

**UNIVERSIDADE DA CORUÑA**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA**

**TESIS DOCTORAL**

**ESTUDIO DE LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PLAYA ANCHA**

**VALPARAÍSO – CHILE**

**Autor:**

Sergio Fernández Uribe

**Directores:**

Dr. Fernando Amador Ramírez  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Dr. Xurxo Dopico Calvo  
Universidade Da Coruña

Dr. Eliseo Iglesias Soler  
Universidade Da Coruña

A Coruña, 2012



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN GENERAL.	19
<b>I PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
1. EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD ACTUAL.	23
1.1. El deporte contemporáneo, un fenómeno de masas en la sociedad.	23
1.2. El deporte, protagonista social y cultural del siglo XXI.	24
1.3. Manifestaciones del deporte contemporáneo.	26
1.4. Consideraciones acerca de los valores en el deporte y su efecto socializador.	31
2. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD Y EL BIENESTAR FÍSICO.	34
2.1. Relación entre Actividad física, salud y bienestar.	34
2.2. Beneficios de la práctica de actividad física en la salud.	38
2.3. Actividad física y salud en la escuela.	42
2.4. La actividad física, un medio para promocionar la salud	44
3. HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD.	49
3.1. Nociones sobre hábitos, estilo de vida y calidad de vida.	49
3.2. Tiempo libre, ocio y actividad físico-deportiva.	51
3.3. Hábitos de vida saludables y hábitos nocivos para la salud.	53
3.4. Formación de hábitos deportivos.	54
3.5. Efecto de la práctica físico-deportiva en la obtención de hábitos deportivos.	56
3.6. Algunas referencias de estudios sobre hábitos deportivos.	57
4. EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD.	62
4.1. Consideraciones respecto al deporte y la actividad física universitaria.	62
4.2. La organización del deporte y la actividad física en el ámbito universitario.	65

4.3.	El marco legislativo regulador de la actividad física y el deporte en Chile.	66
4.4.	El deporte y la actividad física en las universidades chilenas.	68
4.5.	La actividad física y el deporte en la Universidad de Playa Ancha.	69

## **II PARTE: ESTUDIO PRÁCTICO**

5.	INTRODUCCIÓN.	74
6.	OBJETIVOS E HIPÓTESIS.	76
7.	SUJETOS, MATERIAL Y PROCEDIMIENTO.	79
7.1.	Sujetos: población y muestra.	79
7.2.	Material: el cuestionario utilizado.	83
7.3.	Procedimiento.	85
7.3.1.	Adaptación del cuestionario.	85
7.3.2.	Formación de los encuestadores.	88
7.3.3.	Aplicación del cuestionario.	88
7.3.4.	Procesamiento de los datos.	89
7.3.5.	Tratamiento estadístico.	89
7.3.6.	Temporalización de la investigación.	91
8.	RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.	93
8.1.	Análisis descriptivo.	93
8.1.1.	Perfil sociodemográfico y educativo.	93
8.1.1.1.	Género y edad de los estudiantes.	93
8.1.1.2.	Facultades a las que pertenece la población objeto de estudio.	93
8.1.1.3.	Comunas de residencia en la Región de Valparaíso.	94
8.1.1.4.	Tipo de estudios recibidos en la Enseñanza Media.	94
8.1.1.5.	Situación estudiantil - laboral de los estudiantes.	95
8.1.1.6.	Nivel de autonomía - independencia personal.	96
8.1.1.7.	Forma de residencia.	96
8.1.2.	Importancia e interés por el deporte.	98
8.1.3.	Gusto por el deporte.	104

8.1.4.	Valoración que se otorga al deporte.	108
8.1.5.	Nivel de práctica deportiva.	111
8.1.5.1.	Tipo, frecuencia y tiempo de dedicación a la práctica físico-deportiva.	111
8.1.5.2.	Forma de hacer actividades físico-deportivas.	130
8.1.5.3.	Forma de participar en actividades físico-deportivas.	141
8.1.5.4.	Abandono transitorio de la práctica físico-deportiva.	144
8.1.5.5.	Cercanía a instalaciones deportivas.	148
8.1.6.	Estado de salud y forma física auto-percibida.	150
8.1.7.	Asociacionismo deportivo.	155
8.1.8.	Motivación por la práctica y no práctica físico-deportiva.	160
8.1.9.	Ocio y tiempo libre.	172
8.1.9.1.	Disponibilidad de tiempo libre.	172
8.1.9.2.	Tiempo libre disponible.	173
8.1.9.3.	Franja horaria más disponible.	176
8.1.9.4.	Uso del tiempo libre.	179
8.1.9.5.	Asistencia a espectáculos deportivos y nivel de información sobre el deporte.	183
8.1.10.	Hábitos de salud en relación al tabaco, alcohol y otras drogas.	188
8.1.10.1.	Consumo actual de sustancias nocivas.	188
8.1.10.2.	Nivel de consumo de sustancias nocivas.	191
8.1.10.3.	Consumo de sustancias nocivas en el pasado.	194
8.1.11.	Grado de conocimiento, percepción y valoración de las instalaciones y programas deportivos de la Universidad de Playa Ancha.	195
8.1.11.1.	Percepción acerca de que la actividad físico-deportiva llega a todos los estudiantes que la necesitan.	195
8.1.11.2.	¿A quién dirigirse para realizar una gestión deportiva en la UPLA?	198
8.1.11.3.	Información que se tiene de los programas deportivos que ofrece la UPLA.	199

8.1.11.4.	Nuevos espacios deportivos en la Universidad de Playa Ancha.	203
8.1.11.5.	Nuevas actividades físico-deportivas y cursos de formación para que sean ofertados por la Universidad de Playa Ancha.	206
8.1.11.6.	Opiniones sobre las instalaciones deportivas de la Universidad de Playa Ancha.	211
8.1.11.7.	Crear en terrenos disponibles de la Universidad de Playa Ancha espacios para desarrollar actividades físico-deportivas en contacto con la naturaleza.	213
8.2.	Análisis de asociación entre variables.	215
8.2.1.	Importancia por las actividades físico-deportivas y el tipo de práctica físico-deportiva realizada.	216
8.2.2.	Importancia por las actividades físico-deportivas y el tiempo de práctica en cada sesión.	217
8.2.3.	Importancia por las actividades físico-deportivas y la forma física percibida.	218
8.2.4.	Importancia por las actividades físico-deportivas y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.	218
8.2.5.	Importancia por las actividades físico-deportivas y la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.	220
8.2.6.	Interés por el deporte y consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.	221
8.2.7.	Interés por el deporte y frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.	223
8.2.8.	Gusto por el deporte y el tipo de práctica de actividades físico-deportivas.	226
8.2.9.	Práctica de actividades físico-deportivas y frecuencia semanal de práctica.	227
8.2.10.	Práctica de actividades físico-deportivas y disponibilidad de tiempo libre.	228
8.2.11.	Práctica de actividades físico-deportivas y el tiempo de abandono del consumo de tabaco, alcohol y drogas.	229

8.2.12.	Práctica de actividades físico-deportivas y nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA.	231
8.2.13.	Práctica de actividades físico-deportivas y situación estudiantil-laboral.	232
8.2.14.	Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y tiempo de práctica en cada sesión.	233
8.2.15.	Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y forma física percibida.	234
8.2.16.	Tiempo de práctica físico-deportiva y forma física percibida.	235
8.2.17.	Tiempo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad semanal de tiempo libre.	236
8.2.18.	Revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva y forma física percibida.	237
8.2.19.	Nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y canales por los cuales se informa.	238
9.	CONCLUSIONES.	240
10.	LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.	257
11.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	258
12.	ANEXOS.	272
N° 1	Cuestionario sobre hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha.	272
N° 2	CD con las tablas estadísticas descriptivas del estudio. Se adjunta en la tapa posterior.	





## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Distribución de la población y la muestra de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha sede Valparaíso año 2010 según carrera y género.</i>	82
Tabla 2.	<i>Distribución de la población y de la muestra en la fase piloto según carrera y género.</i>	85
Tabla 3.	<i>Características sociodemográficas de la muestra según género y grupos de edad.</i>	93
Tabla 4.	<i>Distribución de los estudiantes según Facultad.</i>	94
Tabla 5.	<i>Características sociodemográficas respecto a las Comunas de residencia de los estudiantes en la Región de Valparaíso.</i>	94
Tabla 6.	<i>Tipo de estudios recibidos en la enseñanza media.</i>	95
Tabla 7.	<i>Situación estudiantil – laboral según género y grupos de edad.</i>	95
Tabla 8.	<i>Tipo de contrato laboral de los estudiantes según género.</i>	96
Tabla 9.	<i>Nivel de autonomía – independencia personal según género y grupos de edad.</i>	96
Tabla 10.	<i>Forma de residencia según género.</i>	97
Tabla 11.	<i>Importancia que los estudiantes de la UPLA le asignan al deporte, la recreación y la educación física según género.</i>	98
Tabla 12.	<i>Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA.</i>	100
Tabla 13.	<i>Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA.</i>	104
Tabla 14.	<i>Lo que menos le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según género.</i>	108
Tabla 15.	<i>Grado de acuerdo con las diversas formas de valorar el deporte por parte de los estudiantes de la UPLA.</i>	109
Tabla 16.	<i>Grado de acuerdo (Totalmente y Bastante) con las diversas formas de valorar el deporte por parte de los estudiantes de la UPLA, los estudiantes de la Universidad de Pamplona-Colombia, la población Española, los habitantes del municipio de Ingenio-España y la Comunidad de Galicia.</i>	111
Tabla 17.	<i>Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según género.</i>	112
Tabla 18.	<i>Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	113
Tabla 19.	<i>Distribución de la práctica físico-deportiva en poblaciones universitarias, nacionales y comunales según género.</i>	116
Tabla 20.	<i>Frecuencia con la que practican las diferentes actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.</i>	118

Tabla 21.	<i>Frecuencia con la que practican las diferentes actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	119
Tabla 22.	<i>Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	124
Tabla 23.	<i>Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según tipo de estudios en la enseñanza media.</i>	126
Tabla 24.	<i>Distribución porcentual del nivel de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA.</i>	128
Tabla 25.	<i>Tiempo que dedican en cada sesión a la práctica físico-deportiva los estudiantes de la UPLA según género.</i>	129
Tabla 26.	<i>Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA según género.</i>	132
Tabla 27.	<i>Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	135
Tabla 28.	<i>Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.</i>	138
Tabla 29.	<i>Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	139
Tabla 30.	<i>Forma de participación en actividades físico-deportivas de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	142
Tabla 31.	<i>Características sociodemográficas de los estudiantes de la UPLA que les interesa y han practicado actividades físico-deportiva, pero ahora ya no practican.</i>	145
Tabla 32.	<i>Tiempo que destinaron en el pasado a la práctica físico-deportiva los estudiantes de la UPLA.</i>	146
Tabla 33.	<i>Actitud de los estudiantes de la UPLA para reanudar la práctica físico-deportiva.</i>	147
Tabla 34.	<i>Instalaciones deportivas cercanas a la residencia de los estudiantes de la UPLA.</i>	149
Tabla 35.	<i>Exámenes y/o revisiones médicas vinculadas a la práctica de actividades físico-deportivas efectuadas por los estudiantes de la UPLA según género.</i>	151
Tabla 36.	<i>Forma física auto-percibida por los estudiantes de la UPLA según género.</i>	152
Tabla 37.	<i>Pertenencia a un club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	155
Tabla 38.	<i>Tipo de pertenencia al club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA.</i>	156
Tabla 39.	<i>Grado de participación en el club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA.</i>	159

Tabla 40.	<i>Motivos por los que practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	161
Tabla 41.	<i>Motivos por los que no practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.</i>	164
Tabla 42.	<i>Motivos por los que abandonaron la práctica de actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	167
Tabla 43.	<i>Motivos más importantes por los que se han hecho miembros de algún club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.</i>	169
Tabla 44.	<i>Motivos por los que no se han hecho socios de algún club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.</i>	170
Tabla 45.	<i>Motivos por los que abandonaron la pertenencia a un club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.</i>	171
Tabla 46.	<i>Disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	172
Tabla 47.	<i>Disponibilidad diaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	174
Tabla 48.	<i>Disponibilidad semanal de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	175
Tabla 49.	<i>Disponibilidad horaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA de lunes a viernes.</i>	177
Tabla 50.	<i>Disponibilidad horaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA los fines de semana.</i>	178
Tabla 51.	<i>Actividades de tiempo libre realizadas por los estudiantes de la UPLA según género.</i>	180
Tabla 52.	<i>Frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA.</i>	182
Tabla 53.	<i>Frecuencia con la que asisten a espectáculos deportivos los estudiantes de la UPLA según género.</i>	183
Tabla 54.	<i>Frecuencia de audiencia de los programas deportivos emitidos por televisión y radio de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	186
Tabla 55.	<i>Frecuencia de lectura de la prensa y revistas deportivas por parte de los estudiantes de la UPLA.</i>	188
Tabla 56.	<i>Consumo actual de sustancias nocivas en los estudiantes de la UPLA.</i>	189
Tabla 57.	<i>Frecuencia y cantidad de alcohol consumido por los estudiantes de la UPLA.</i>	192
Tabla 58.	<i>Frecuencia y cantidad de tabaco consumido por los estudiantes de la UPLA.</i>	193

Tabla 59.	<i>Tipo y nivel de consumo de otras drogas en los estudiantes de la UPLA.</i>	194
Tabla 60.	<i>Percepción de que la actividad física y el deporte llegan a todos los estudiantes de la UPLA que lo requieren según género.</i>	196
Tabla 61.	<i>Apreciación de los estudiantes de la UPLA de estar adecuadamente informados de los programas físico-deportivos que se ofrecen según género.</i>	200
Tabla 62.	<i>Canales por los cuales se informan los estudiantes de la UPLA de los programas físico-deportivos que se ofrecen según género.</i>	202
Tabla 63.	<i>Consideración de los estudiantes de la UPLA respecto a la construcción de nuevos espacios deportivos según género.</i>	204
Tabla 64.	<i>Nuevas actividades físico-deportivas que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertadas según género.</i>	207
Tabla 65.	<i>Cursos de formación que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertados según género.</i>	209
Tabla 66.	<i>Diferentes opiniones de los estudiantes de la UPLA respecto a las instalaciones deportivas según género.</i>	212
Tabla 67.	<i>Asociación bivariable de preguntas del cuestionario.</i>	215
Tabla 68.	<i>Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el tipo de práctica físico-deportiva realizada.</i>	216
Tabla 69.	<i>Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el tiempo de práctica en cada sesión.</i>	217
Tabla 70.	<i>Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y la forma física percibida.</i>	218
Tabla 71.	<i>Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.</i>	219
Tabla 72.	<i>Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.</i>	220
Tabla 73.	<i>Relación bivariable entre el interés por el deporte y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.</i>	222
Tabla 74.	<i>Relación bivariable entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de alcohol.</i>	223
Tabla 75.	<i>Relación bivariable entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de tabaco.</i>	224

Tabla 76.	<i>Relación bivariante entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de drogas.</i>	226
Tabla 77.	<i>Relación bivariante entre el gusto por el deporte y el tipo de práctica físico-deportiva.</i>	227
Tabla 78.	<i>Relación bivariante entre el tipo de práctica físico-deportiva y su frecuencia semanal.</i>	228
Tabla 79.	<i>Relación bivariante entre el tipo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad de tiempo libre.</i>	229
Tabla 80.	<i>Relación bivariante entre el tipo de práctica físico-deportiva y el tiempo de abandono del consumo de sustancias nocivas.</i>	230
Tabla 81.	<i>Relación bivariante entre el tipo de práctica físico-deportiva y el nivel de información de los programas deportivos que oferta la UPLA.</i>	232
Tabla 82.	<i>Relación bivariante entre el tipo de práctica físico-deportiva y la situación estudiantil - laboral de los estudiantes de la UPLA.</i>	233
Tabla 83.	<i>Relación bivariante entre la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y el tiempo de práctica en cada sesión.</i>	234
Tabla 84.	<i>Relación bivariante entre la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y la percepción de la forma física.</i>	235
Tabla 85.	<i>Relación bivariante entre el tiempo de práctica físico-deportiva y la forma física percibida.</i>	236
Tabla 86.	<i>Relación bivariante entre el tiempo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad semanal de tiempo libre.</i>	237
Tabla 87.	<i>Relación bivariante entre las revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva y la forma física percibida.</i>	239
Tabla 88.	<i>Relación bivariante entre el nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y los canales por los cuales se informan.</i>	240



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	<i>Perspectivas de la actividad física en relación a la salud.</i>	35
Figura 2.	<i>El ciclo de la actividad.</i>	36
Figura 3.	<i>Relación interactiva circular bidireccional entre actividad física y salud.</i>	37
Figura 4.	<i>Campos de relación entre la salud y la actividad física.</i>	38
Figura 5.	<i>Perspectiva holística en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar.</i>	49
Figura 6.	<i>Estructura organizacional del Club de Deportes y Recreación de la UPLA.</i>	71
Figura 7.	<i>Ejes temáticos del cuestionario sobre “Hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha”.</i>	84
Figura 8.	<i>Importancia que los estudiantes de la UPLA le asignan al deporte, la recreación y la educación física según tipo de estudios en la enseñanza media.</i>	99
Figura 9.	<i>Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	101
Figura 10.	<i>Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	102
Figura 11.	<i>Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según genero.</i>	105
Figura 12.	<i>Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.</i>	106
Figura 13.	<i>Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	114
Figura 14.	<i>Práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	120
Figura 15.	<i>Práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	121
Figura 16.	<i>Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.</i>	125
Figura 17.	<i>Tiempo que dedican a la práctica físico-deportiva en cada sesión los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	129
Figura 18.	<i>Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA.</i>	131
Figura 19.	<i>Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA según lugar de residencia.</i>	133

Figura 20.	<i>Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	136
Figura 21.	<i>Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	139
Figura 22.	<i>Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según tipo de estudios en la enseñanza media.</i>	140
Figura 23.	<i>Forma de participación en actividades físico-deportivas de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	143
Figura 24.	<i>Forma física auto-percibida por los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	153
Figura 25.	<i>Forma física auto-percibida por los estudiantes de la UPLA según lugar de residencia.</i>	154
Figura 26.	<i>Pertenencia a un club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.</i>	157
Figura 27.	<i>Grado de participación en el club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según género.</i>	159
Figura 28.	<i>Motivos por los que practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	162
Figura 29.	<i>Motivos por los que no practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.</i>	165
Figura 30.	<i>Disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	173
Figura 31.	<i>Disponibilidad diaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	174
Figura 32.	<i>Disponibilidad semanal de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.</i>	176
Figura 33.	<i>Frecuencia con la que asisten a espectáculos deportivos los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	184
Figura 34.	<i>Consumo actual de sustancias nocivas en los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.</i>	190
Figura 35.	<i>Tiempo transcurrido en meses desde que los estudiantes de la UPLA abandonaron el consumo de sustancias nocivas según género.</i>	195
Figura 36.	<i>Percepción de que la actividad física y el deporte llegan a todos los estudiantes de la UPLA que lo requieren según Facultad de pertenencia.</i>	197
Figura 37.	<i>Autoridad a la cual se dirigirían los estudiantes de la UPLA para gestionar mejoras del servicio físico-deportivo.</i>	198
Figura 38.	<i>Apreciación de los estudiantes de la UPLA de estar adecuadamente informado de los programas físico-deportivos que se ofrecen según Facultad de pertenencia.</i>	201



Figura 39.	<i>Consideración de los estudiantes de la UPLA respecto a la construcción de nuevos espacios deportivos según Facultad de pertenencia.</i>	205
Figura 40.	<i>Nuevas actividades físico-deportivas que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertadas según Facultad de pertenencia.</i>	208
Figura 41.	<i>Cursos de formación que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertados según Facultad de pertenencia.</i>	210
Figura 42.	<i>Nivel de respaldo de los estudiantes de la UPLA para que se creen actividades físico-deportivas en los terrenos naturales que posee la universidad.</i>	214



## **Introducción general.**

Hoy en día el deporte es uno de los principales elementos en la ocupación del tiempo libre y de ocio en nuestra sociedad, lo cual lo ha convertido en un instrumento social de gran importancia. La presencia y repercusión que tiene el deporte en la sociedad actual, lo ha transformado en un referente imprescindible en las políticas públicas, que respalda el sistema educativo, de salud y en general todos los requerimientos sociales, ya que se admite que su incorporación a los hábitos de conducta aporta grandes beneficios y mejoras de la calidad de vida de las personas.

El deporte ha experimentado a partir del siglo XX un importante desarrollo social en sus diversas manifestaciones, convirtiéndose de facto en un fenómeno de masas de carácter global, que ejerce su acción benéfica en diferentes planos de la sociedad.

Producto de las transformaciones por las que ha atravesado la sociedad en los últimos tiempos a través de procesos de urbanización, industrialización y desarrollo tecnológico, y como consecuencia de esto, la negativa aparición del sedentarismo, la práctica deportiva se constituye en un factor esencial para la salud de las personas.

De las variadas formas en que se presenta el deporte en la sociedad, es importante destacar la educativa, entendida no sólo como un medio para transmitir y enseñar valores culturales, sino como una herramienta muy importante para la formación integral del individuo. Es importante preparar a los estudiantes para que lleven una vida activa y deportiva y adquieran una conciencia crítica respecto a lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual.

Es por ello que para fomentar hábitos físico-deportivos en la población general y en particular en los jóvenes, se requiera de un estudio diagnóstico como el que se está abordando, el cual pretende ser un punto de partida para conocer objetivamente los comportamientos, deseos, preferencias, actitudes y motivaciones experimentadas por los estudiantes universitarios, ya que, este conocimiento dará mayores posibilidades de mejorar la calidad de la oferta, lo que

repercutirá a su vez en un posible incremento de la práctica físico-deportiva. Un estudio exhaustivo de las consideraciones de los estudiantes sobre la práctica físico-deportiva y los programas organizados por la universidad, pueden contribuir a incrementar los niveles de implicación personal durante toda la vida.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad produce múltiples beneficios para la salud y reduce considerablemente el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. Sin embargo, el 60% de la población mundial y en el caso de Chile un 86% de la población, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe, en parte, a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

En este sentido, los gobiernos han impulsado políticas dirigidas a mejorar la salud de la población, dentro de las cuales la actividad física es una de las prioritarias. Es así, que se crea el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud - VIDA CHILE, organismo intersectorial integrado por 28 instituciones nacionales. A su vez, la práctica de actividad física y de deporte ha pasado a ser un bien de servicio público, regulado legislativamente a través de la Ley del Deporte, en donde el Estado a través del Instituto Nacional de Deportes, es el encargado de crear las condiciones necesarias para facilitar, fomentar y apoyar este tipo de prácticas de forma sistemática, para lograr con ello una vida de mejor calidad para toda la población.

Establecer la influencia y repercusión social de la práctica deportiva en Chile es un aspecto fundamental sobre el cual hemos optado y llevado a cabo por medio de una importante línea de investigación como lo son los hábitos deportivos de la población.

En algunos países desarrollados como es el caso de España y Gran Bretaña se han consolidado diacrónicamente estudios sobre hábitos deportivos, promovidos en su gran mayoría por organismos estatales del deporte, que han permitido diseñar políticas deportivas de Estado a partir del conocimiento de las

formas de práctica deportiva, las tendencias, los gustos, la disponibilidad y el uso del tiempo libre.

En nuestra Región, la importancia de estos estudios socio-deportivos se han visto reflejados en los máximos encuentros de ministros del deporte de Latinoamérica, y es así, como a partir de la X Asamblea General del Consejo Iberoamericano del Deporte, realizada en San Juan de Puerto Rico el año 2004, se promueve el estudio de hábitos deportivos en los países miembros. En este sentido, es importante destacar el impulso que recientemente ha manifestado este Consejo a los estudios en Iberoamérica, lo cual se constata en la declaración de la XV Asamblea General, realizada en Ciudad de Panamá el año 2009, en donde se reconoce la importancia de la investigación científica, desarrollo e innovación para optimizar las políticas públicas y la toma de decisiones en el ámbito del deporte.

Es por ello que consideramos necesario fomentar estudios de hábitos deportivos de la población, que permitan obtener objetivamente la mejor evidencia científica para entender los factores que están influenciando la práctica deportiva en los diferentes sectores que la componen, sean éstos, urbano, rural, en los jóvenes y mayores, como también en los diferentes sectores productivos. Esta información será clave para desarrollar e implementar políticas deportivas y poner en práctica programas eficaces que repercutan en los niveles de participación deportiva.

Es esta situación la que nos ha motivado a llevar a cabo una primera etapa de estudios de hábitos deportivos en los estudiantes universitarios chilenos, y en este caso, de la Universidad de Playa Ancha, Chile, como una investigación preliminar que verá su continuidad proyectada con un alcance regional y nacional en un futuro próximo.

El presente estudio se enmarca en una importante línea de investigación socio-deportiva, con la temática de los hábitos deportivos.

Se destaca que el instrumento aplicado ha sido el cuestionario utilizado por Amador, Romero y Castellano (2009), en la investigación de los *Hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Ingenio* y el de Romero y Amador (2008) en el estudio de los *Hábitos deportivos de los universitarios colombianos*,

los cuales a su vez, se basan en el cuestionario de García Ferrando (2006a) para el estudio de los *Hábitos deportivos de los españoles*, los cuales están suficientemente contrastados y validados, con la correspondiente adaptación al estudio específico, por lo que el instrumento ha conseguido una representación ajustada a los estudiantes universitarios.

El cuestionario se aplicó en la fase piloto a una muestra de 146 estudiantes de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), de los cuales 78 estudiantes (40 damas y 38 varones) pertenecían a la carrera de Kinesiología y 68 estudiantes (29 damas y 39 varones) pertenecían a la carrera de Tecnología en Deportes y Recreación. Una vez finalizada la aplicación del cuestionario en la fase piloto se efectuaron algunos ajustes en cuanto al orden, composición y redacción de las preguntas.

Un aspecto importante de esta investigación es que exponemos simultáneamente los resultados, su análisis y la discusión de los mismos, comparándolos con otros estudios, y en particular, con estudios similares como los de Flores, Ruiz y García (2009b); Romero y Amador (2008); Valenzuela (2008); Corredeira, Barreiros, Bastos y Fonseca (2008); Pavón y Moreno (2008); Pliego, Díaz de León, Robles y Celis (2007); Molina-García, Castillo y Pablos (2007); Montero y Gómez (2006); Ruiz, García y Gómez (2005); Chiledeportes (2004). También hemos considerado en la discusión estudios de poblaciones nacionales y locales como lo son el del Instituto Nacional de Deportes (2010); García Ferrando (2006a); Seclén-Palacín y Jacoby (2003); Amador, Romero y Castellano (2009); y Xunta de Galicia (2004), entre otros.

Creemos que las conclusiones que se han originado en nuestro trabajo aportarán suficientes datos para conocer de manera más precisa un sector de la realidad de los hábitos deportivos en los estudiantes universitarios chilenos y más específicamente, la de los estudiantes de la UPLA.

Finalmente, indicamos las futuras líneas de investigación que pueden generarse a partir de la presente Tesis Doctoral, que podrán desarrollarse a través de Proyectos de Investigación, o en el marco de posibles Programas de Postgrado.

El protocolo utilizado tanto para el estilo de redacción como para las citas y referencias bibliográficas y documentales, ha sido el que establece la American Psychological Association (APA) en su última versión.

## I PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1. El deporte en la sociedad actual.

#### 1.1. El deporte contemporáneo, un fenómeno de masas en la sociedad.

Hoy en día el deporte ha adquirido tal relevancia, que ninguna persona podría estar ajena y no haber tenido contacto con él desde una edad muy temprana, lo que lo ha transformado en un verdadero fenómeno de masas.

En palabras de García Ferrando, (2006a) “el deporte contemporáneo es considerado un fenómeno social que viene acompañando a las sociedades modernas desde los inicios de la Revolución Industrial en la Gran Bretaña de comienzos del siglo XIX, para difundirse seguidamente al resto de las sociedades europeas y otros países de industrialización temprana en la segunda mitad de dicho siglo y comienzos del siglo XX” (p. 18).

Desde estos inicios, el deporte se ha ido difundiendo a lo largo del siglo XX al resto de países de prácticamente todo el mundo, llegando a convertirse en una pauta de comportamiento cada vez más destacada en las sociedades modernas, como también en aquellas sociedades que no han alcanzado tal desarrollo (García Ferrando y Lagardera, 2002; García Ferrando, 2006a).

El deporte como fenómeno social contemporáneo se ha ido estructurando de acuerdo a las transformaciones experimentadas por las sociedades modernas, las que a su vez, han determinado el contexto sociocultural en el que se ha ido desarrollando.

En este sentido, Lagardera (2000), señala que “el deporte como fenómeno social ha ido tejiendo toda una trama cultural, en perfecta simbiosis con la cultura dominante en cada territorio, pero con suficientes rasgos propios que la identifican”, a lo que el autor denomina desde un punto de vista sociológico como *cultura deportiva* (p. 8).

De este modo, el deporte, como indica García Ferrando y Lagardera (2002), ha pasado a ser un “*fenómeno cultural total*, que se ha introducido en el

actuar humano, incorporando un comportamiento muy bien adaptado a las exigencias de la vida actual” (p. 20).

Y es así, como de uno u otro modo el deporte ha afectado prácticamente a todos los individuos en la sociedad moderna, apareciendo en muchos aspectos de la vida diaria (Patriksson, 1996). Por ello, para una gran parte de la población, y con independencia de su edad, el deporte ha podido integrarse en la vida cotidiana, ya sea por la participación activa en él o pasiva en calidad de espectador.

## **1.2. El deporte, protagonista social y cultural del siglo XXI.**

El amplio desarrollo del deporte durante el siglo XX llevó a varios autores a fines del siglo pasado a proclamar que el deporte sería uno de los universales culturales en el siglo XXI (Amador y Valenzuela, 2010; Petrus, 1996). Su gran consolidación, ha hecho de él uno de los principales activos de la sociedad actual, ganando un amplio protagonismo en los espacios gubernamentales nacionales y supranacionales como un servicio público a la sociedad que sirve para respaldar el sistema educativo, las políticas sanitarias, y en general, todos los requerimientos sociales (Amador, Romero y Castellano, 2009; Romero y Amador, 2008), ya que se admite que su incorporación a los hábitos de conducta aporta grandes beneficios y mejora de la calidad de vida de las personas (Dorado, 2006).

En el presente documento se considera al deporte en un sentido amplio, por lo cual, utilizaremos la definición de deporte establecida por el Consejo de Europa: “Todo tipo de actividad física que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles” (Consejo de Europa, 1996, p. 8).

El protagonismo alcanzado por el deporte en la sociedad actual ha hecho que en los enunciados expresados en Cumbres, Consejos o Asambleas del más alto nivel gubernamental, se revele la importancia que tiene este fenómeno social



para la humanidad. A continuación se presentan en orden cronológico algunas de estas declaraciones:

La nueva Carta Europea del Deporte (Adoptada por el Comité de Ministros del deporte el 24 de septiembre de 1992), que en vista de los cambios acelerados ocurridos en Europa desde 1976, los cuales han tenido su efecto en el deporte, y con la necesidad de afrontar los desafíos futuros, promueve los principios fundamentales que han de guiar las políticas deportivas. Dentro de éstos se destaca en su Artículo 6 (Fomento de la participación):

*Será conveniente promover la práctica del deporte en el conjunto de la población, con fines de ocio, de salud o de mejora de los rendimientos, poniendo a su disposición instalaciones adecuadas, programas diversificados y monitores, directivos o “animadores” cualificados.*

(Consejo de Europa, 1996, p. 10)

De las conclusiones del X Foro Europeo del Deporte (2001) que reflejan el papel y las funciones del Deporte y la Cultura Física que debieran estar presentes en la vida cotidiana, se distinguen:

*El deporte como actividad física realizada en un contexto social, desempeña un papel importante como integrante de la cultura de las sociedades actuales, capitalistas y socialistas por igual. Y, la calidad de vida de los pueblos pasa necesariamente por un adecuado desarrollo de la educación física en todos los ciudadanos, y por la práctica generalizada de juegos y deportes como forma creativa y espontánea de utilización del ocio y tiempo libre.*

(Duran, 2006, p. 40)

La UNICEF, a través del informe de Naciones Unidas elaborado en el año 2003, que en su propio título *Deporte para el desarrollo y la paz: hacia el cumplimiento de los objetivos del milenio*, manifiesta en su punto 2 (Desarrollar el potencial del deporte como herramienta para el desarrollo y la paz), lo siguiente:

*El acceso al deporte y la participación en el mismo es un derecho humano y es básico para que los individuos de cualquier edad lleven una vida sana y plena. El deporte, desde el juego y la actividad física hasta el deporte de competición organizado, tienen un papel importante en todas las sociedades.*

(UNICEF, 2003, p. 7)

El Libro Blanco del Deporte, presentado por la Comisión de las Comunidades Europeas, en Bruselas el año 2007, manifiesta el papel que debe ocupar el deporte en la sociedad, destacando los siguientes principios:

*El deporte, además de mejorar la salud de los ciudadanos europeos, tiene una dimensión educativa y desempeña un papel social, cultural y recreativo. El papel que desempeña el deporte en la sociedad tiene, además, el potencial de reforzar las relaciones externas de la Unión. La Comisión hará de la "actividad física beneficiosa para la salud" una piedra angular de sus actividades relacionadas con el deporte.*

(Comisión Comunidades Europeas, 2007)

El compromiso asumido por los 22 Jefes de Estado en la XVIII Cumbre Iberoamericana celebrada en San Salvador, El Salvador, en el año 2008, que en el punto 34 de su Declaración, acuerdan:

*Promover el deporte como una actividad intrínseca en el desarrollo integral de las y los jóvenes de Iberoamérica, como factor de inclusión social, para atenuar su exposición a situaciones de riesgo social".*

(Organización de Estados Iberoamericanos, 2008)

De la declaración emanada en la XVI Asamblea General del Consejo Iberoamericano del Deporte (CID), realizada en Mérida, México, en el año 2010, se destacan los siguientes acuerdos:

*La Educación Física y el Deporte, a nivel educativo y comunitario, se destacan como elementos imprescindibles para lograr el desarrollo armónico de las comunidades y de los ciudadanos que las componen. Y, el deporte no sólo mejora la salud y la fortaleza física, sino que a la vez constituye un poderoso instrumento para la inclusión social lo cual, en esta etapa del desarrollo de la humanidad, representa una verdadera prioridad.*

(Consejo Iberoamericano del Deporte, 2010)

### **1.3. Manifestaciones del deporte contemporáneo.**

La presencia y repercusión que tienen el deporte en la sociedad actual lo ha convertido en un referente imprescindible en las políticas públicas, que respalda el sistema educativo, de salud y en general todos los requerimientos sociales.

Las múltiples facetas que presenta el deporte en la actualidad, no son un producto lineal o casual de la evolución del deporte tradicional (Celma, 2001; Duran, 2006; Romero y Amador, 2008), sino que es la transformación de la sociedad, debido a la gran dinámica e interacción impuesta por la globalización, que ha provocado nuevas necesidades y expectativas en las personas que las demandan.

Es así, como el deporte en sus variadas manifestaciones, se ha convertido en una de las prácticas humanas con mayor arraigo social en la actualidad. Un deporte que se integra en la vida de los individuos y de los grupos sociales, es decir, un deporte social, utilitario y del tiempo libre (Celma, 2001; Armenta, 2004).

El deporte también se viene desarrollando en las sociedades modernas, como un sistema social abierto (Puig y Heinemann, 1991), producto de su creciente diversificación, en donde han ido apareciendo nuevas y múltiples alternativas de práctica que, aunque no se ajustan a las concepciones clásicas del deporte, tienen que ver con la actividad física, lo que ha llevado a satisfacer los más variados deseos individuales (García Ferrando y otros, 2002; García Ferrando, 2006b; Duran, 2006).

Es por ello que, los diferentes nombres con que se denominan a los nuevos modelos de deporte, tales como deporte salud, deporte ocio o recreación, deporte para todos, deporte informal, deporte aficionado o amateur, deporte aventura y otros, manifiestan una gran diversidad de tendencias y expresiones que revelan muy bien las diversas formas sociales e individuales, de concebir la práctica deportiva contemporánea.

En este sentido el deporte presenta las siguientes dimensiones, de las que a su vez se derivan múltiples manifestaciones:

**a) *Deporte rendimiento y deporte espectáculo:***

El deporte rendimiento centra su atención en obtener el mejor rendimiento deportivo con esfuerzos que llegan al límite en competiciones del más alto nivel con el fin de batir récords, competir en las máximas categorías y lograr ser el

mejor o los mejores (Alonso, 2008; Amador y Valenzuela, 2010), llegando a superar los límites internos y externos del ser humano para alcanzar la perfección (Romero y Amador, 2008; Orrego, 2006). Su práctica está ligada al deporte federado y a la compleja red de sistemas de competencia según el género, edad y categorías.

Los niveles de rendimiento al que han llegado los deportistas hoy en día han hecho de su práctica competitiva un verdadero espectáculo. Los grandes eventos deportivos y la exposición que logran ante las masas a través de los medios de comunicación, han llevado a muchos deportes a convertirse en una parte importante de la oferta de distracción y entretenimiento que concentra el mayor número de personas en cualquier lugar del mundo (Heinemann, 1994; Ramiro, Sánchez y García, 1998; Álamo, 2001).

**b) *Deporte salud:***

Debido a las transformaciones por las que ha atravesado nuestra sociedad en los últimos tiempos a través de los procesos que ha traído consigo elevados niveles de sedentarismo y en donde además han predominado agentes nocivos para la salud, como lo es el estrés al que estamos sometidos por la alta competitividad, y por la mala alimentación condicionada por la falta de tiempo, han dado surgimiento a un deporte que se orienta hacia la salud y que contribuye a la obtención de un mejor estilo y calidad de vida.

Otra manifestación importante que se ha ido imponiendo en los últimos años es el papel que cumple el deporte como factor de protección para la prevención de las drogodependencias. En este sentido, se ha demostrado la importancia del deporte en la formación de valores como la autoestima, las habilidades de relación, el cumplimiento de normas sociales, el resolver pacíficamente los conflictos, y la satisfacción personal, los cuales implican una relación estrecha con las decisiones personales que comportan riesgo para la salud física y mental (Álamo, 2001; Gutiérrez, 2006). Estos valores, que son valiosos para una inmensa mayoría de las personas que viven en sociedad y que se han conformado a partir de la interacción del sujeto con su ambiente, se hacen presentes a través de la práctica deportiva (Díaz, 2006). De esta manera, el

deporte se asocia al concepto de salud y calidad de vida, ejerciendo una acción protectora frente al consumo de drogas.

**c) *Deporte educativo:***

La práctica deportiva es considerada una herramienta educativa, puesto que interviene en el proceso socializador del niño (Gómez, 2006), ofreciendo un espacio de encuentro en donde los sujetos pueden interactuar. Este carácter socializador del deporte (Pintor, 2003) sólo será posible cuando los estudiantes extrapolen, a sus relaciones con el entorno, los valores aprendidos con la práctica deportiva, como los son la superación, entrega, compañerismo, etc. Esto implicará, como indica Contreras, De La Torre y Velázquez (2001) “llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas que surjan durante el juego y sobre el significado y el valor social de las mismas” (p. 36).

Desde esta perspectiva, el deporte educativo deberá introducir a la persona en un proceso que a partir de la propia práctica los haga crecer y desarrollarse en la sociedad. Petrus por su parte expresa que:

*El deporte puede ser concebido como un importantísimo factor de adquisición de habilidades o competencias sociales para la adecuada integración de la vida en grupo. A través del deporte experimenta uno cómo progresa en la adquisición de sus habilidades, y percibe al mismo tiempo, cómo esa mejora personal redundará en beneficio del grupo. Y todo ello es algo que no puede ignorar la educación.*

(Petrus, 1996, p. 14)

**d) *Deporte recreativo:***

El deporte recreativo es una práctica física eminentemente lúdica - referida a la necesidad del ser humano de sentir, expresar, comunicar y producir emociones - que centra principalmente su atención en la recreación, en donde lo que se busca es la diversión, esparcimiento, entretención, y la posibilidad de tener contacto social a través de una práctica que no tiene un tiempo ni espacio delimitado, ni tampoco reglas estrictas que restrinjan sus posibilidades (Orrego, 2006).

El deporte recreativo es una de las manifestaciones del deporte moderno más importantes de nuestros días, puesto que en él, se encuentran todo tipo de personas que van a divertirse, a salir de la rutina del trabajo y de las clases, para mantener una vida activa y saludable (Amador, Romero y Castellano, 2009; Orrego, 2009). Surge como parte de las actividades a realizar en los espacios destinados al ocio y tiempo libre como lo son los barrios, las calles, los parques y en los espacios libres y recreativos de la ciudad.

e) ***Deporte popular y deporte para todos:***

El *Deporte Popular* es una expresión de identidad social, que a su vez permite la interacción y el crecimiento personal (Amador, Romero y Castellano, 2009). El deporte popular crea un ambiente de bienestar colectivo, en donde la gente se reúne y celebra las expresiones más puras del deporte, lo que da significado y relevancia a la comunidad (Quiroga, 2001).

La riqueza de estas prácticas deportivas se aprecia en su dimensión popular que contribuye esencialmente a la cultura social de los pueblos. En este sentido, el deporte popular se establece como un espacio apropiado para el rescate de las tradiciones propias de cada cultura.

El *Deporte para Todos* nace como una demanda de amplios sectores sociales que reclaman su derecho de acceder a actividades físico-deportivas, puesto que ellos advierten elementos positivos para la calidad de vida.

A través del tiempo este derecho fue ganando cada vez más fuerza y reconocimiento en organizaciones internacionales. Así, el Consejo de Europa (1970) se pronuncia acerca de lo que representa el concepto de *Deporte para Todos* frente a la concepción tradicional del deporte, señalando que:

*El concepto de Deporte para todos que es bastante diferente de la concepción tradicional del deporte, abarca no solamente al deporte propiamente dicho sino que también, y quizás por encima de todo, varias formas de actividad física, desde los juegos espontáneos y no organizados hasta un mínimo de ejercicio físico realizado regularmente.*

(Sánchez Bañuelos, 2001, p. 181)

Ahora bien, la acepción social del *Deporte para Todos* que hace luego el Consejo de Europa (1971) la manifiesta de la siguiente manera:

*La originalidad de la idea del Deporte para todos es que su aproximación al deporte se hace desde las funciones sociales que cumple o puede cumplir. Lo que distingue este planteamiento del deporte frente del tradicional son las palabras para todos; El Deporte para todos se preocupa por el papel del deporte en la sociedad.*

(Sánchez Bañuelos, 2001, p. 181)

Es preciso indicar que en el concepto *Deporte para Todos* el rendimiento no está excluido, sino que más bien, éste se relaciona con rendimientos auto-propuestos asociados con la calidad de vida y el bienestar, como son la realización personal y el rendimiento propio en relación con la salud, más que a los rendimientos que se obtienen en la competencia deportiva clásica (Ramiro y otros, 1998).

En Chile, el concepto *Deporte para Todos* se vincula al programa *Deporte Masivo* (Área Recreativa) que lleva a cabo el Instituto Nacional de Deportes (IND), el cual tiene como propósito incentivar a la población a utilizar su tiempo libre en actividades físicas y deportivo-recreativas que permitan generar hábitos de vida activa de manera de mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios. La otra área es la *Competitiva* que se encarga fundamentalmente del deporte tradicional dirigido a niños, jóvenes y adultos (IND, 2011).

#### **1.4. Consideraciones acerca de los valores en el deporte y su efecto socializador.**

Como señalábamos anteriormente el deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, y que afecta en gran medida al concepto de calidad de vida de las personas. Es por ello que al referirnos al potencial socializador que posee el deporte, no se puede dejar de mencionar la influencia que ejerce sobre el desarrollo de la personalidad y, sobre todo, en la adquisición de valores morales.

Ahora bien, este potencial socializador puede tener consecuencias positivas o negativas (García Ferrando y otros, 2002), según el modo en que se

produzca la interacción entre la persona que se socializa, los agentes socializadores (familia, amigos, entrenador, profesor, directivos, medios de comunicación.....) y las situaciones sociales (club, escuela deportiva, grupo informal, carrera popular, partido entre amigos.....), puesto que cada uno de éstos tiene la capacidad de inhibir el desarrollo de la persona en función de los valores y normas que se estén propiciando en ese momento.

En este sentido, el deporte promueve conductas deseables, pero también la lucha sin cuartel por la victoria ha corrompido los ideales de la deportividad y el juego limpio (Amador y Valenzuela, 2010), situación que se ha observado en algunos programas de iniciación deportiva en donde sus practicantes, arrastrados por los modelos del deporte profesional, copian lo peor de sus manifestaciones, contribuyendo de esta manera a la aparición de conductas opuestas a este juego, “limpio” (Amador, 2000; Gutiérrez, 2004). De esta forma, los niños y jóvenes se han visto sometidos a una fuerte presión que busca el triunfo por encima de todo (Gutiérrez, 2004), donde ganar es lo único que importa, siendo acompañado por un incremento de la violencia y el engaño. No se trata por tanto, como señala Duran (2006), “de negar totalmente el valor del triunfo en las competiciones, pero procurando que no sea la recompensa de la victoria el verdadero motor de su práctica sino el disfrute real con la propia experiencia deportiva, puesto que si nos han enseñado a disfrutar con el deporte su práctica nos acompañará de por vida” (p. 18).

En relación a las anteriores consideraciones, y observando el efecto negativo que puede llegar a tener el deporte espectáculo en la sociedad, producto de la presión constante que ejerce en la excelencia y el triunfo, y que no hace más que reducir las conductas pro-sociales (justicia, lealtad, convivencia, respeto, compañerismo) y promueve conductas antisociales (vanidad personal, intolerancia, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas, trampas para ganar), llevo a la Comisión Europea (Dorado, 2006, p. 45) a establecer el año 2004 como el *Año Europeo de la Educación a través del Deporte*, en el sentido de considerar el deporte como un instrumento privilegiado para favorecer una serie de valores y principios en la sociedad. Como ejemplo de éstos, Duran entiende que:



- *El deporte debe ayudar a promocionar el bienestar mental y físico y el aumento de la calidad de vida;*
- *La práctica deportiva en las primeras edades debe plantearse como objetivo primordial aumentar el compromiso de los jóvenes con una vida saludable a lo largo de toda su existencia;*
- *Entre los principales valores y virtudes que puede fomentar el deporte se encuentran la cohesión social a través de la participación y el juego limpio;*
- *Más concretamente mediante la tolerancia, y el respeto de la diversidad, el deporte debe contribuir al entendimiento intercultural, y combatir el racismo, la xenofobia, el sexismo y otras formas de discriminación;*
- *Estos valores deben ser respetados por todas las personas e instituciones con responsabilidades deportivas, y también se hace necesario concienciar contra las prácticas que amenazan a la salud, en particular el dopaje, además de la violencia en el deporte;*
- *Finalmente señalar la importancia de salvaguardar y promocionar los valores éticos del deporte, evitando los riesgos de una excesiva trascendentalización económica del mismo.*

(Duran, 2006, p. 18)

No podemos dejar de mencionar, la importancia que la sociedad actual le asigna al *valor de la salud*. Así ha quedado demostrada en múltiples investigaciones en donde se evidencia la consideración positiva que tienen las personas hacia el deporte, al valorar que a través de él, se puede adquirir una buena forma física, que además es fuente de salud, y que es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor (Xunta de Galicia, 2004; García Ferrando, 2006a; Romero y Amador, 2008; Amador, Romero y Castellano, 2009). Esta búsqueda de la salud, como señala Heinemann (1994), “está ligada al surgimiento de las enfermedades de la civilización, que han resultado de una mala adaptación del cuerpo, la persona y el ambiente” (p. 55). En este sentido, Cagigal (1990), resalta que uno de los grandes valores de la práctica deportiva es la *higiene-salud*, la cual cobra importancia, ya que nuestro cuerpo se ha convertido en un parásito, generador de conflictos personales, debido al sedentarismo. Ante esta situación advierte que “una vida carente de estímulos, de

incitaciones, produce una serie de alteraciones orgánicas que sólo pueden ser reducidas mediante el ejercicio físico” (p. 76).

## **2. La actividad física y su relación con la salud y el bienestar físico.**

### **2.1 Relación entre actividad física, salud y bienestar.**

La actividad física y la salud establecen una fuerte relación, que a su vez condicionan un patente estado de bienestar físico, psicológico y social. Visto de forma lineal, la práctica de actividad física mejora la salud y la mejor salud tiene como resultado un mayor bienestar para la persona. La actividad física realizada de forma regular, sistemática y controlada crea a su vez una conducta saludable, muy importante por lo demás, puesto que en ella se consolida un estilo de vida que no solamente se preocupa por prevenir la enfermedad, sino que se presenta de forma global en la salud tanto física, psicológica y social, lo que a su vez lo lleva a tener una mejor calidad de vida.

Respecto al concepto de salud, Moscoso y Moyano, realizan una reflexión amplia de este término, describiéndola como:

*La salud es una situación relativa a la capacidad de realizar actos vinculados al trabajo físico y a la capacidad funcional. La capacidad se vincula con el bienestar físico, mental y social, y sólo puede ser medida en relación con su pérdida o su estado óptimo. Esta interpretación de salud integra los conceptos antónimos de salud y enfermedad en un continuo en el que la salud óptima permite un desenvolvimiento funcional suficiente para establecer un bienestar en las tres dimensiones básicas de salud (física, mental y social).*

(Moscoso y Moyano, 2009, p. 154)

En la actualidad se hace más evidente la relación entre la actividad física y la salud, debido a la creciente prevalencia de las enfermedades de la civilización (enfermedades no transmisibles). Ante esta situación la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha puesto una alarma en todo el mundo, ya que calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa del 60% mundial de morbilidad (OMS, 2004, p. 18).

Es por esto que se ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la

salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios para la salud.

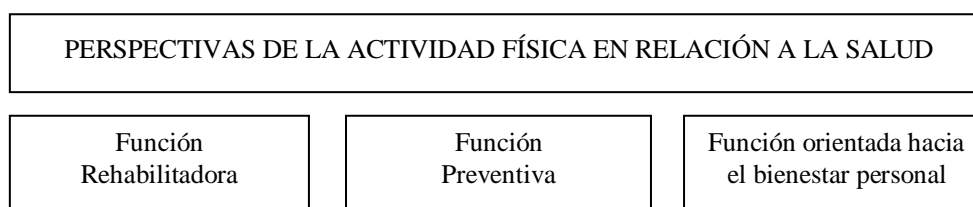
De esta forma, la OMS preocupada por los cambios de comportamiento en la alimentación y la actividad física, que en gran medida han sido provocados por factores sociales, económicos y culturales, impulsa, una vez ratificada por la 57.a Asamblea Mundial de la Salud (Ginebra, 2004), la *Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006-2007* (OMS, 2005).

Esta estrategia mundial de la OMS, da una definición bastante precisa respecto al concepto de actividad física indicando que:

*La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Señalando además que la "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio", puesto que éste es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.*

(OMS, 2005, p.12)

Con el objeto de identificar la función específica que cumplirá la actividad física de acuerdo a la salud que se desee propiciar, Berg y Keul, (1988), identifican tres perspectivas de la actividad física en relación a la salud: una hacia la rehabilitación física, otra hacia la prevención y una tercera orientada al bienestar como apoyo para una mejor calidad de vida (Figura 1) (Romero y Amador, 2008).

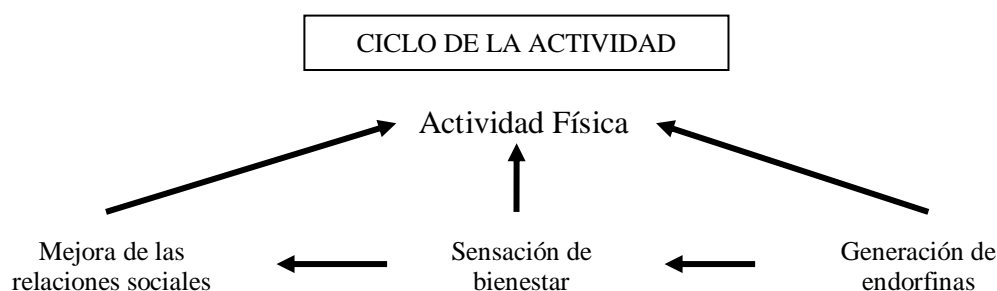


**Figura 1.** *Perspectivas de la actividad física en relación a la salud.*

La función rehabilitadora de la actividad física contribuye al tratamiento de enfermedades puesto que mejora el funcionamiento del cuerpo humano y de los sistemas orgánicos, especialmente los sistemas osteo-musculares y el inmunológico, aportando un equilibrio homeostático al cuerpo (Moscoso y Moyano, 2009). Pero también la actividad física actúa como un importante recurso para el tratamiento de las toxicomanías, a la vez que es un medio eficaz en la recuperación y mejora de valores sociales y personales (Amador, 2000).

En la perspectiva de la actividad física y salud como binomio eficaz de prevención, cobra suma importancia la actividad física en sujetos sanos para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones, y como una acción protectora en los comportamientos asociados a las drogodependencias o trastornos psíquicos (Romero y Amador, 2008).

La función de la actividad física orientada hacia el bienestar personal, relaciona la actividad física y la salud desde una perspectiva global, puesto que sus beneficios se aprecian tanto en lo físico, psicológico y social. Se trata por tanto, de ver a la actividad física como un elemento que puede contribuir a mejorar la calidad de vida. En coherencia con lo expuesto, Moscoso y Moyano (2009), exponen que la actividad física, al generar endorfinas que crean bienestar, potencian la realización de más actividad física, y esta a su vez, ejerce su influencia en el bienestar psíquico, influyendo positivamente en su estado de ánimo. La actividad física, al producir bienestar proporciona mejores relaciones sociales, las cuales refuerzan la adherencia a los programas de actividad física. Es por esto que la actividad física no sólo se potencia por las endorfinas que genera, sino también, por las mejoras personales y sociales que percibe la persona en su diario vivir (Figura 2).



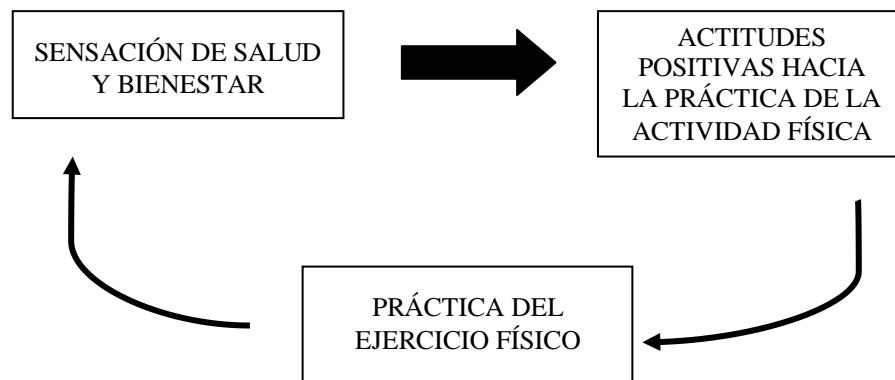
**Figura 2. El ciclo de la actividad.**

En relación al *bienestar*, Amador nos aclara lo siguiente:

*El bienestar es un componente positivo de la salud, entendido como una de sus subcategorías. Por este motivo bienestar refleja la capacidad del ser humano para disfrutar exitosamente de las bondades que le ofrece la vida, ya que una persona logra su verdadero bienestar cuando se articulan y complementan las siguientes sub-dimensiones: física, social, intelectual, emocional, familiar, espiritual, profesional y ambiental.*

(Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 24)

Al respecto, Sánchez Bañuelos (1996), asocia los conceptos de bienestar y actividad física planteando, entre actividad física y salud, una relación interactiva circular bidireccional, como un circuito de retroalimentación (Figura 3).



**Figura 3. Relación interactiva circular bidireccional entre actividad física y salud.**

En este sentido, Guillén, Castro y Guillén, (1997), observan que “en la actualidad, la sociedad va hacia la búsqueda de un mayor bienestar y calidad de vida, de hecho se ha acuñado y generalizado en los países más avanzados el término *sociedad del bienestar*” (p. 92). Agregan además, que esta situación es producto, entre otras razones, por la conciencia y relación que existe hacia la salud y por el interés de disfrutar del tiempo libre.

Por otro lado, la actividad física interviene a través de diferentes ámbitos para mejorar la salud de la población. Es así, como Guillén (1998), observa tres campos en los cuales se puede relacionar la salud y la actividad física: Campo médico, en donde la mejora de la condición física lleva consigo la mejora del estado de salud; Campo psico-social, en el cual la salud mental, la felicidad y el placer, proveen satisfacción personal; y el Campo pedagógico y educativo, que

promueve una educación para la salud a través del establecimiento de hábitos educativos (Figura 4).



**Figura 4. Campos de relación entre la salud y la actividad física.**

## **2.2 Beneficios de la práctica de actividad física en la salud.**

Es ya evidente que la práctica de actividad física realizada de forma regular, sistemática y consistente es beneficiosa para la salud. Esta idea de identificar a la actividad física como un medio para mejorar la salud, parece estar ampliamente aceptada y generalizada, y no sólo por la comunidad científica, que a partir del último tercio del siglo XX han constatado la influencia positiva que tiene la actividad física en relación a la salud, sino que también, parece estar aceptada por la sociedad en su conjunto.

Ahora bien, es oportuno señalar que practicar sólo de vez en cuando o empezar un programa de actividad física para luego detenerlo y posteriormente volverlo a comenzar, no solamente no es beneficioso (Valenzuela, 2008), sino que incluso puede ser perjudicial. En tal sentido, “la práctica de actividad realizada de manera indiscriminada, descontrolada, sin programación ni orientada por personas calificadas para ello, puede ser tanto o más perjudicial que la propia inactividad” (González, 2004, p. 79). También, “el exceso de ejercicio físico o la práctica con cargas e intensidades de trabajo excesivas y no adaptadas ni controladas de modo personalizado, aumentan el riesgo de consecuencias nocivas para la salud de la persona” (González, Manzano y Pradas, 2007, p. 9).

Con el objeto de contextualizar los innumerables beneficios que trae consigo la práctica de actividad física en la salud de las personas, no se puede dejar de mencionar que la salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, los cambios en los hábitos de vida de la sociedad occidental y la proliferación y creciente prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT) y sus factores de riesgo (Aspray, Mugusi y Rashid, 2000), son ya un problema mundial que afecta por igual a países de ingresos bajos y medios (OMS, 2010).

Es así, como en el año 2003, Jacoby, Bull y Neiman, informaban que “en 24 países de la Región de las Américas, más de la mitad de la población ya era inactiva, y que en varios países del continente americano, había una proporción de la población (60%) cuya salud estaba en riesgo debido a una vida inactiva” (Jacoby, Bull y Neiman, p. 223). En el caso de Chile, los índices de sedentarismo son extremadamente altos tal como lo señala el Instituto Nacional de Deportes, Chile (2010), los cuales alcanzan al 86,4% de la población, situación que no se mejora para la población joven, ya que ésta llega al 81,6%. Posición bastante diferente, pero igual de preocupante, la entrega el Eurobarómetro sobre deporte y actividad física publicado por la Comisión Europea en el año 2010, que señala que un 25% de los encuestados son casi completamente inactivos, lo que demuestra, según el Eurobarómetro, que el mensaje sobre la relación entre salud y estado físico no ha llegado a todos los segmentos de la población de la Unión Europea (Red de Países Deportivos, 2011).

Como se señalaba anteriormente, son más que preocupantes los porcentajes de sedentarismo que presenta la población joven (objeto de nuestro estudio) de nuestro país, razón de sobra para abordar inicialmente los beneficios que comporta la actividad física en la salud integral de este sector de la sociedad.

Gran preocupación existe al respecto, debido a que el entorno laboral y de estudio de los jóvenes no favorece el trabajo físico, lo que ha provocado hábitos de ocio pasivos y un estilo de vida sedentario (Moscoso y Moyano, 2009). Consecuencia de esto, y más alarmante aún, es el riesgo de ingerir sustancias

tóxicas. Corroborando lo anterior, Espada (2008) manifiesta la inquietud de la sociedad española por el llamado *fenómeno del botellón*, que ocasiona graves problemas de convivencia y de salud pública, especialmente para los jóvenes que consumen alcohol abusivamente en la vía pública.

Dicho lo anterior, y de acuerdo a los resultados obtenidos por Moscoso y Moyano (2009), los beneficios físicos del deporte son inmediatos y tangibles en los jóvenes, concretándose en la mejora de su capacidad física general y en su salud. Pero agregan, lo más importante son los beneficios comportamentales y la adquisición de hábitos saludables. En este sentido, cuando el ejercicio es agradable y de moderada intensidad (Pate, 1995), es más factible también que las personas accedan a realizarlo y permanezcan fieles a los hábitos de actividad física, deportiva o recreativa que emprendan. Así, el deporte mejora la alimentación, mejora el sueño, hace a los jóvenes más respetuosos, más auto-disciplinados y responsables, eleva su motivación y los aleja de conductas desviadas.

Por su parte, UNICEF considera que el deporte y la actividad física son fundamentales para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, puesto que son pilares básicos para mejorar la salud y el bienestar de las personas. En tal sentido, manifiesta lo siguiente:

*Las pruebas muestran que participar regularmente en programas de actividad física proporciona a todas las personas beneficios físicos, sociales y mentales. Dicha participación activa, también complementa estrategias para mejorar la dieta, disuadir de fumar, de consumir alcohol o drogas o mejorar la capacidad funcional. Por consiguiente, la actividad física es un método eficaz para que las personas prevengan enfermedades, y para que las naciones, de forma rentable, mejoren la salud pública.*

(UNICEF, 2003, p. 10)

De la misma forma, la OMS consiente que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, llegando a constituirse en el cuarto factor de riesgo más importante de la mortalidad en todo el mundo, lo cual ha repercutido considerablemente en la salud general de la población mundial, informa de los beneficios que pueden obtenerse por medio de la actividad física, señalando que:



*Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro-vasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.*

(OMS, 2010, p. 10)

Finalmente y para establecer una mejor comprensión de los efectos beneficiosos que produce la actividad física y el deporte en la salud integral del individuo, hemos tomado la clasificación de Sánchez Bañuelos (1996), quien precisa los tres ámbitos en los que influye la actividad física en el organismo, estos son:

a) *Efectos Fisiológicos:*

- ✓ Aumenta y mejora la capacidad aeróbica.
- ✓ Incrementa la eficiencia del trabajo cardiaco (Frecuencia cardiaca).
- ✓ Mantiene un equilibrio en los niveles de presión sanguínea (Presión arterial).
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol total.
- ✓ Disminuye la obesidad.
- ✓ Mejora el crecimiento óseo.

b) *Efectos psicológicos:*

- ✓ Mayor estado de relajación.
- ✓ Proporciona distracción y diversión que regula emociones y conductas inadaptadas.
- ✓ Mejora el refuerzo de la autoimagen y por ende la relación social.
- ✓ La actividad física neutraliza estados como la ansiedad y la depresión.
- ✓ Sensación de competencia, control y autosuficiencia.

c) *Efectos psicosociales:*

- ✓ Autocontrol de sus reacciones emocionales.

- ✓ Voluntad para realizar esfuerzos que implican renunciar a algunas comodidades.
- ✓ Disciplina, aceptación de la autoridad.
- ✓ Superación y esfuerzo.
- ✓ Fomentar el desarrollo y madurez personal y mejorar la capacidad de trabajar en equipo.
- ✓ Participación, para que el individuo salga de su egocentrismo.
- ✓ Sociabilidad, expansión positiva del individuo respecto a los que le rodean.
- ✓ Socio empatía, basada en la comunicación certera y objetiva para lograr entenderse entre los pares y el grupo.

De acuerdo a lo expresado en este epígrafe, no cabe duda que se justifica claramente cualquier inversión que se haga en actividad física para la población, puesto que sus beneficios, proyectados en el tiempo, se verán reflejados en personas con hábitos y estilos de vida saludables capaces de mejorar e influir positivamente en la sociedad.

### **2.3. Actividad física y salud en la escuela.**

Una formación físico-deportiva desarrollada a temprana edad no sólo reporta importantes beneficios en la salud de los jóvenes, sino también, y más importante aún, incorpora hábitos positivos hacia la práctica deportiva cuando son adultos. Desde esta perspectiva, la educación física, como asignatura obligatoria en la educación básica y media, debe dedicarse a favorecer una actividad física orientada hacia el bienestar integral de los alumnos, más que a la condición física y a los rendimientos que con ella se puedan conseguir.

Por ello, la propuesta de una actividad física saludable, debe iniciarse desde la etapa escolar, no sólo como un medio preventivo, sino especialmente como un fenómeno educativo-cultural (Fraile, 1996), ya que se ha visto que la actividad física practicada durante el horario escolar no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Blair, Cheung y Holder, 2001). De esta forma, los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos

o de una cultura personal de práctica físico-deportiva, puesto que esto, facilitará que los hábitos se trasladen a la vida adulta (Gutiérrez, 2004; Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005; Castillo, 2006). Como dicen Eastman, Hostetter, Targett y Carroll (1998), el mejor predictor de la participación universitaria en actividades físicas de tiempo libre, es el tiempo dedicado a dichas actividades durante la etapa de Enseñanza Secundaria. Por tanto, gran responsabilidad tendrán los docentes en conseguir que a través de las prácticas físico-deportivas, se generen en sus alumnos hábitos deportivos vinculados a la salud, así como el conocimiento básico de los beneficios del ejercicio, ya que los individuos con actitudes positivas hacia la práctica, exhiben generalmente comportamientos más intensos y frecuentes (Daley y Maynard, 2003).

Ahora bien, respecto a la práctica físico-deportiva, se deberá tener presente que se han observado asociaciones más sólidas entre la actividad física escolar y la actividad física en la edad adulta, cuando se toma en consideración la *calidad* de la experiencia, en lugar de sólo la *cantidad* (Merino y González, 2006). Por ello, se hace evidente que la forma en que se experimente la actividad física y el deporte durante la infancia y la adolescencia, hará que tenga un impacto sobre la posterior participación en estas actividades en la edad adulta. Conforme a lo señalado, será importante que las prácticas físico-deportivas supongan experiencias satisfactorias y gratificantes para los alumnos, que los dirijan hacia la consecución de actitudes positivas (Devís y Peiró, 1993; Guillén, 1998). De hecho, el efecto hacia la actividad física como señalan Ahrabi-Fard y Matvienko (2005), está influenciado por la interpretación interna individual y por las experiencias previas.

Al respecto, Merino y González (2006), proponen diversos principios y criterios que debería contemplar una educación física moderna, los que extractamos en la siguiente relación (p. 76):

- ✓ *Educativa*: los estudiantes han de aprender *por qué* la educación física es importante y *cómo* resulta beneficiosa.
- ✓ *Orientada hacia la salud*: se debe hacer hincapié en una actividad física relacionada con la salud.

- ✓ *Individualizada*: el alumnado tiene que recibir ayuda de acuerdo con sus propios niveles de habilidad, con el fin de lograr una mejora personal óptima.
- ✓ *Igualitaria*: los y las estudiantes deben ser evaluados sobre la base de sus mejoras personales y recibir asistencia para establecer los objetivos de mejora de su condición física relacionada con la salud.
- ✓ *Divertida*: el alumnado tiene que disfrutar de su experiencia en la educación física y disponer de una variedad y una capacidad de elección siempre que sea posible.
- ✓ *Realista*: se debe fomentar que los estudiantes de ambos sexos exploren maneras diferentes de ser físicamente activos y mejoren su condición física relacionada con la salud, con el fin de lograr una transferencia óptima a los escenarios de la vida real.

En relación a lo precedente, en Chile, se ha demostrado la efectividad de intervenciones en escuelas municipales a través del programa Vida Chile, consistentes en educación alimentario-nutricional y actividad física, aplicando metodologías y materiales educativos específicos y aumentando la cantidad de horas y calidad de las clases de educación física. Este trabajo logro reducir la prevalencia de obesidad a la mitad, lo cual permitió establecer una estrategia para el enfrentamiento de este grave problema (Vio y Salinas, 2006).

#### **2.4. La actividad física, un medio para promocionar la salud.**

La promoción de la actividad física orientada hacia la salud es un asunto de marcado interés en la sociedad actual, la cual ha sido objeto de múltiples campañas, llevadas a cabo tanto por los máximos organismos a nivel mundial, como también por los gobiernos y administraciones locales o regionales. Esta acción pretende alentar actitudes positivas hacia la práctica deportiva y mantenerlas durante el transcurso de la vida. Por tanto, la formación físico-deportiva constituye un elemento esencial en la educación de la persona que contribuirá a mantener y mejorar su salud.

La promoción de la salud, siguiendo la definición emanada de la 1ª Conferencia Internacional sobre la promoción de la salud (1986), expresada a través de la Carta de Ottawa, señala que:

*La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.*

(Organización Mundial de la Salud, 1986)

La Declaración de Yakarta emanada de la 4ª Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud (OMS, 1997), identifica cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI:

- ✓ Promover la *responsabilidad social para la salud*.
- ✓ Incrementar las *inversiones para el desarrollo de la salud*.
- ✓ Expandir la *colaboración para la promoción de la salud*.
- ✓ Incrementar la *capacidad de la comunidad y el poder adquisitivo de los individuos*.
- ✓ Garantizar una *infraestructura para la promoción de la salud*.

De igual forma, la OMS (2010) a través de las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, lleva a cabo un plan de acción para promover la actividad física en los Estados Miembros y los insta para que apliquen las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, y los alienta a desarrollar y poner en práctica políticas e intervenciones que:

- ✓ Desarrollen y pongan en práctica directrices nacionales sobre actividad física para la salud.
- ✓ Introduzcan políticas de transporte que promuevan métodos activos y seguros de transporte escolar y laboral (por ejemplo, a pie o en bicicleta).

- ✓ Obliguen a adaptar las estructuras urbanas para facilitar la actividad física en los desplazamientos en condiciones de seguridad, y para crear espacios destinados a las actividades recreativas.

Conocido el interés mundial hacia la promoción de la práctica de actividad física hacia la salud, a continuación, en un plano mucho más cercano, abordaremos el tratamiento que ha tenido en Chile en este asunto.

En Chile, producto de los cambios epidemiológicos ocurridos a partir de 1980, cuyo predominio estuvo marcado por las enfermedades no transmisibles, hizo necesario readecuar las políticas y prioridades de salud en el país (Salinas y Vio, 2003). De acuerdo a esta situación, en el año 1998 se creó el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud - VIDA CHILE, instancia de coordinación política superior, de carácter intersectorial que cuenta con la participación de instituciones y organismos de representación nacional, y que se encarga de elaborar las políticas de promoción de salud en el país (MINSAL, 2011). A partir de esta organización se forma la Comisión de Actividad Física del Consejo VIDA CHILE, formada por el Instituto Nacional de Deportes, el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud, el Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA), la Universidad Metropolitana y el Consejo Académico Nacional de Educación Física (CANEF). Este consejo con la clara misión de disminuir la prevalencia de sedentarismo en la población, elabora cuatro estrategias de actividad física para la promoción de la salud, a saber:

- ✓ Elaboración y difusión de recomendaciones de actividad física para la población chilena.
- ✓ Realización de programas de información y educación para el fomento de la vida activa.
- ✓ La ampliación de las oportunidades para la práctica de actividades físicas.
- ✓ Reducción de las barreras existentes, tales como la falta de espacio y la inseguridad, entre otras.

Como producto de estas estrategias se elabora una *guía para una vida activa* en la población chilena (Vio y Salinas, 2003), que contiene seis mensajes,

cada uno de ellos con su diseño gráfico correspondiente, que constituyen la base para todas las campañas de promoción de la actividad física para la salud. Los mensajes son:

- ✓ Camine al menos 30 minutos diarios.
- ✓ Realice ejercicios de estiramiento.
- ✓ Prefiera recrearse activamente.
- ✓ Realice pausas activas en el trabajo.
- ✓ Realice ejercicios 30 minutos 3 veces por semana.
- ✓ Adecue la intensidad (alta, media, baja) a su ritmo personal.

En 1999 VIDA CHILE inició un trabajo de promoción de la salud en 607 establecimientos educacionales a quienes se les llamó *escuelas promotoras de la salud*. En ellas, la mitad contó con un profesor capacitado en la materia y un 47% desarrolló sus actividades físicas tres veces a la semana (Salinas y Vio, 2003). Sin embargo, y a pesar de los logros que ha tenido esta iniciativa de promoción, no se ha conseguido intervenir en las decisiones políticas, que permitan el aumento de horas de actividad física en la jornada escolar, estrategia de probada eficacia que aún no ha sido implementada en el país (Vio y Salinas, 2006).

Las iniciativas de promocionar la salud en el ámbito universitario no se hicieron esperar y, es así, como se da origen a la *guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior* (Lange y Vio, 2006), con la convicción de que la salud es un componente fundamental para la vida de sus académicos y personal de apoyo, así como para la formación del estudiante tanto como persona y como profesional. En cuanto al concepto de universidad promotora de salud, se entiende a:

*.....aquella universidad que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general.*

(Lange y Vio, 2006, p. 9)

Las medidas llevadas a cabo para promover en la universidad una vida activa, pusieron su énfasis en que la actividad física cotidiana, el deporte u otro

tipo de ejercicio programado, fuera parte de la formación integral de un profesional. Las mediadas en cuestión fueron las siguientes:

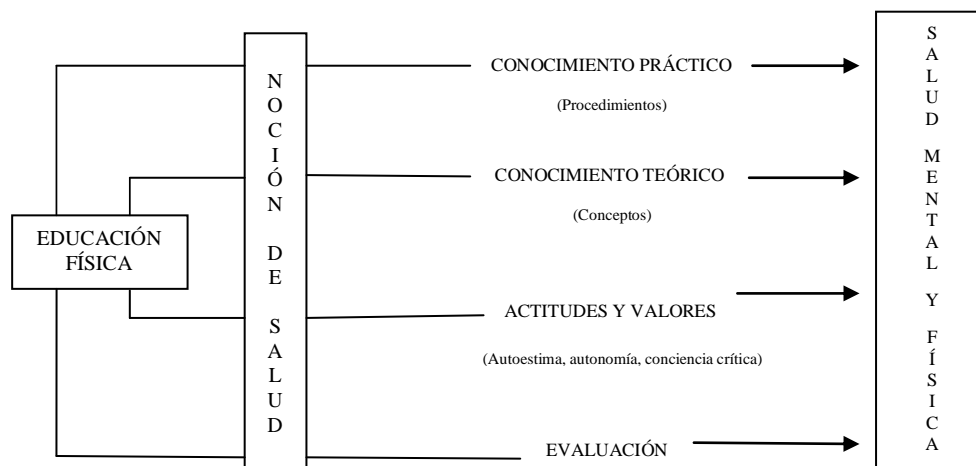
- ✓ Mejorar el conocimiento sobre actividad física saludable a través de todos los medios disponibles (currículo, páginas web, diarios murales, señalética, entre otros).
- ✓ Reforzar la vida activa a través del fomento de actividades formativo-recreativas, como competencias, deporte recreativo, clubes de baile, caminatas, entre otros.
- ✓ Propender a la actividad física cotidiana a través del incentivo del uso de escaleras, senderos marcados para caminar, ciclo-vías, estacionamiento para bicicletas.
- ✓ Ofrecer créditos académicos a estudiantes por actividad física sistemática (deporte, baile, gimnasia, yoga, etc.).
- ✓ Crear, implementar o mejorar la infraestructura para la práctica de deportes e incentivar el uso de la infraestructura existente.
- ✓ Aumentar la información de áreas deportivas para el mayor uso de ellas.

De todas las instituciones implicadas en la promoción de la salud, es la escuela la que cumple una función primordial, ya que en ella está inmersa toda la población de forma obligatoria hasta los 16 años (Tercedor, Jiménez y López, 1998; Comisión de las Comunidades Europeas, 2005). Aunque bien es cierto que la mayor parte de la responsabilidad recae sobre el área de educación física.

Debido al privilegio que tiene la educación física de promocionar la salud, se hace necesario considerar un modelo de promoción, que además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, permita también entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar de la práctica de las actividades (Pérez y Devís, 2003). De esta forma, coincidimos con Devís y Peiró (1993), quienes plantean una perspectiva más globalizadora en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar. Ellos manifiestan que “la escuela no puede quedarse solamente en la oferta de actividad física o el desarrollo de una estrategia aislada de promoción, sino que necesita también, de forma conjunta e integrada, de la participación satisfactoria, el acceso al conocimiento teórico-práctico sobre el



tema y de la reflexión crítica sobre ciertos tópicos sociales y elementos problemáticos relacionados con la actividad física y la salud” (p. 82) (Figura 5).



**Figura 5. Perspectiva holística en la promoción de la actividad física y la salud en la educación física escolar.**

### **3. Hábitos físico-deportivos y su relación con la salud.**

#### **3.1. Nociones sobre hábitos, estilo de vida y calidad de vida.**

Un hábito es un modo especial de proceder o comportarse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes (DRAE, 2001, p. 1.182). En esta definición existe una variable clave que define el hábito, la *repetición* sistemática.

Al identificar un hábito podemos observar “la tendencia o inclinación que la mayoría de las personas tienen en la realización de una acción determinada, la cual generalmente es adquirida por repeticiones de una serie de actos iguales o similares” (Amador y Valenzuela, 2010, p. 46). Ahora bien, es conveniente tener en cuenta que la conducta se repetirá si se genera motivación hacia la misma, y siempre y cuando no exista obligación. Este hecho se relaciona con la Ley de Thordike, en donde las actitudes receptoras de refuerzos positivos se afianzan, mientras aquellas que resultan en aversivos se van eliminando (López, 2009). Así pues, el reforzamiento positivo llega a consolidar una conducta que se integra dentro de un hábito.

Por su parte Glezerman (1991), advierte que los hábitos no son privativos del nivel individual, sino que operan también a nivel grupal y social. Este fenómeno socio-psicológico se concreta como un modo de vida de la formación

social, en las condiciones de vida del grupo y en un determinado estilo de vida del individuo, los cuales caracterizan las manifestaciones concretas de la actividad humana (Romero y Amador, 2008, p. 43). De esta forma, el modo de vida, las condiciones de vida y los estilos de vida constituyen las formas de concreción social del hombre.

El estilo de vida de una persona está definido por unos patrones de conducta claramente identificables, los cuales caracterizan su manera de vivir. El estilo de vida es fruto de la interacción entre las características personales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales del individuo o grupo (González, Manzano y Pradas, 2007; Márquez, 2008). Por tanto se puede decir que no existe un estilo de vida óptimo para todas las personas, de forma que cada una de ellas optará, con respecto a la salud y de forma libre y voluntaria, por hábitos positivos (alimentación equilibrada, ejercicio y descansos adecuados, etc.) o hábitos negativos (consumo de sustancias dañinas al organismo, comer inadecuadamente, hacer poco ejercicio, etc.) (Casimiro, 2002).

Al respecto, los estilos de vida individuales pueden ejercer un efecto profundo sobre la salud de un individuo y en la de los que lo rodean (González y otros, 2007). En tal sentido, se identificará un estilo de vida saludable como aquel conjunto de conductas aprendidas, relativamente estables, y que protegen o benefician a la salud de los individuos o grupos (Díaz, 2006; Márquez, 2008).

De esta manera, diversos trabajos realizados evidencian que el ejercicio físico, la actividad física y/o el deporte son elementos condicionantes de determinados estilos de vida y por consiguiente de la salud y de la calidad de vida tanto en la infancia y juventud, como en la edad adulta (Vouri, 2001; Octavio, Morais y Fontoura, 2002; Costa, Serodio-Fernández y Maia, 2009), cobrando interés por tanto, y como parte de nuestra investigación, conocer cuáles son las variables que favorecen el estar físicamente activos, ya que con ello se potenciará un estilo de vida más saludable.

Los conceptos de estilo de vida y calidad de vida se encuentran íntimamente relacionados, viéndose determinada la calidad de vida por el estilo de

vida que cada persona o grupo decide experimentar y éstos a su vez van a determinar el estado de salud de la persona.

La calidad de vida se refiere por tanto a la voluntad del individuo de buscar soluciones tendientes a mejorar sus condiciones de vida y que habitualmente conlleva connotaciones positivas como el procurar y llevar una vida satisfactoria o estar en plenitud (Generelo, 1998; Gómez, Jurado, Viana, Da Silva y Hernández, 2005; González y otros, 2007). A partir de esta premisa, y desde el punto de vista de la salud, que es lo que nos interesa, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo, vivir en mejores condiciones de vida tanto física, psicológica y social (Guillén y otros, 1997). Pero, como señala Generelo (1998), “la salud es un constructo dinámico que se tiene que potenciar continuamente, y en su construcción, el sujeto pasa de ser un elemento ajeno, no participante, al elemento clave de su configuración” (p. 316). En tal sentido, y corroborando lo anterior, Sánchez Bañuelos (1996), indica que “la nueva dimensión que atribuimos al término salud puede extenderse notablemente al concepto de calidad de vida” (p. 23). Así pues, las evidencias respaldan las bondades de la actividad física sobre la salud física y mental. Su efecto sobre la longevidad y la calidad de vida hacen de la actividad física un factor protector de enorme potencial en la salud pública del mundo (Warburton, Nicol y Bredin, 2006).

### **3.2. Tiempo libre, ocio y actividad físico-deportiva.**

En la actualidad el tiempo libre adquiere un enorme significado en la sociedad, el cual es expresado y vivido por las personas, no solo con el convencimiento de que es un derecho tenerlo, sino como la necesidad de disponer de él para mejorar su calidad de vida.

Nos referiremos al tiempo libre como aquel período de tiempo no dedicado a cumplir obligaciones familiares, laborales o de estudio.

Es importante destacar que toda concepción de tiempo libre debe contemplar, además del aspecto cronológico, el sentido y la significación que este

tiempo posee o puede llegar a tener para satisfacer las necesidades bio-psico-sociales de las personas (Márquez, 2008). Lo discutible por tanto, es la manera en que cada uno utiliza el tiempo libre y como éste aporta a una mejor calidad de vida. Es por ello, que el tiempo libre debe dejar de ser meramente un espacio temporal para convertirse en un tiempo de ocio, que permita a las personas sentirse libres realizando diversas actividades (García, R. y García, E., 2003; Ruiz y García, 2003).

Toda actividad de ocio es realizada en el tiempo libre, pero no toda actividad de tiempo libre puede ser considerada de ocio. De esta forma, el tiempo libre se constituye como un aspecto cuantitativo, mientras que el ocio tiene claras connotaciones cualitativas (Ruiz y García, 2003; Valdemoros, Ponce de León, Sanz y Ramos, 2007).

En tal sentido, Trilla (2000) nos reseña que “para que una actividad sea considerada de ocio debe cumplir a lo menos tres condiciones: que sea libremente elegida y ejecutada (autonomía en el qué y el cómo), que tenga finalidad en ella misma (autotelismo) y que resulte placentera, satisfactoria y grata para el participante (placer)” (García, R. y García, E., 2003, p. 20).

Conforme a lo señalado, se aprecia como en los estilos de vida modernos, las experiencias de ocio relacionadas con la práctica de actividades físico-deportivas se han constituido como una sólida opción para la ocupación del tiempo libre (Ramos, Valdemoros, Sanz y Ponce de León, 2007; Gómez y Valero, 2011). Un ejemplo de lo anterior, y según nos indica García Ferrando (2006a), “el pasear y hacer deporte como actividades de ocio físico, se han convertido para una gran cantidad de españoles (90%), como actividades de elevada frecuencia realizadas a lo menos 2 veces por semana” (p.41). Sin embargo, agrega García Ferrando, estas positivas cifras, se ven preocupantemente influenciadas por la gran oferta de ocio de naturaleza social y cultural, que favorecen la realización de actividades sedentarias como ver televisión y el ocio digital entre otras, las cuales son consumidoras de amplias cantidades de tiempo libre.

### **3.3. Hábitos de vida saludables y hábitos nocivos para la salud.**

En la actualidad numerosos estudios han demostrado la relación entre los cambios en los hábitos de vida de la sociedad y la proliferación y aumento de la prevalencia de enfermedades no transmisibles y sus factores de riesgo como la obesidad, el tabaquismo, estrés, consumo de alcohol, dietas hiper-lipídicas, etc. (González y otros, 2007). Sumado a esto, los niños y jóvenes han cambiado sus hábitos diarios de vida a los nuevos patrones de ocio, más sedentarios, que han ido apareciendo en el mercado (televisión, internet, videojuegos), los cuales han coincidido con un incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad infantiles (Consejo de Europa, 2008).

Esta situación ha motivado a las personas a mejorar su estilo de vida, lo cual incluye, entre otros aspectos, un sistema de alimentación apropiado y equilibrado y una práctica regular de actividad física. De esta forma, “se ha ido consolidando una cultura de lo saludable que exige una adaptación de las personas a una serie de pautas de funcionamiento y de actitudes, que se presumen son saludables” (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 31).

Los hábitos de vida saludable, forman parte de las “conductas orientadas hacia la salud, que una persona lleva a cabo, a través de diversas actividades encaminadas a promover, proteger o mantener la salud” (OMS, 1998, p. 18).

En esta línea hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y existen indicios de que puede llegar a ser, en algunos casos, un generador en sí de otros hábitos saludables (Moreno, Hellín, y Rodríguez, 2004). Por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, que es en donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard (1995), menciona una alimentación correcta, pautas de descanso regulares y de duración apropiada (dormir entre 7 y 8 horas cada noche) y una actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas.

Los hábitos de vida saludables conducen a estilos de vida positivos que tendrán como finalidad incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida.

Como todo comportamiento o actividad de un individuo tiene alguna influencia sobre su salud, una mala interpretación de lo verdaderamente importante y esencial para el bienestar de las personas, lleva a establecer conductas dañinas para su salud.

En este contexto, Romero y Amador (2008) presentan una clasificación de los hábitos nocivos para la salud, identificando por un lado los hábitos de riesgo y por otro los hábitos tóxicos.

Los hábitos de riesgo se caracterizan por incrementar las posibilidades de padecer alguna lesión o enfermedad. Cambiar estas conductas de riesgo constituye un objetivo primordial en la prevención de la enfermedad. Dentro de ellos se pueden mencionar una alimentación inadecuada e insuficiente, conducción imprudente, la práctica de sexo insegura, la inactividad física.

Los hábitos tóxicos son los producidos por el consumo de sustancias nocivas que incrementan el riesgo de sufrir un deterioro en los diferentes órganos y sistemas. Entre éstos destaca el consumo de todo tipo de drogas, siendo el tabaco y el alcohol los que más preocupan a las autoridades sanitarias.

### **3.4. Formación de hábitos deportivos.**

Para crear el hábito por la práctica deportiva se deberá poner el énfasis en el proceso repetitivo y constante que lleva a su consecución. Trascendental es por tanto, que este proceso se lleve a cabo sin buscar un rendimiento o producto final en el deporte, el cual pueda convertir la participación de un individuo menos capacitado en una angustiante experiencia, sino que todo por el contrario, el proceso debe centrarse en capacitar y entregar prácticas físico-deportivas que sean satisfactorias, agradables y que cumplan con las expectativas de las personas.

Ahora bien, como la adquisición de comportamientos y hábitos de vida se establecen a temprana edad en los jóvenes (García Montes, 1997; Guillén, 1998; Delgado y Tercedor, 1998; López, 2009), será importante, como advierte

Gutiérrez (2004), “que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos esquemas conductuales para adoptar una vida inactiva que se trasladará a su etapa adulta” (p. 112). Esta situación se convierte en un poderoso argumento para fundamentar el deporte y la educación física en la escuela tanto en cantidad y por supuesto en calidad.

En correspondencia con lo anterior, García Ferrando (1993), determina tres predictores, que son los principales causales del hábito deportivo en los jóvenes:

- ✓ Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.
- ✓ La importancia de la Educación Física en el colegio y la influencia del profesor de Educación Física por motivar en la práctica deportiva.
- ✓ La propia concepción del joven para su práctica, con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

Dicho autor nos invita a visualizar la importancia y trascendencia a dichos predictores para la práctica físico-deportiva voluntaria, confirmando que:

*“si fomentamos estos tres factores podremos maximizar la influencia sobre los comportamientos de los jóvenes. No debemos convertir las clases de Educación Física en un lugar de aburrida disciplina corporal, sino en una fuente de motivaciones positivas hacia la cultura física”.*

(García Ferrando, 1993, p. 143)

En correspondencia con lo anterior, Amador, Romero y Castellano (2009), destacan tres orientaciones a tener en cuenta para que desde la institución educativa, la Educación Física pueda realizar la formación de estos hábitos deportivos, a saber:

- ✓ Incrementar la intensidad horaria de la clase de Educación Física para favorecer la formación de hábitos deportivos, los cuales exigen indudablemente la realización de una práctica continua.
- ✓ Promover la formación de talento humano especializado en Educación Física, que oriente las actividades con la metodología y pedagogía adecuada que requieren los estudiantes.

- ✓ Permitir la participación de todos los estudiantes en las diferentes actividades programadas. No se puede fomentar una discriminación por capacidades genéticas.

Corroborando lo señalado, cobra importancia la labor que deben cumplir los profesores de educación física, puesto que ésta, no debe quedar reducida solamente a la actuación que desempeñan en el colegio, sino que, y sobre todo, debe estar orientada a crear hábitos de vida activa por medio de buenos programas de actividad física que aporten conocimientos y destrezas para mantener un hábito de práctica física a lo largo de la vida (Delgado y Tercedor, 1998; Gutiérrez, 2004). Por tanto, agrega además García Montes (1997), la educación física que se reciba y el agrado de satisfacción que de ella se derive influirá en el tipo y cantidad de práctica en el futuro.

### **3.5. Efecto de la práctica físico-deportiva en la consecución de hábitos deportivos.**

Las sensaciones positivas y placenteras de bienestar que se generan a través de la práctica físico-deportiva, las cuales se vinculan fuertemente a la salud psicológica del individuo, deberán cautivar a la persona, de tal forma que propicien la creación y fomento de hábitos deportivos.

Ahora bien, como en la formación de hábitos incide considerablemente la satisfacción de las necesidades y expectativas de las personas (Romero y Amador, 2008), lo cual las lleva a adoptar una actividad como práctica vital de la vida cotidiana y del modo de pensar, no se debe olvidar que el significado personal de la actividad físico-deportiva es muy complejo, ya que una persona puede hacer ejercicio por sentirse mejor, otros por vivir experiencia motrices en la naturaleza, unos pueden hacer ejercicio para perder peso o mejorar su apariencia y otros para conseguir vivir sanos toda la vida (Gutiérrez, 2004). Por ello, cada persona que mantiene un estilo de vida activo lo hace por sus propias motivaciones, adquiriendo de esta forma el ejercicio, un significado personal para cada uno de ellos. Entonces, de acuerdo a lo expuesto, se deberán considerar una serie de



estrategias para que el individuo se anime a continuar practicando regularmente la actividad física para que posteriormente esta práctica se convierta en un hábito.

En este aspecto, Delgado y Torres (1998), indican que “para que esta actividad física sea atrayente en el estudiante, deberá contemplar una serie de características e implicaciones didácticas, entre las que destacan” (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 32):

- ✓ Debe ser lúdica, saludable y significativa.
- ✓ Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes.
- ✓ Debe permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura.
- ✓ Debe permitir horarios flexibles.
- ✓ Debe acoger la interdisciplinariedad con otros profesionales.

Por su parte Sánchez Bañuelos (1996), advierte que para fomentar hábitos a largo plazo, los contenidos imprescindibles que deben estar presentes en el programa de educación física son el acondicionamiento físico orientado hacia la salud y las actividades que impliquen aprendizajes significativos, en su triple vertiente: física, psicológica y social.

Coincidiendo con los planteamientos anteriores, Moscoso y Moyano (2009), consideran que para formar el hábito deportivo en los jóvenes se debe realizar una práctica físico-deportiva con orientación lúdica que comporte una relación social con sus iguales, relegando el deporte competitivo a un segundo plano, ya que éste tienen un alto riesgo de provocar el abandono cuando el joven percibe que no ha tenido éxito en la competición. De esta forma, a través del deporte, el joven se habituará a las relaciones sociales, que luego serán tan importantes en su vida familiar y laboral, y en las relaciones con sus iguales.

### **3.6. Algunas referencias de estudios e investigaciones sobre hábitos deportivos.**

Son múltiples las investigaciones que analizan los hábitos físico-deportivos y, eso sí, en menos cantidad, las que se orientan hacia poblaciones

universitarias. Por otro lado, en América Latina son bastante escasos los estudios que examinan la actividad física realizada por la población. Se resaltarán algunas investigaciones de hábitos físico-deportivos en poblaciones universitarias fundamentalmente, y también algunas en poblaciones nacionales y locales, que tienen estrecha relación con las dimensiones abordadas en nuestro estudio.

**a) Poblaciones Universitarias.**

Pérez, Requena y Zubiaur (2005), estudiaron la evolución de las motivaciones, actitudes y hábitos en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León, España. Entre los resultados más relevantes cabe destacar la marcada disminución de la práctica deportiva al iniciar la carrera; la caída de la motivación hacia estos estudios según avanzan los cursos, y finalmente, que el porcentaje de alumnos que consumen alcohol es alto y aumenta a lo largo de la carrera, ocurriendo lo contrario con el tabaco.

Montero y Gómez (2006), estudiaron las prácticas deportivas y valores en los estudiantes universitarios de Educación Física de Galicia, España. Dentro de los resultados obtenidos destacan que el gusto por el deporte es su principal motivación; hacen deporte habitualmente con grupos de amigos; y como principal valor es que el deporte les permite relacionarse y hacer amigos.

Pavón y Moreno (2006), estudiaron las características de la práctica físico-deportiva en estudiantes de la Universidad de Murcia, España. Así, del total de alumnos entrevistados, el 52,7% practica alguna actividad físico-deportiva, de los cuales sólo el 8,9% posee alguna titulación deportiva. Además, la mayoría elige los deportes individuales y prefiere practicar por su cuenta con los amigos, utilizando los lugares públicos y los clubes o gimnasios privados para la práctica.

MacMillan (2007), estudió los hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presenta un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos y pescados y un excesivo consumo de azúcar y alimentos grasos. También, más del 60% de los sujetos son

sedentarios y un 26% presenta sobrepeso y obesidad. Además advierte que los hábitos evaluados, proyectan una alta incidencia de obesidad y enfermedades crónicas relacionadas en su vida adulta.

Cecchini y González (2008), estudiaron los motivos por los que no se practica deporte en los estudiantes de la Universidad de Oviedo, España. Los resultados mostraron que aquellos que manifestaban motivos de carácter extrínseco para explicar su desvinculación activa del deporte, son estudiantes que, a pesar de todo, siguen estando interesados y predispuestos a practicar. Mientras que los que aducen motivos de carácter intrínseco son universitarios que han dejado de estar interesados por el deporte, les ha dejado de gustar y les resulta aburrido.

Corte-Real, Dias, Corredeira, Barreiros, Bastos, y Fonseca (2008), estudiaron la práctica deportiva en los estudiantes de la Universidad de Porto, Portugal. El análisis de sus resultados evidenció que los estudiantes prefieren actividades de fitness, natación y fútbol; practican mayoritariamente deporte recreativo a lo largo de todo el año, en asociaciones, academias y gimnasios; los hombres son más activos que las mujeres; y mayoritariamente prefieren practicar deporte acompañados por sus amigos y familiares.

Martínez (2008), estudió la prevalencia y factores asociados al hábito sedentario en los estudiantes de la Universidad de Vigo, España. Los resultados demuestran que un 17,7% de los estudiantes declaran un gasto energético total por debajo de los 600 mets-min/semana, y por tanto pueden ser considerados como sedentarios. Además, la prevalencia de inactividad total para este grupo de población y la asociación entre menor nivel de actividad física y género femenino, es coherente y confirma la evidencia previa.

Romero y Amador (2008), estudiaron los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la Universidad de Pamplona, Colombia. Sus principales resultados reflejan que hay una notable diferencia entre la importancia e interés que se concede al deporte y el nivel de suficiencia de práctica; el deporte es la actividad de tiempo libre mas realizada 2 o 3 veces por semana; lo que más agrada de la

práctica deportiva es que permite adquirir una buena forma física; y casi la mitad de los estudiantes que practican deporte lo hacen por su cuenta.

Flores, Ruíz, y García (2009a), estudiaron los niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de la Universidad de Guadalajara, México. Entre los principales resultados obtenidos se aprecia que los estudiantes dedican de 2 a 3 días a la práctica, durante 2 y 3 horas. Se observó además, que las variables sexo, edad y el índice de masa corporal, no producen variaciones en la frecuencia, intensidad y duración de la práctica físico-deportiva de tiempo libre, así como en los niveles sugeridos de actividad física.

Gómez, Ruiz y García (2010), estudiaron las demandas de actividades físicas y deportivas de tiempo libre de los estudiantes de la Universidad de Almería, España. Destacan que durante la semana las actividades físicas para el mantenimiento y la mejora de la salud son las más preferidas, mientras que los fines de semana son los deportes individuales y colectivos sin perseguir un carácter competitivo. También señalan que la mayoría del alumnado prefiere realizar la práctica físico-deportiva por cuenta propia y de forma libre y autoorganizada.

**b) Poblaciones Nacionales.**

Seclén-Palacín, J. y Jacoby, E. (2003), estudiaron los factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física y deportiva en la población urbana del Perú, entre 15 años y mayores. Los principales resultados muestran que la práctica de deportes al menos una vez a la semana y de actividad deportiva regular (ADR) fue mayor entre los hombres que entre las mujeres; el grupo de edad en que hubo una mayor práctica de ADR fue el de 50-55 años en los hombres y el de 40-45 años en las mujeres; y se encontró que en la zona de la selva, sierra centro y costa centro se practica más deporte, mientras que en Lima metropolitana y sierra sur se observan los valores más bajos.

García Ferrando (2006a), estudió los hábitos deportivos de la población española, entre 15 y 75 años. Como resultados más destacables de la encuesta de 2005 se distinguen que el hacer deporte continúa siendo una de las actividades de

ocio más deseadas; el porcentaje de población interesada por el deporte se ha estabilizado en torno al 60%; el porcentaje de mujeres que hacen deporte ha crecido más que el de varones, 3% frente a 1%; la práctica deportiva de los jóvenes de 15 a 24 años se encuentra estabilizada en un 58%; y aproximadamente la mitad de los practicantes, varones y mujeres, hacen deporte tres veces o más por semana a lo largo de todo el año.

El Instituto Nacional de Deportes, Chile (2010), estudió los hábitos de actividad física y deportiva de la población chilena, en personas mayores de 18 años. Los principales resultados obtenidos indican que la proporción de mujeres no practicantes es cerca de 20 puntos superior a la de hombres; el 53,2% de la muestra declaró interés por la actividad física y deportiva, sin embargo expresó no realizar práctica alguna; y conforme pasan los años, las personas expresan un menor interés por la práctica físico-deportiva.

**c) Poblaciones Locales.**

Xunta de Galicia (2004), estudió los hábitos deportivos de la población Gallega, España, entre 15 a 47 años. Como resultados más destacables se distinguen que el hacer deporte es la actividad de ocio más deseada; un 52% de la población manifiesta hacer deporte 3 veces o más por semana; más de la mitad de la población se interesa por el deporte; y el deporte asociado a la salud y a la forma física es el que más significado tiene en la población.

Martínez, Fernando y Éuler (2008), estudiaron el conocimiento, actitudes y prácticas de actividad física y sus factores asociados en la población de la ciudad de Medellín, Colombia, entre 16 y 85 años. Los principales resultados muestran que sólo una de cada cinco personas realiza suficiente actividad física para proteger la salud; la actividad física es mayor en los hombres, y aumenta con el nivel socioeconómico y con la educación; el sedentarismo se adopta tempranamente en la juventud y se mantiene a lo largo de la vida; y la actividad física se asocia a un mejor balance en la composición corporal.

Amador, Romero y Castellano (2009), estudiaron los hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Ingenio, España, entre 16 y 65 años. Los principales resultados muestran que el deporte le interesa a la mayoría de las personas; el 62,8% de la población practica alguna forma de actividad física y/o deporte; un elevado porcentaje (42%) de la población posee una frecuencia de práctica de tres o más veces por semana; y la mayoría de las personas (60%) practican deporte por su cuenta.

#### **4. El deporte y la actividad física en la universidad.**

##### **4.1. Consideraciones respecto al deporte y la actividad física universitaria.**

Podemos decir que en la actualidad el deporte universitario es una realidad compleja, la cual no sólo se manifiesta en el seno de cada uno de estos centros educativos, o de una a otra institución, sino que también, a través de la diversidad de necesidades y motivaciones de sus estudiantes, que van desde los practicantes más recreativos a los más competitivos. El deporte universitario también ha denotado cierta complejidad debido a la falta de un marco legal que regule su práctica, quedando en la autonomía que cada una de ellas posee, para llevar a cabo su cometido. También es necesario destacar la presión que siempre ha ejercido el deporte competitivo o de representación sobre el deporte masivo o recreativo, lo cual ha llevado muchas veces a priorizar a una minoría en desmedro de una gran mayoría de potenciales practicantes. Por otro lado, al no existir una visión clara institucional que refleje la intención de incorporar el deporte como un valor de bien común en los estudiantes, ha dejado a la voluntad de sus cuerpos académicos administrativos la potestad de decidir su inclusión en sus respectivos planes de estudio. Toda esta complejidad sumada a las transformaciones que ha experimentado el deporte en la sociedad actual, han hecho del deporte universitario una *actividad para pocos, pero necesaria para muchos*.

En tal sentido, compartimos plenamente la crítica que hace Guárdia en relación al escaso compromiso que muchas veces tienen las autoridades universitarias ante la práctica deportiva, manifestando que:

*A la actividad deportiva le sucede lo que a la mayoría de los grandes valores que culturalmente transmitimos, es decir, que nadie discute su oportunidad como agente relevante en la educación de las personas, pero son pocos los/las docentes y las instituciones los que realmente son consecuentes con la aseveración que se promueve. Agregando además, que el grado de desarrollo y compromiso al que hemos llegado entre el mundo universitario y la actividad física es aún relativamente precario.*

(Guárdia, 2004, p. 96)

Dicho autor nos invita a considerar que en la actual sociedad del ocio, las actividades físico-deportivas emergen como un valor de salud y de prevención, que sin duda mejorarán la calidad de vida de los estudiantes. Respecto a los efectos benéficos que trae consigo la práctica deportiva en la vida universitaria, el autor identifica a lo menos cuatro áreas de interés:

- ✓ Mejora las estrategias de enfrentamiento de los estudiantes. De ahí que pueda ser una opción a considerar como mejora de rendimiento académico.
- ✓ Mejora la autoestima y el patrón cognitivo de autopercepción.
- ✓ Genera más recursos motivacionales.
- ✓ Mejora las capacidades de los deportistas en el establecimiento de redes sociales estables.

Ahora bien, para hacer efectivo estos beneficios, “los servicios de deporte deben seguir un proceso de diversificación y ajuste a las necesidades y peculiaridades de cada grupo (Puig, 1993), por tanto la toma de decisiones sobre el deporte en la universidad debe sopesar, entre otras, las siguientes cuestiones” (Cecchini y González, 2008, p. 2):

- ✓ El abandono de la práctica deportiva.
- ✓ La plena integración de la mujer en el deporte.
- ✓ La integración del deporte en las estructuras universitarias.
- ✓ La relación estudio-deporte.

En consonancia con lo anterior, y considerando que el desarrollo del deporte ha sido muy dinámico y de constantes cambios (Knop, De Martelaer, Theeboom, Wittock y Wylleman, 1995), se hace imprescindible tener en cuenta

estos cambios sociales, que pueden llegar a influenciar la participación deportiva, de tal manera que las políticas universitarias se adapten a estas necesidades. Al respecto, interpretamos que surge aquí una necesidad de realizar estudios constantes de la demanda deportiva, para de esta manera, adecuar la oferta a los requerimientos reales de esta población, situación que no hace más que avalar la presente investigación.

De acuerdo a lo anterior, y como muestra de la evolución que ha tenido el deporte, se observa un movimiento significativo en la participación durante los años universitarios y post-universitarios, que se ha ido inclinando más hacia las prácticas físico-deportivas de tiempo libre con un sentido recreativo, de bienestar personal o de salud, frente a las de competición o de rendimiento deportivo (Thuot, 1995; Hernández, García y Oña, 2002).

Gallien (2010b), considera además, que en la actualidad es un gran desafío implementar en la universidad las diferentes manifestaciones que presenta el deporte, como lo son las actividades físicas de recreación, el deporte para todos y el deporte salud, todas ellas con miras a alcanzar el tan apreciado bienestar, razón por la cual, éstas sólo podrán perdurar en el tiempo si sus programas toman en cuenta un desarrollo y un seguimiento razonable.

También es importante mencionar el papel que juega en la actualidad el deporte universitario en el desarrollo de una conciencia ambiental, ante lo cual Gómez (2010), señala que el deporte se configura como un vehículo, a través del cual, la transmisión de esos valores medioambientales se pueden hacer efectivos, es por ello que el deporte debe ocupar un lugar relevante como recurso educativo ambiental en la universidad.

En relación a la oportunidad que ha tenido el deporte de ser reconocido académicamente, Dopico (2010), nos señala que las universidades españolas si bien poseen una reglamentación al respecto, su aplicación ha tenido criterios bastante heterogéneos, debido entre otras razones, a la autonomía que cada una de ellas posee. Esto ha llevado, a instancias gubernamentales de distintos países, a elaborar directrices estatales para desarrollar programas de deportes en la universidad que favorezcan a los estudiantes con un reconocimiento crediticio (ECTS), todo esto, con el convencimiento de que los valores que aporta el deporte



y la actividad física son fundamentales en la formación integral de la persona, y más aún en esta etapa, puesto que creará hábitos perdurables para el futuro.

En iguales términos se refiere Gallien (2010a), al deporte universitario, indicando que “puede representar un valioso aporte a los objetivos de un proyecto educativo moderno, es decir: una escuela de excelencia, una escuela del saber, una escuela del saber hacer, una escuela del saber ser, una escuela para la salud” (p. 219).

Finalmente, consideramos de gran importancia crear hábitos deportivos en la población universitaria, puesto que es a partir de los 17-18 años, cuando los altibajos de adherencia se hacen más evidentes (Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996; Sallis, 2000; Keating, Guan, Castro y Bridges, 2005; Pavón y Moreno, 2006b), haciendo que la experiencia deportiva en la universidad se convierta en un buen predictor del nivel de dedicación en la edad adulta. En tal sentido, se identifica el momento de comenzar los estudios en la universidad con el abandono del hábito de hacer actividad física, ya que debido al aumento en la exigencia y dedicación a este nivel educativo, hace que deban dedicar muchas horas al estudio con la consiguiente reducción del tiempo de ocio (Ruiz, García, y Hernández, 2001; Pavón y Moreno, 2006b).

#### **4.2. La organización del deporte y la actividad física en el ámbito universitario.**

El deporte universitario tiene una organización internacional, la International University Sport Federation (FISU) que promueve los valores del deporte y su práctica en complementariedad con el espíritu universitario (FISU, 2011). Estados Unidos, Gran Bretaña y Suiza fueron los primeros países que realizaron competencias universitarias a nivel mundial, siendo EE.UU el primero en crear una asociación universitaria en 1905 y teniendo que esperar hasta 1919 para establecer la primera confederación internacional de estudiantes, y ya en mayo 1923 se realizó el primer mundial de estudiantes universitarios, en París.

En 1948 se creó en Luxemburgo la Federación Internacional de Deporte Universitario, siendo su precursor el Dr. Pablo Schleimer, bajo su alero se

realizaron las primeras Semanas Internacionales de Deporte Universitario en 1949. En 1957, la Federación Francesa organizó el Campeonato Mundial de Deporte Universitario, que reunió a estudiantes de toda Europa. A partir de esta instancia de competición se consolidó la idea de crear un evento que reuniera a todo el mundo universitario. De ahí en adelante se han unido muchas federaciones de distintos países, agrupando a los cinco continentes.

A nivel Panamericano, los deportes universitarios se encuentran agrupados en la Organización Deportiva Universitaria Panamericana (ODUPRA), de la que son miembros: Argentina, Brasil, Canadá, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Estados Unidos, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, Islas Vírgenes, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay.

La organización fue fundada en el año 2007, en donde los países miembros se reunieron en los Juegos realizados en Bangkok – Canadá. Aquí se ratifican los estatutos y se realiza la primera Asamblea General, reconociéndose la interacción permanente y la coordinación de esfuerzos para desarrollar el deporte y la sociedad, desde y para los universitarios del continente americano. En esta instancia se generan oportunidades para el desarrollo deportivo universitario, así como incentivo para la mejora de la investigación, difusión, y capacitación en la metodología del entrenamiento.

#### **4.3. El marco legislativo regulador de la actividad física y el deporte en Chile.**

Como antecedentes preliminares a la creación del marco regulador del deporte en Chile hay que señalar, entre otros, dos acontecimientos que impulsaron la creación de la Ley del Deporte: por un lado, las autoridades del Ministerio del Interior en el año 2000, se percataron a través de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica (CASEN) que el 89% de la población general de Chile era sedentaria, situación que luego será confirmada por la Encuesta Nacional de Salud (2000), que indica que el sedentarismo nacional alcanza el 91% (Gobierno de Chile, 2001). Por otro lado, también llamó la atención en las autoridades los

resultados obtenidos a nivel internacional en los Juegos ODESUR (2000) en donde Chile quedó sexto en el ranking sudamericano (Gobierno de Chile, 2001).

En base a estas circunstancias, se crea la Ley del Deporte, promulgada el 9 de febrero de 2001, la cual constituye un instrumento decisivo que permitirá reactivar con un nuevo impulso, y con directrices claras, la promoción y desarrollo del deporte y la actividad física del país.

La Política Nacional de Deportes, tiene cinco pilares fundamentales:

- ✓ Promoción del bien común (donde el gobierno se compromete a promover una mejor calidad de vida, otorgando recursos a cada región para generar actividades tendientes a este fin).
- ✓ Orientación de mercados deportivos (entregar a la opinión pública, la oferta de programas, infraestructura, fondos concursables y subsidios. Todo esto para hacer transparente la oferta deportiva).
- ✓ Fiscalización y regularización (de la mano de este fundamento, se busca la transparencia e igualdad en el reparto de los recursos).
- ✓ Visión y estrategia común de país (Chiledeportes, debe crear metas que ayuden a la superación de la pobreza a través del crecimiento espiritual y personal del país. Así como también, mejorar la participación de nuestro país en competencias internacionales).
- ✓ Modernización permanente (ante una sociedad que vive en constante cambio, es necesario irse adecuando a éstos. De esta forma el estado busca configurar instituciones eficientes, transparentes y capaces de responder a la problemática ciudadana).

En base a todos estos fundamentos y principios, se establecen cuatro objetivos generales de acción, con la finalidad de crear una cultura deportiva en el país.

- ✓ El primer objetivo, está abocado a “ampliar la cobertura, fortalecer los programas y la calidad de las actividades física y deportivas en la comunidad nacional”.

- ✓ El segundo objetivo, se encarga de “incorporar y fortalecer a los grupos organizados en el desarrollo y ejecución de programas permanentes de actividad física y deportiva”.
- ✓ El tercer objetivo, apunta desde un lado más ético y educativo, buscando “proporcionar los valores y beneficios de la práctica de actividad física y el deporte en la población”.
- ✓ El cuarto objetivo, se orienta al deporte competitivo, donde se pretende “desarrollar y mejorar el nivel y posición del deporte de alto rendimiento nacional, en competencias internacionales”.

De esta manera, nuestro país da un paso importante hacia el futuro, entregando una ley, que reconoce la problemática del sedentarismo y exalta los beneficios que lleva consigo la práctica de la actividad física y el deporte tanto a nivel personal como social.

#### **4.4. El deporte y la actividad física en las universidades chilenas.**

La presente información ha sido obtenida de la memoria anual de la Federación Nacional Universitaria de Deportes (FENAUDE, 2010), que da cuenta del desarrollo de la actividad física y deportiva en las universidades públicas y privadas del país.

La oferta de actividad física y de deporte está presente en 56 de las 60 universidades que funcionan en el país, la cual se inserta, en la mayoría de los casos, en forma de área o departamento, con funciones y alcances específicos, dependiendo generalmente de estructuras centrales como la Dirección de Asuntos Estudiantiles o la Vicerrectoría Académica, y en menor medida, de la carrera de educación física.

La mayoría de las universidades articula su oferta a partir de tres ejes: el deporte generalizado, el deporte selectivo y el deporte curricular.

Respecto al deporte generalizado o masivo está presente en el 95% de las universidades; en el 64% de las menciones se estructura mediante talleres de libre disposición, que, en un 42% se realizan dos veces a la semana.

En cuanto al deporte selectivo o de representación, su desarrollo está presente en el 93% de las instituciones, lo cual es generador de la imagen e identidad institucional.

El deporte formativo a nivel curricular esta implementado en el 43% de las casas de estudios superiores, siendo su inserción en la malla curricular la modalidad aplicada en un 79% con una periodicidad de 2 veces a la semana.

En la gran mayoría de las instituciones, se desarrolla algún tipo de medida destinada a favorecer a los deportistas destacados, ya sea mediante ingresos especiales, becas de arancel u otro tipo de beneficios.

Las principales necesidades del sistema deportivo se centran en la infraestructura y el presupuesto para llevar a cabo los programas deportivos o ampliar la oferta existente.

Las principales competencias inter-universitarias son organizadas por FENAUDE (universidades del Consejo de Rectores) y ADUPRI (universidades privadas). Éstas en general, son eventos de carácter regional, zonal, o nacional. De igual forma, al interior de las universidades también se desarrollan competencias de carácter general, destacándose las que se realizan a nivel de facultades y las desarrolladas a nivel de federación de estudiantes con un carácter global.

#### **4.5. La actividad física y el deporte en la Universidad de Playa Ancha.**

El Club de Deportes y Recreación de la UPLA, es un espacio orientado a la promoción, difusión y mantenimiento de la vida sana de toda la comunidad universitaria. Su propósito fundamental es instaurar estilos saludables de convivencia, incorporando factores que brinden un mejor lugar de estudio y trabajo para todos y todas.

La Universidad de Playa Ancha, a través del Club de Deportes y Recreación brinda tanto a sus estudiantes como a sus funcionarios académicos y no académicos una gama de actividades físicas y deportivas, las cuales se desarrollan en dependencias de la propia universidad. Cuenta para su funcionamiento con dos gimnasios y una piscina. Se destaca que esta

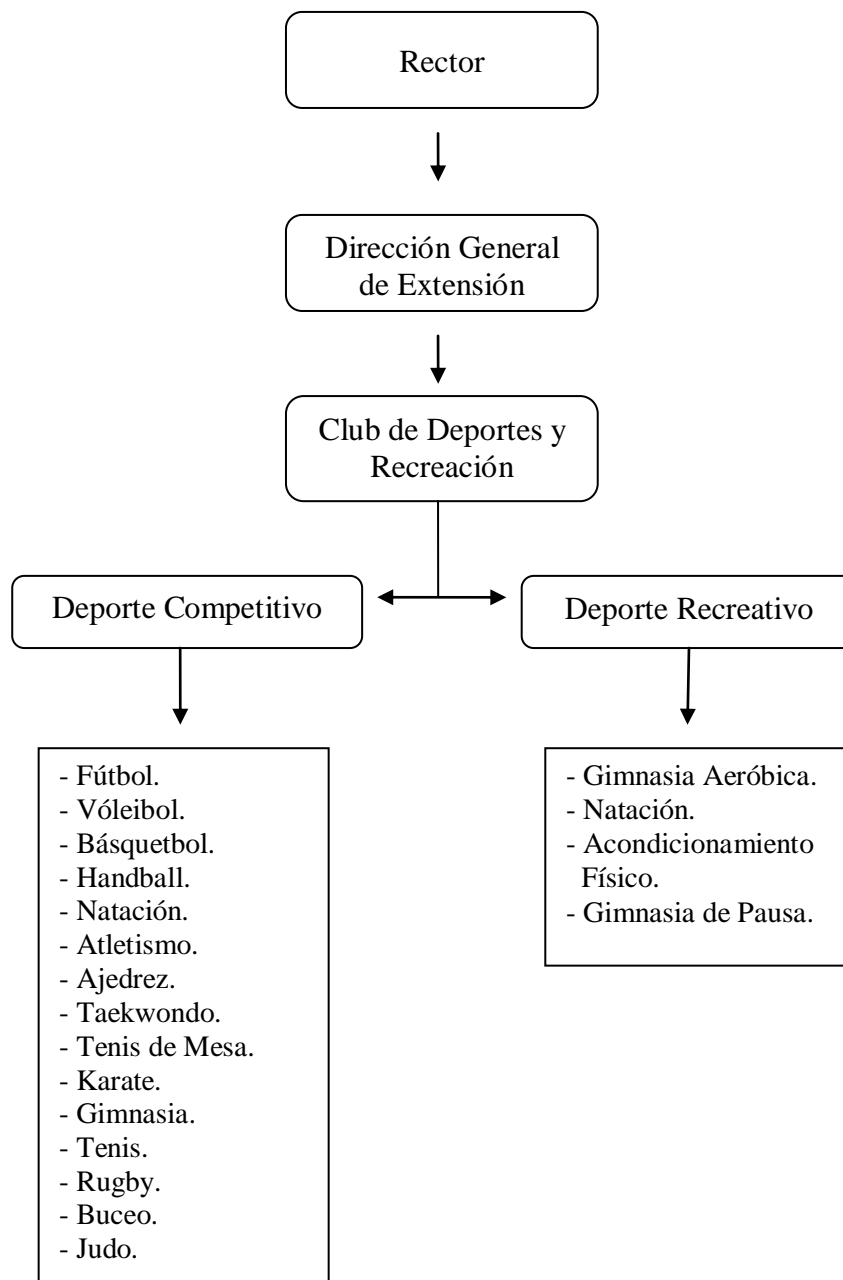
infraestructura no es de uso exclusivo del Club de Deportes y Recreación, ya que, son espacios que se utilizan fundamentalmente para el desarrollo de la docencia.

El Club de Deportes y Recreación depende directamente de la Dirección General de Extensión, y lleva a cabo su cometido en dos áreas específicas:

- ✓ *Área recreativa*: destinada a funcionarios y estudiantes en donde se ejecutan los Talleres de Gimnasia Aeróbica, Natación, Acondicionamiento Físico y Gimnasia Laboral (destinada específicamente a los funcionarios).
- ✓ *Área Deportiva*: destinada exclusivamente a los estudiante (damas y varones) y tiene como objetivo la representación institucional en diversos torneos tanto locales como nacionales. Los deportes en cuestión son el Fútbol, Voleibol, Básquetbol, Handball, Natación, Atletismo, Ajedrez, Taekwondo, Tenis de Mesa, Karate, Gimnasia y Tenis. De exclusividad para los varones esta el Rugby, Buceo y Judo.

El Club de Deportes y Recreación brinda su servicio aproximadamente a 500 estudiantes y 100 funcionarios.

En la siguiente figura se representa la estructura del Club de Deportes y Recreación con sus respectivas dependencias.



**Figura 6. Estructura organizacional del Club de Deportes y Recreación de la Universidad de Playa Ancha.**

## **Conclusiones de la fundamentación teórica**

El deporte de una u otra manera ha influido prácticamente en todos los individuos en la sociedad moderna, integrándose en la vida cotidiana, ya sea por la participación activa en él o pasiva en calidad de espectador, convirtiéndolo de esta manera en un *fenómeno cultural total*.

El amplio desarrollo alcanzado por el deporte durante el siglo XX, ha llevado a que este fenómeno se consolide en la sociedad, convirtiéndolo en uno de los universales culturales del siglo XXI.

El deporte presenta en la actualidad múltiples facetas, que se manifiestan con una gran diversidad de tendencias y expresiones, tales como el deporte salud, deporte informal, deporte para todos, deporte masivo, deporte recreativo, deporte aventura, entre otros.

El deporte posee un potencial socializador que ejerce una influencia positiva en el desarrollo de la personalidad y sobre todo en la adquisición y transmisión de valores que acompañarán a la persona de por vida.

La actividad física y la salud además de vincularse con la rehabilitación y la prevención de la salud, se relacionan desde una perspectiva global, beneficiando el bienestar integral de la persona en su triple vertiente: física, psicológica y social.

La actividad físico-deportiva saludable debe iniciarse desde la etapa escolar, es aquí donde los jóvenes deben desarrollar el hábito o una cultura personal de práctica, que luego se trasladará a la vida adulta.

Tanto la escuela como la universidad deben constituirse en organizaciones promotoras de salud, que favorezcan la incorporación de hábitos de vida saludables, y que trasciendan a su vida personal y social.



La práctica sistemática y permanente de actividades físico-deportivas, constituirá una conducta beneficiosa que potenciará un estilo de vida más saludable, y esto a su vez, favorecerá una mejor calidad de vida de las personas y sociedad.

El tiempo libre debe convertirse en un tiempo de ocio, en el cual se promueva la práctica deportiva como un hábito para la vida.

Los hábitos de vida saludables desarrollados a través de la práctica de actividad física pueden llegar a ser generadores de otros hábitos saludables. Por tanto, se precisa su promoción, sobre todo en los establecimientos educacionales, que es en donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta.

La labor fundamental de los profesores de educación física, debe estar orientada a crear hábitos de vida activa que influyan en el tipo y cantidad de práctica en el futuro.

La actividad físico-deportiva se convertirá en una práctica vital de la vida cotidiana, sólo si logra satisfacer las necesidades y expectativas de las personas.

Finalmente, es importante crear y consolidar hábitos deportivos en la población universitaria a partir de las necesidades y expectativas reales de sus participantes, ya que los valores que aporta el deporte y la actividad física son fundamentales en la formación integral de la persona, y más aún en esta etapa, puesto que se crearán hábitos perdurables para su posterior vida profesional y familiar.

## II PARTE: ESTUDIO PRÁCTICO

### 5. Introducción.

Este estudio se enmarca en una importante línea de investigación socio-deportiva, y entre las temáticas de los hábitos físico-deportivos, la de los estudiantes universitarios. Desde hace muchos años, la Universidad de Playa Ancha (UPLA) desarrolla programas de actividades deportivas para los estudiantes que no se han sustentado por lo general en un diagnóstico objetivo de cuál es la realidad de la situación, es decir, se desconoce qué es lo que el estudiante piensa y desea o desearía hacer.

Un estudio como el que estamos abordando, puede ser un buen punto de partida para tener un conocimiento objetivo de la actitud, la motivación o los niveles de práctica deportiva, en los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha y nos permitirá valorar el alcance de los programas que se ofertan y sobretodo, determinar nuevas estrategias que prioricen programas hacia los estudiantes que presentan mayores déficit. Por otra parte, si de lo que se trata es de aumentar el número de practicantes, mejorar la calidad de la oferta y fijar hábitos físico-deportivos estables y perdurables en el tiempo; un estudio de estas características sustenta de manera más fiable y desde luego, más objetiva, las políticas, el diseño y la aplicación de programas, proyectos y servicios, contextualizados a las necesidades y expectativas de la población en estudio.

Las razones que han llevado a realizar esta investigación en una población estudiantil universitaria, y específicamente en la Universidad de Playa Ancha (UPLA), Valparaíso - Chile, obedece por un lado, a mi vinculación como docente por más de 20 años en la UPLA en donde he tenido una gran cercanía con el mundo estudiantil, a través de los cargos que he desempeñado, como lo son, la Jefatura de la Carrera de Educación Física y la Coordinación del Club de Deportes y Recreación. Por otro lado, cobra importancia estudiar la población universitaria, ya que esta etapa implica una disminución de los niveles de actividad física como señalábamos anteriormente, que se hace más patente en aquellos sujetos que ya manifestaban una tendencia a dedicar menos horas semanales de actividad física y

en las mujeres, por su menor preferencia hacia los aspectos relacionados con el deporte y la competición, que es en la actualidad, la actividad deportiva que más se promueve en la UPLA. Esta población merece toda la atención, puesto que es la última fase formal en donde la persona puede de manera programada y sistemática adquirir los hábitos de práctica deportiva que posteriormente trasladarán a su vida familiar y profesional.

Por tanto, hemos considerado muy positivo que las autoridades de la UPLA y su Club de Deportes y Recreación conozcan los comportamientos, deseos, preferencias, actitudes y motivaciones experimentadas por los estudiantes, ya que de esta manera, mayor serán las posibilidades de mejorar la calidad de la oferta, lo que repercutirá a su vez en un posible incremento de la práctica físico-deportiva.

Al tenor de lo señalado, es necesario mencionar el estudio longitudinal de hábitos deportivos que ha realizado García Ferrando desde el año 1980 hasta la fecha, el cual ha sido replicado cada 5 años, y ha permitido diseñar las políticas deportivas del Estado español y de las Autonomías a partir del conocimiento de las formas de práctica deportiva, las tendencias, gustos, la disponibilidad y uso del tiempo libre, etc. Además, estos estudios se han integrado, a partir del año 2000, en el proyecto europeo COMPASS, en el que participan los servicios nacionales de estadística y otros organismos públicos de investigación deportiva de los principales países europeos, con el objeto de establecer un marco comparativo sobre la participación deportiva en la Unión Europea.

Los hábitos deportivos establecen tendencias en la diversidad de las formas de práctica deportiva y un estudio amplio que refleje las transformaciones que a través del tiempo se van produciendo permitirá definir la planificación estratégica más adecuada a las necesidades y a la propia demanda estudiantil, y a la vez, concretar las disponibilidades presupuestarias en función de las prioridades que se requieren.

## **6. Objetivos e Hipótesis.**

### **6.1. Objetivos.**

A través de la presente investigación pretendemos aproximarnos a la realidad de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha en relación a sus hábitos deportivos, para lo cual, se plantea el siguiente objetivo general y los respectivos objetivos específicos:

#### **Objetivo general:**

Determinar los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha, Valparaíso - Chile.

#### **Objetivos específicos:**

1. Caracterizar el perfil sociodemográfico y educativo de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha.
  - ❖ Género y edad.
  - ❖ Facultad de pertenencia.
  - ❖ Comuna de residencia en la Región de Valparaíso.
  - ❖ Tipo de estudios recibidos en la Enseñanza Media.
  - ❖ Nivel de autonomía- independencia personal.
  - ❖ Forma de residencia.
2. Identificar las actitudes que poseen los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha hacia la práctica deportiva.
  - ❖ Importancia e interés por el deporte.
  - ❖ Gusto por el deporte.
  - ❖ Valoración que se otorga al deporte.
3. Conocer el grado de práctica deportiva de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha, de acuerdo a modalidad, frecuencia, tiempo y condiciones de práctica y su relación respecto a la percepción de su forma física.

- ❖ Nivel de práctica deportiva.
  - ❖ Estado de salud y forma física auto-percibida.
  - ❖ Asociacionismo deportivo.
  - ❖ Tiempo de práctica físico-deportiva y forma física percibida.
4. Determinar las motivaciones por la práctica, no práctica y abandono de actividades físico-deportivas, así como por la participación asociativa de los estudiantes.
- ❖ Motivos por la práctica, no práctica y abandono de actividades físico-deportivas.
  - ❖ Motivos por el asociacionismo, no asociacionismo y abandono de él.
5. Precisar la disponibilidad de tiempo libre y de ocio de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha y su vinculación de acuerdo al nivel de práctica físico-deportiva.
- ❖ Disponibilidad del tiempo libre.
  - ❖ Asistencia a espectáculos deportivos y nivel de información sobre el deporte.
  - ❖ Práctica de actividades físico-deportivas y disponibilidad de tiempo libre.
6. Conocer el consumo de sustancias nocivas para la salud: tabaco, alcohol y drogas y valorar los hábitos de salud desde esta perspectiva respecto a los resultados de práctica deportiva.
- ❖ Práctica de actividades físico-deportivas y abandono del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
7. Determinar el grado de conocimiento, percepción y valoración que tienen los estudiantes acerca de las instalaciones y programas deportivos que se ofrecen en la Universidad de Playa Ancha y su concordancia de acuerdo a la práctica físico-deportiva realizada.
- ❖ Grado de acuerdo con la implicación de los estudiantes con el deporte.

- ❖ Nivel de información que se tiene de los programas deportivos ofertados.
- ❖ Propuesta de nuevos programas deportivos.
- ❖ Aceptación del uso de espacios físicos disponibles para su adecuación a espacios deportivos en la naturaleza.
- ❖ Práctica de actividades físico-deportivas y nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA.

## **6.2. Hipótesis.**

Una vez presentado el problema y los objetivos de la investigación, y de acuerdo al carácter de ésta, se plantean las siguientes hipótesis:

- a. Los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha que destinan más tiempo a la práctica físico-deportiva tienen una mejor percepción de su forma física.
- b. La disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha permite la práctica de actividades físico-deportivas.
- c. La práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha posibilita el abandono del consumo de sustancias nocivas para la salud.
- d. El nivel de información que poseen los estudiantes de los programas físico-deportivos que oferta la Universidad de Playa Ancha determina la práctica físico-deportiva de ellos.

## 7. Sujetos, material y procedimiento.

### 7.1. Sujetos: población y muestra.

La población objeto de estudio incluye la totalidad de los estudiantes de las carreras de pregrado de la sede Valparaíso (N=6332) (damas 3684 y varones 2648), a partir de los registros de la Dirección General de Docencia del año 2010.

La muestra fue aleatoria y su tamaño se determinó utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{p \times q}{\frac{e^2}{z^2} + \frac{p \times q}{N}}$$

En donde:

**n:** Cantidad real de elementos de la muestra a partir de la población asumida.

**N:** Número total de elementos que conforman la población.

**z:** Valor estandarizado en función del grado de confiabilidad de la muestra calculada. Por ejemplo, si consideramos trabajar con un 95% de confiabilidad de la muestra seleccionada, entonces el valor estandarizado asumido es igual a **1.96** (Para dos colas).

**e:** Error asumido en el cálculo. Toda expresión que se calcula contiene un error de cálculo debido a las aproximaciones decimales que surgen en la división por decimales, error en la selección de la muestra, entre otras, por lo que este error se puede asumir entre un 1 hasta un 10%; es decir, que se asume en valores de probabilidad correspondiente entre un 0.01 hasta un 0.1. No obstante, se propone la siguiente tabla para valores óptimos del error para el cálculo del número de estratos de una muestra:

- Para  $3 \leq N \leq 10$  ----- Se asume  $e = 0.1$  (un error del 10%).
- Para  $N > 10$  ----- Se asume  $e = 0.05$  (un error del 5%).

**q:** probabilidad de la población que no presenta las características.

Este es un parámetro muy importante, debido a que mediante el mismo se asume qué porcentaje o proporción de la muestra no puede presentar las mismas características de la población, debido a diversos factores subjetivos y objetivos de los individuos u objetos que conforman la población. Muchos autores plantean esta probabilidad entre un 1 hasta un 25%, otros asumen, cuando no se conoce esta variable el valor máximo de 50%.

**p:** Probabilidad de la población que presenta las características. Es la probabilidad que tiene la muestra en poseer las mismas cualidades de la población (homogeneidad) y está determinada por:

$$\text{Como } p + q = 1 \text{ (Probabilidad máxima) } p = 1 - q$$

- En el problema en cuestión se asumió un grado de confiabilidad de un 95%, por lo tanto:  $z = 1,96$
- Determinación del grado de confiabilidad y con ello el valor de  $z$ .

En nuestro caso, se trabajó con los siguientes parámetros:

$$N = 6332$$

$$Z = 1,96$$

$$e = 0,057$$

$$q = 0,5$$

El resultado es  **$n = 279$**

Una vez seleccionada la muestra, se procedió a aplicar la técnica de muestreo apropiada para el estudio. Dado que se debía seleccionar a los encuestados de forma proporcional según género, carrera y promoción, se utilizó el muestreo estratificado, el cual consiste en la división previa de la población de



estudio en grupos o clases que se suponen homogéneos con respecto a alguna característica de las que se van a estudiar.

A cada uno de estos estratos se le asignó una cuota que determinó el número de miembros del mismo que formaron la muestra. Para estos efectos se sacó un factor de proporción que fue  $f(x)=0,044$ . Este factor se ocupó para determinar la cantidad de elementos de la muestra en los campos: género, carrera y promoción.

Sabiendo las cantidades de elementos, se pasó a seleccionar la muestra, y para ello, se ocupó la técnica de muestreo sistemático, en donde se ordenaron previamente los individuos de la población; después se eligió uno de ellos al azar, y a continuación, a intervalos constantes, se eligieron todos los demás hasta completar la muestra.

El valor del intervalo fue proporcionado por los números aleatorios del programa Excel, siendo en esta oportunidad el "12", que correspondió a la alumna Arianne Paredes Costa de la Carrera de Bibliotecología. A continuación se fueron seleccionando de 12 en 12 hasta completar los 279 estudiantes.

El total de la muestra quedó constituido por 279 estudiantes, de los que 168 son damas (60%) y 111 son varones (40%), cuya distribución según carrera y género queda reflejada en la tabla 1.

**Tabla 1. Distribución de la población y la muestra de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha sede Valparaíso año 2010 según carrera y género.**

Carreras de pregrado sede Valparaíso según Facultad de pertenencia	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Población	Muestra	Población	Muestra	Población	Muestra
<b>Faculta de Arte</b>						
Ped. Artes Plásticas.	50	2	115	5	165	7
Ped. Educación Musical.	134	6	43	1	177	7
Ped. Educación Tecnológica.	39	1	81	5	120	6
Dibujante Proyectista.	70	3	37	1	107	4
Diseño Gráfico.	67	4	48	3	115	7
Licenciatura en Arte.	49	2	72	3	121	5
Teatro.	36	1	89	6	125	7
<b>Facultad de Ciencias Naturales y Exactas</b>						
Ped. Biología y Ciencias.	61	3	138	8	199	11
Ped. Física y Ciencias.	57	4	26	---	83	4
Ped. Química y Ciencias.	49	1	83	5	132	6
Ped. Matemáticas y Computación.	101	4	98	6	199	10
<b>Facultad de Ciencias de la Educación</b>						
Ped. Educación Básica (Diurna).	47	2	188	8	235	10
Ped. Educación Básica (Vespertina).	44	2	135	6	179	8
Ped. Educación Diferencial.	12	---	240	10	252	10
Ped. Educación Parvularia (Diurna).	1	---	192	8	193	8
Ped. Educación Parvularia (Vespertina).	1	---	23	1	24	1
<b>Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>						
Ped. Educación Física (Damas).	---	---	224	10	224	10
Ped. Educación Física (Varones).	222	9	---	---	222	9
Tecnología en Deportes y Recreación.	84	3	40	1	124	4
<b>Facultad de Humanidades</b>						
Ped. Castellano (Diurna).	85	3	145	7	230	10
Ped. Castellano (Vespertina).	5	1	13	---	18	1
Ped. Filosofía.	65	2	41	1	106	3
Ped. Historia y Geografía (Diurna).	147	6	111	6	258	12
Ped. Historia y Geografía (Vespertina).	21	1	10	1	21	2
Ped. Inglés (Diurna).	95	4	164	8	259	12
Ped. Inglés (Vespertina).	44	2	100	4	144	6
Geografía.	84	3	61	4	145	7
Traducción Alemán – Español.	16	---	18	1	34	1
Traducción Francés – Español.	12	---	27	1	39	1
Administrador Turístico Multilingüe.	9	1	33	1	42	2
Traductor e Interprete Inglés – Español.	74	5	122	5	196	10
<b>Facultad de Ingeniería</b>						
Ingeniería Ambiental.	73	4	51	2	124	6
Ingeniería Civil Ambiental.	80	4	82	4	162	8
Ingeniería Civil Industrial.	101	4	56	1	157	5
Ingeniería Estadística.	51	2	26	---	77	2
Ingeniería Informática.	120	6	18	1	138	7
<b>Facultad de Ciencias de la Salud</b>						
Nutrición y Dietética.	29	---	162	7	191	7
Kinesiología.	142	7	150	5	292	12
Terapia Ocupacional.	40	---	163	8	203	8
<b>Facultad de Ciencias Sociales</b>						
Sociología.	92	4	75	4	167	8
Periodismo.	93	4	87	4	180	8
Bibliotecología.	47	1	96	6	143	7
<b>Total</b>	<b>2648</b>	<b>111</b>	<b>3684</b>	<b>168</b>	<b>6332</b>	<b>279</b>

## **7.2. Material: el cuestionario utilizado.**

Hemos tomado como referencia el cuestionario utilizado por Amador, Romero y Castellano (2009), en la investigación de los “Hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Ingenio” y el de Romero y Amador (2008) en el estudio de los “Hábitos deportivos de los universitarios colombianos”, los que a su vez, se basan en el cuestionario de García Ferrando (2006a) para el estudio de los “Hábitos deportivos de los españoles”, los cuales están suficientemente contrastados y validados, con la correspondiente adaptación al estudio específico, por lo que el instrumento ha conseguido una representación ajustada a los estudiantes universitarios.

El cuestionario consta de 54 preguntas, las cuales están agrupadas en los siguientes ejes temáticos: actitud hacia el deporte y hacia la práctica deportiva, nivel de práctica deportiva, que incluye tres sub-ejes: práctica deportiva, estado de salud y forma física auto-percibida, y asociacionismo deportivo. Motivación por la práctica y no práctica físico-deportiva, Ocio y tiempo libre, hábitos de salud en relación al tabaco, alcohol y otras drogas, grado de conocimiento, percepción y valoración de las instalaciones y programas deportivos de la Universidad de Playa Ancha y perfil socio-demográfico y educativo, en los que se han determinado las siguientes variables:

- Género.
- Edad.
- Tipo de educación recibida (Enseñanza Media).
- Lugar de residencia.
- Nivel de autonomía – independencia personal.
- Interés por el deporte.
- Gusto por el deporte.
- Nivel de práctica deportiva.
- Frecuencia y tiempo de práctica deportiva.
- Modalidades de práctica deportiva.
- Proximidad de las instalaciones deportivas respecto del lugar de residencia.

- Auto percepción de la forma física personal.
- Motivos de práctica deportiva.
- Motivos de abandono de la práctica deportiva.
- Disponibilidad de tiempo libre y de ocio.
- Asistencia a espectáculos deportivos.
- Nivel de consumo presente y pasado de sustancias nocivas.
- Grado de conocimiento – percepción de las instalaciones y programas deportivos universitarios.
- Utilización de los servicios y actividades deportivas.
- Grado de información de los programas deportivos universitarios.

<b>Ejes Temáticos</b>	<b>Preguntas</b>
Actitud hacia el deporte y hacia la práctica deportiva.	1 – 5
Nivel de práctica deportiva:	6 – 22
Práctica deportiva.	6 – 18
Estado de salud y forma física auto-percibida.	19 – 20
Asociacionismo deportivo.	21 – 22
Motivación por la práctica o no práctica físico-deportiva	23 – 28
Ocio y tiempo libre.	29 – 36
Hábitos de salud en relación al tabaco, alcohol y otras drogas.	37 – 39
Grado de conocimiento, percepción y valoración de las instalaciones y programas deportivos de la UPLA.	40 – 47
Perfil sociodemográfico y educativo.	48 – 54

**Figura 7. Ejes temáticos del cuestionario sobre “Hábitos físico-deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha”.**

Se adjunta en anexo N° 1 el cuestionario aplicado a la muestra.

### 7.3. Procedimiento.

#### 7.3.1. Adaptación del cuestionario.

Se aplicó el cuestionario en la fase piloto a una población de 416 estudiantes de la Universidad de Playa Ancha, pertenecientes a las carreras de Kinesiología (damas 150 y varones 142) y de Tecnología en Deportes y Recreación (damas 40 y varones 84), de acuerdo a los registros de la Dirección General de Docencia del año 2009. La muestra quedó compuesta por 146 sujetos, de los cuales 78 estudiantes (40 damas y 38 varones) pertenecían a la carrera de Kinesiología y 68 estudiantes (29 damas y 39 varones) pertenecían a la carrera de Tecnología en Deportes y Recreación (Tabla 2). La existencia de un elevado número de estudiantes en el estudio piloto obedeció al fácil acceso que tuvo a ellos, debido a la cercanía y gran motivación por participar, ya que en ambas carreras dicto clases.

**Tabla 2. Distribución de la población y de la muestra en la fase piloto según carrera y género.**

Carrera	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Población	Muestra	Población	Muestra	Población	Muestra
Kinesiología	142	38	150	40	292	78
Tecnología en Deporte y Recreación	84	39	40	29	124	68
Total	226	77	190	69	416	146

Una vez finalizada la aplicación del cuestionario en la fase piloto, se efectuaron algunos ajustes en cuanto al orden, composición y redacción de las preguntas. En la adaptación se tuvieron en cuenta algunas expresiones terminológicas propias de Chile. Las modificaciones realizadas al cuestionario han considerado los siguientes aspectos, los cuales se presentan por ejes temáticos, a saber:

*Eje Temático 1: actitud hacia el deporte y hacia la práctica deportiva.*

- ✓ Se agrega una pregunta (N° 4), que considera lo que menos le gusta del deporte, con el objeto de conocer el rechazo que los estudiantes sienten hacia el deporte.

*Eje Temático 2: Nivel de práctica deportiva.*

- ✓ Se cambia el orden de las preguntas para mejorar el hilo conductor del Sub Eje “Práctica deportiva”.
- ✓ La frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de la pregunta N° 6 se agrupa en tan sólo tres alternativas “Uno o dos días a la semana”, “Tres o cuatro días a la semana” y “Cinco o más días a la semana”, con el propósito de saber si es un practicante esporádico o regular.
- ✓ Se eliminan de las actividades físico-deportivas de la pregunta N° 11, las frecuencias de práctica “con menos frecuencia” y “solo en vacaciones”, por no tener relevancia éstos niveles.
- ✓ Se eliminan las preguntas N° 14 y 15 por estar presentes en la pregunta N° 29.
- ✓ Se realiza una nueva redacción a la pregunta N° 20 (tiempo de práctica deportiva antes de dejarla).
- ✓ Se cambia el nombre y las preguntas del Sub Eje 2.2. “Abandono de la práctica deportiva” quedando con el nombre “Estado de salud y forma física auto-percibida”.

*Eje Temático 3: Motivación por la práctica o no práctica físico-deportiva.*

- ✓ Se agrupan en este eje todas las preguntas que tengan que ver con las motivaciones tanto para practicar/no practicar o abandono de la práctica, como la pertenencia/no pertenencia o abandono del club o asociación deportiva.

*Eje Temático 4: Ocio y tiempo libre.*

- ✓ Se agrega a la pregunta N° 29 “Actividades realizadas en el tiempo libre” la frecuencia de práctica de éstas. Lo anterior hace que se elimine la pregunta N° 30.
- ✓ Se elimina de la pregunta N° 34 la alternativa “Prefiero ver deporte en directo como espectador”, y se traslada a la pregunta N° 29.

*Eje Temático 5: Hábitos de salud en relación al tabaco, alcohol y otras drogas.*

- ✓ Se elimina la pregunta N° 38 ¿Ha consumido en el pasado sustancias nocivas?
- ✓ Se cambia el orden de las preguntas, quedando el tiempo de abandono de las sustancias nocivas, antes del nivel de consumo de éstas.

*Eje Temático 6: Grado de conocimiento, percepción y valoración de las instalaciones y programas deportivos de la Universidad de Playa Ancha.*

- ✓ Se realiza una nueva redacción de la pregunta N° 40 y se eliminan seis de las siete afirmaciones, por ser muy difíciles de percibir.
- ✓ Se elimina la pregunta N° 45 ¿Utiliza con regularidad alguno de los siguientes escenarios deportivos?, por ser una obviedad, ya que, basta con conocer la actividad físico-deportiva que se realiza para identificar el recinto deportivo que ocupa.
- ✓ Se mejora la pregunta N° 48, agregando alternativas por separado a las nuevas propuestas tanto de actividades físico-deportivas como de cursos de formación, que deberían ser ofertados por el Club de Deportes y Recreación de la UPLA.
- ✓ Se elimina de este eje la pregunta N° 45 y se traslada al Eje 2, sub eje “Práctica deportiva”, debido a que la cercanía de instalaciones

deportivas al lugar de residencia podría incidir en la modalidad y nivel de práctica deportiva de los estudiantes.

*Eje Temático 7: Perfil socio-demográfico y educativo.*

- ✓ En la pregunta N° 54, los intervalos de edad quedan constituidos sólo en tres grupos “Hasta 20 años”, “21 – 23 años” y “ $\geq$  24 años” debido a que nuestra población de estudio es universitaria.
- ✓ Se elimina la pregunta N° 59 debido al nivel de estudios que posee la población objeto de investigación.
- ✓ Para una mejor comprensión, se divide en dos la pregunta N° 60, separando el nivel de autonomía-independencia personal del carácter del domicilio en el que reside.

### **7.3.2. Formación de los encuestadores.**

Participaron como encuestadores el investigador principal y dos estudiantes de la Carrera de Tecnología en Deportes y Recreación de la Universidad de Playa Ancha, con quienes se hicieron reuniones para presentar el cuestionario, informar y orientar de su contenido y el procedimiento de aplicación.

La aplicación del cuestionario en la fase piloto permitió ajustar los criterios interpretativos y los procedimientos para registrar la información.

### **7.3.3. Aplicación del cuestionario.**

Una vez comunicado y entregado personalmente a los Jefes de Carrera el listado de estudiantes que participaron en el estudio, se procedió a tomar contacto telefónico con cada uno de ellos. Al ser contactado el estudiante, se le informó que había sido seleccionado aleatoriamente para intervenir en una investigación, explicándole en qué consistía y su forma de colaborar. Aceptada la cooperación voluntaria por parte del estudiante, se le citó en un día y hora que él tuvo disponible para responder el cuestionario.



La aplicación del cuestionario se realizó en la oficina del investigador principal en el horario que disponía el alumno. El entrevistador entregaba el cuestionario al estudiante, dando una explicación detallada de las dimensiones presentes en el instrumento, de tal forma que el entrevistado entendiera claramente en qué consistía el estudio y los aspectos allí presentes. Siempre existió la presencia del investigador principal o de una de las colaboradoras para aclarar cualquier duda que pudiera surgir.

#### **7.3.4. Procesamiento de los datos.**

Las actividades propias del procesamiento de la información fueron realizadas por el propio investigador. Se organizaron y codificaron los cuestionarios a medida que llegaban a la dirección de la investigación.

Posteriormente, se volcó la información contenida en los cuestionarios a una base de datos elaborada bajo el formato Microsoft Office Excel 2007, que posteriormente se trasladó al programa estadístico SPSS versión 15.0, para ser procesada. Los resultados obtenidos generaron insumos para el análisis y la interpretación de los datos.

#### **7.3.5. Tratamiento estadístico.**

##### *a) Tratamiento estadístico descriptivo.*

Primeramente se realizó un tratamiento estadístico descriptivo para todas las preguntas del cuestionario en donde se consideró su frecuencia y porcentaje. Para su análisis se tomaron en cuenta las siguientes categorías:

- ✓ Globalidad de estudiantes.
- ✓ Género.
- ✓ Grupos de edad.
- ✓ Lugar de residencia.
- ✓ Tipo de educación recibida (Enseñanza Media).
- ✓ Facultades.
- ✓ Grupos de Facultades:

- a. Arte, Ciencias de la Educación, Ciencias Sociales y Humanidades.
- b. Ciencias Naturales y Exactas e Ingeniería.
- c. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Ciencias de la Salud.

***b) Tratamiento estadístico inferencial.***

Posteriormente, para dar respuesta a las hipótesis del estudio, se observó la asociación o dependencia entre las variables, y así, determinar si estaban relacionadas o no. Se utilizó la prueba chi-cuadrado para precisar el grado de asociación entre éstas.

Hemos optado por esta prueba estadística, ya que en estudios similares realizados recientemente ha sido la más utilizada, sólo por nombrar algunos de ellos: Romero y Amador (2008); Amador, Romero y Castellano (2009); y Amador y Suárez (2010).

La prueba chi-cuadrado contrasta la hipótesis de independencia entre las dos variables que se desea asociar, es decir, se parte del supuesto de que ambas variables son independientes.

Si en la muestra seleccionada la probabilidad de que se cumpla el principio de independencia estadística es mayor a 0.05, se concluye que las variables son independientes, pero si ocurre lo contrario, o sea que esta probabilidad sea menor a 0.05 no podemos aceptar el supuesto de independencia entre ellas, es por eso que decimos que la prueba es significativa.

Para realizar la prueba de chi-cuadrado, seleccionamos inicialmente aquellas variables más específicas para identificar un perfil de los hábitos deportivos de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha. Posteriormente, se cruzaron las variables que tenían relación o asociación entre ellas, para luego y a través de tablas de contingencia analizar e interpretar los datos. Las preguntas que se seleccionaron para tales efectos fueron las siguientes:

<b>Pregunta</b>	<b>Cruce de variables</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Cruce de variables</b>
1	6 - 9 - 20 - 37 - 38	8	9 - 20
2	37 - 38	9	20 - 30
3	6	19	20
6	8 - 29 - 39 - 42 <sup>a</sup> - 51	42a	42b

### 7.3.6. Temporalización de la investigación.

Las diferentes etapas del estudio han sido desarrolladas siguiendo el siguiente proceso de temporalización:

<b>FECHA / PERÍODO</b>	<b>FASE / ACTIVIDAD</b>
Marzo – Mayo 2009	<b>Diseño del proyecto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión bibliográfica y documental.</li> <li>- Comunicación con expertos internacionales.</li> <li>- Redacción del proyecto de investigación.</li> <li>- Constitución del equipo de colaboradores.</li> </ul>
Junio – Julio 2009	<b>Preparación de la fase piloto:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración del cuestionario adaptado.</li> <li>- Formación de los encuestadores.</li> <li>- Coordinación con los Jefes de Carrera de Kinesiología y Tecnología en Deportes y Recreación para seleccionar a la muestra.</li> </ul>
Agosto 2009 – Marzo 2010	<b>Fase piloto y adaptación del cuestionario:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación del cuestionario.</li> <li>- Procesamiento y digitación de los datos.</li> <li>- Análisis de los resultados.</li> <li>- Evaluación y adaptación del cuestionario.</li> </ul>



## 8. Resultados y discusión.

### 8.1. Análisis descriptivo.

#### 8.1.1. Perfil sociodemográfico y educativo.

##### 8.1.1.1. Género y edad de los estudiantes.

La muestra está compuesta por 279 estudiantes, de los cuales 168 (60,2%) corresponden al género femenino y 111 (39,8%) corresponden al género masculino. La edad de la muestra se distribuye en tres grupos, siendo el mayor porcentaje (40,9%) el grupo de hasta 20 años, seguido por el grupo de 21 a 23 años (38,7%) y en tercer lugar el grupo compuesto por los estudiantes de 24 años y más (20,4%) (Tabla 3).

**Tabla 3. Características sociodemográficas de la muestra según género y grupos de edad.**

Género	Grupos de edad							
	Hasta 20 años		21- 23 años		24 y más años		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Masculino	42	36,8	46	42,6	23	40,4	111	39,8
Femenino	72	63,2	62	57,4	34	59,6	168	60,2
Total	114	100	108	100	57	100	279	100

##### 8.1.1.2. Facultades a las que pertenece la población objeto de estudio.

La totalidad de los estudiantes objeto de estudio están distribuidos en las ocho Facultades de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), siendo la Facultad de Humanidades la que concentra el mayor porcentaje (24%), le sigue la Facultad de Arte y la Facultad de Ciencias de la Educación con un 15,8% y 12,9% respectivamente. Los restantes estudiantes se reparten en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (8,2%), Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (11,1%), Facultad de Ciencias de la Salud (9,7%), Facultad de Ciencias Sociales (8,2%) y Facultad de Ingeniería (10%) (Tabla 4).

**Tabla 4. Distribución de los estudiantes según Facultad.**

<b>Facultades</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Facultad de Humanidades (FH)	67	24
Facultad de Arte (FA)	44	15,8
Facultad de Ciencias de la Educación (FCE)	36	12,9
Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (FCNE)	31	11,1
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (FCAFD)	23	8,2
Facultad de Ingeniería (FI)	28	10
Facultad de Ciencias de la Salud (FCSA)	27	9,7
Facultad de Ciencias Sociales (FCSO)	23	8,2

#### **8.1.1.3. Comunas de residencia en la Región de Valparaíso.**

Los estudiantes de la UPLA residen principalmente en la comuna de Valparaíso (44,4%), lo cual no es de extrañar debido a que los que viven fuera de la Región de Valparaíso, buscan por lo general un lugar de residencia cercano la universidad. En segundo lugar se encuentra la comuna de Viña del Mar (19,4%) y luego la comuna de Quillota (8,2%). El resto (28%) se distribuye en las demás comunas de la Región de Valparaíso (Tabla 5).

**Tabla 5. Características sociodemográficas respecto a las Comunas de residencia de los estudiantes en la Región de Valparaíso.**

<b>Comunas de residencia</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Valparaíso	124	44,4
Quilpué	23	8,2
Quillota	14	5,0
Viña del Mar	54	19,4
Villa Alemana	27	9,7
Otras	37	13,3

#### **8.1.1.4. Tipo de estudios recibidos en la Enseñanza Media.**

Más de la mitad de los estudiantes de la UPLA han realizado su enseñanza media (59,9%) en colegios subvencionados. Sólo un 12,5% de los estudiantes han

efectuado dichos estudios en colegios particulares, en donde tienen más posibilidades de realizar actividades físico-deportivas extracurriculares que los otros establecimientos educacionales (municipales y subvencionados) (Tabla 6).

**Tabla 6. Tipo de estudios recibidos en la enseñanza media.**

<b>Tipo de estudios</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Colegio Municipalizado	77	27,6
Colegio Subvencionado	167	59,9
Colegio Particular	35	12,5

#### **8.1.1.5. Situación estudiantil – laboral de los estudiantes.**

El 73,5% de los estudiantes responden que sólo estudian, existiendo una diferencia porcentual de 5,3% a favor de las damas, (75,6% las damas y 70,3% los varones). En el grupo etario más alto ( $\geq 24$  años) se concentra la mayor actividad laboral, la cual sobrepasa el 47%. (Tabla 7).

**Tabla 7. Situación estudiantil – laboral según género y grupos de edad.**

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Sólo estudiante</b>		<b>Estudia y trabaja</b>	
	<b>Fr.</b>	<b>%</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>				
Masculino	78	70,3	33	29,7
Femenino	127	75,6	41	24,4
	205	73,5	74	26,5
<b>Grupos de edad</b>				
Hasta 20 años	100	87,7	14	12,3
21 a 23 años	75	69,4	33	30,6
24 años y más	30	52,6	27	47,4

De los estudiantes que trabajan, el 29,7% lo hacen por sueldo fijo, el 16,2% por sueldo a honorario, el 33,8% por sueldo a trato, el 16,2% por cuenta propia como profesional o autónomo y finalmente el 4,1% como empresario por cuenta propia. Existe una distribución bastante homogénea entre hombres y mujeres para todas las variables (Tabla 8).

**Tabla 8. Tipo de contrato laboral de los estudiantes según género.**

Tipo de contrato laboral	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Sueldo fijo.	11	33,3	11	26,8	22	29,7
Sueldo a honorario.	5	15,2	7	17,1	12	16,2
Sueldo a trato.	11	33,3	14	34,1	25	33,8
Por cuenta propia como profesional o autónomo.	5	15,2	7	17,1	12	16,2
Empresario por cuenta propia.	1	3,0	2	4,9	3	4,1

#### 8.1.1.6. Nivel de autonomía – independencia personal.

El 90,7% de los estudiantes declaran ser dependiente económicamente y su distribución se concentra mayoritariamente en la población de hasta 20 años (97,4%). En las mujeres se observa ligeramente un mayor grado de independencia (9,5%) en relación a los varones (9%) (Tabla 9).

**Tabla 9. Nivel de autonomía – independencia personal según género y grupos de edad.**

Características sociodemográficas	Soy dependiente económicamente		Soy independiente económicamente	
	Fr.	%	Fr.	%
<b>Género</b>				
Masculino	101	91,0	10	9,0
Femenino	152	90,5	16	9,5
	253	90,7	26	9,3
<b>Grupos de edad</b>				
Hasta 20 años	111	97,4	3	2,6
21 a 23 años	99	91,7	9	8,3
24 años y más	43	75,4	14	24,6

#### 8.1.1.7. Forma de residencia.

De la población total de estudiantes, casi la mitad (49,5%) manifiestan vivir en casa de sus padres y/o hermanos y el 31,5% en arriendo, lo que indica que el costo para estudiar en la UPLA es mucho más elevado para esta población de estudiantes, que sin duda, puede influir negativamente al momento de querer



realizar una actividad física complementaria en algún club o asociación. Las damas que señalan vivir compartiendo vivienda, presentan un valor superior al de los varones, (11,9% frente al 3,6%) mientras que ocurre lo contrario cuando se habita en casa de familiares: los hombres representan el 10,8% y las mujeres el 6%. Lo anterior estaría indicando un mayor nivel de independencia de las mujeres en la forma de residir durante el período de estudio (Tabla 10).

**Tabla 10. Forma de residencia según género.**

Forma de residencia	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
En mi propia casa	1	0,9	6	3,6	7	2,5
En arriendo	42	37,8	46	27,4	88	31,5
En casa de mis padres y/o hermanos	52	46,8	86	51,2	138	49,5
En casa de familiares	12	10,8	10	6,0	22	7,9
Compartiendo vivienda	4	3,6	20	11,9	24	8,6

El perfil sociodemográfico y educativo de la muestra, de acuerdo a los resultados obtenidos, es el siguiente: en el número de varones y damas hay una diferencia de 20 puntos porcentuales (39,8% varones y 60,2% mujeres). En el grupo de edad de hasta 20 años se concentra el 40,9% de los sujetos, residiendo en la Comuna de Valparaíso la mayor cantidad (44,4%) de estudiantes. Más del 50% de los estudiantes han realizado sus estudios de enseñanza media en colegios subvencionados. Mayoritariamente la población es sólo estudiante (73,5%), y los que además trabajan, principalmente lo hacen a través de un sueldo a trato (33,8%). Gran parte de la muestra (90,7%) son dependientes económicamente y residen en la casa de sus padres (49,5%).

### 8.1.2. Importancia e interés por el deporte.

#### a) *Importancia que se le entrega al deporte.*

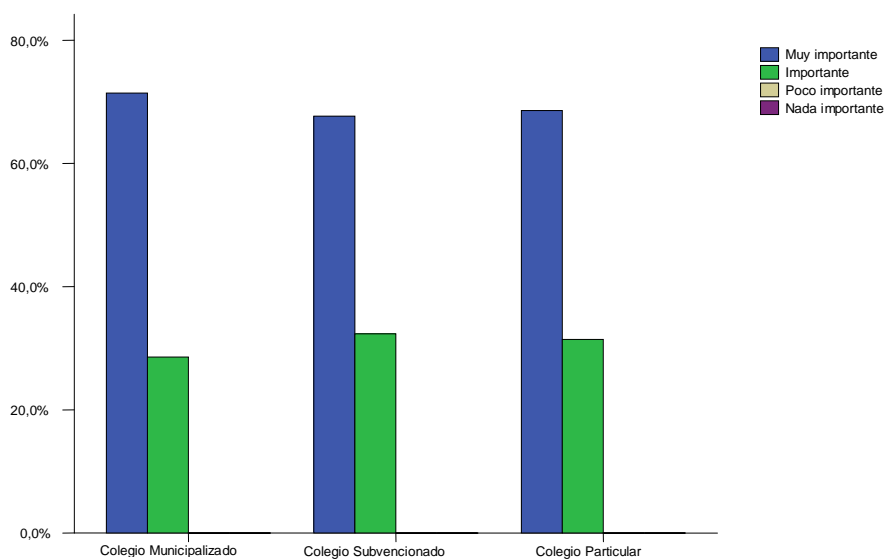
La totalidad de los estudiantes de la UPLA consideran que el deporte, la recreación y la educación física deben ocupar un lugar muy importante e importante en la vida de las personas, existiendo además una gran coincidencia en la distribución de los resultados por género (Tabla 11).

**Tabla 11. Importancia que los estudiantes de la UPLA le asignan al deporte, la recreación y la educación física según género.**

Nivel de importancia	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Muy importante.	77	69,4	115	68,5	192	68,8
Importante.	34	30,6	53	31,5	87	31,2
Poco importante.	0	,0	0	,0	0	,0
Nada importante.	0	,0	0	,0	0	,0
Total	111	100	168	100	279	100

En relación a los tres grupos de edad observados, se advierte una diferencia, en donde el grupo entre los 21 y 23 años le asigna una mayor importancia al deporte, la recreación y la educación física (75%), a diferencia de los otros dos grupos: hasta 20 años (65,8%) y 24 y más años (63,2%) (Tabla AE 2.3).

De acuerdo al tipo de estudios que recibieron los estudiantes en la enseñanza media, se evidencia en los tres colegios una gran similitud de opiniones al considerar muy importante al deporte, la recreación y la educación física en la vida de las personas (municipalizado 71,4%, subvencionado 67,7% y particular 68,8%) (Figura 8).



**Figura 8.** *Importancia que los estudiantes de la UPLA le asignan al deporte, la recreación y la educación física según tipo de estudios en la enseñanza media.*

La importancia que los estudiantes asignan al deporte, la recreación y la educación física es alta en todas las Facultades, siendo la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte seguida de la Facultad de Ciencias de la Salud las que manifiestan los mayores grados de importancia (95,7% y 77,8% respectivamente) (Tabla AE 2.4).

La marcada importancia hacia el deporte se ve reflejada en los resultados aportados por Romero y Amador (2008) quienes advierten que el 84,2% de los universitarios pamploneses expresan tener mucho o bastante interés por el deporte (p. 76). Por su parte Pavón y Moreno (2006c) contemplan que el 92,4% de los estudiantes de la Universidad de Murcia conciben que el deporte y la educación física son importantes (p. 31).

También los estudiantes de la universidad de Almería, mayoritariamente (68,5%) toman un posicionamiento hacia el alto interés por la práctica físico-deportiva, siendo la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación la que registra los más altos valores (66,9%) (Ruiz, García y Hernández, 2001, p. 88).

Resultados más bajos son los presentados por García Ferrando (2006a), en la población española, ya que el 61% de ésta, manifiesta sentir mucho o bastante interés por el deporte (p. 45). En cambio, Amador, Romero y Castellano (2009), encontraron que gran parte de los habitantes del municipio de Ingenio (94,5%)

consideran que el deporte debe ocupar un lugar muy importante e importante en la vida de las personas. Observan además, una gran similitud de opinión en función del género (p.77). Ahora bien, un porcentaje inferior se muestra en la población gallega entrevistada, puesto que un poco más de la mitad (51%) declara estar muy o bastante interesado por el deporte, siendo los varones (69%), más que las damas (33%), quienes manifiestan un mayor interés (Xunta de Galicia, 2004, p. 21).

**b) *Interés por el deporte.***

En las consideraciones que se presentan en la tabla 9, se refleja que en las tres primeras el 92,5% de los estudiantes se interesa por el deporte, de los cuales el 14,7% lo practica suficientemente, el 36,2% lo ha practicado pero ahora ya no lo practica y el 41,6% no lo practica tanto como quisiera. Es importante destacar el último porcentaje, ya que, pone de manifiesto el alto interés por practicar pero no pueden hacerlo tanto como quisieran. También se observa positivamente que no hay estudiantes que manifiesten un desinterés o rechazo hacia la práctica deportiva, lo cual confirma la importancia que ellos atribuyen al deporte, tal como se señaló anteriormente (Tabla 11).

Es oportuno destacar a los estudiantes interesados y que han practicado, pero ahora ya no lo hacen (36,2%), ya que, plantea desafíos institucionales por tratar de captarlos nuevamente e incentivarlos en la práctica físico-deportiva (Tabla 12).

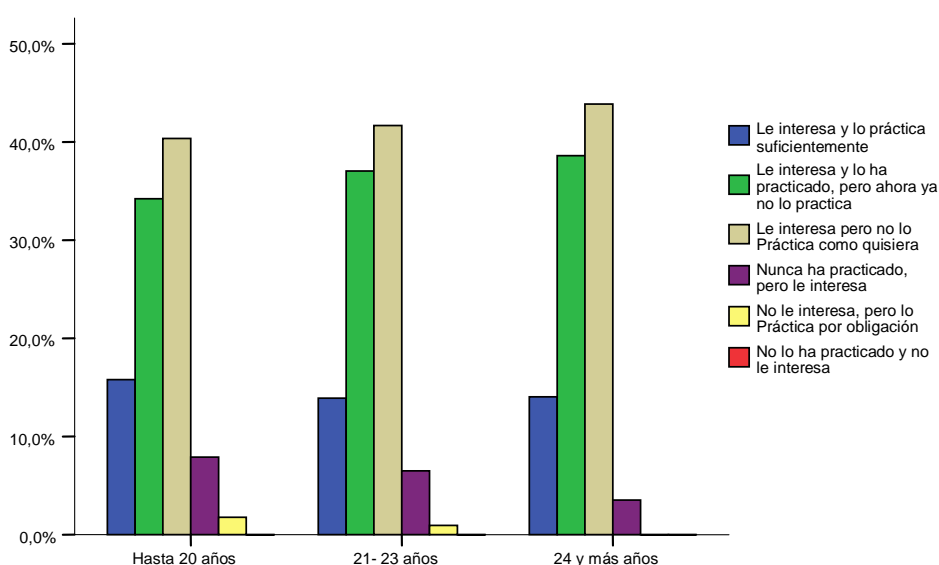
**Tabla 12. *Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA.***

<b>Interés y nivel de práctica deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Le interesa y lo práctica suficientemente.	41	14,7
Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	101	36,2
Le interesa pero no lo práctica tanto como quisiera.	116	41,6
Nunca ha practicado, pero le interesa.	18	6,5
No le interesa, pero lo practica por obligación.	3	1,1
No lo ha practicado y/o no le interesa.	0	,0
Total	279	100

La distribución de resultados según género, muestra pequeñas diferencias entre varones y damas en las siguientes variables: a los varones les interesa el deporte y lo practican suficientemente más que las damas (19,8% y 11,3%

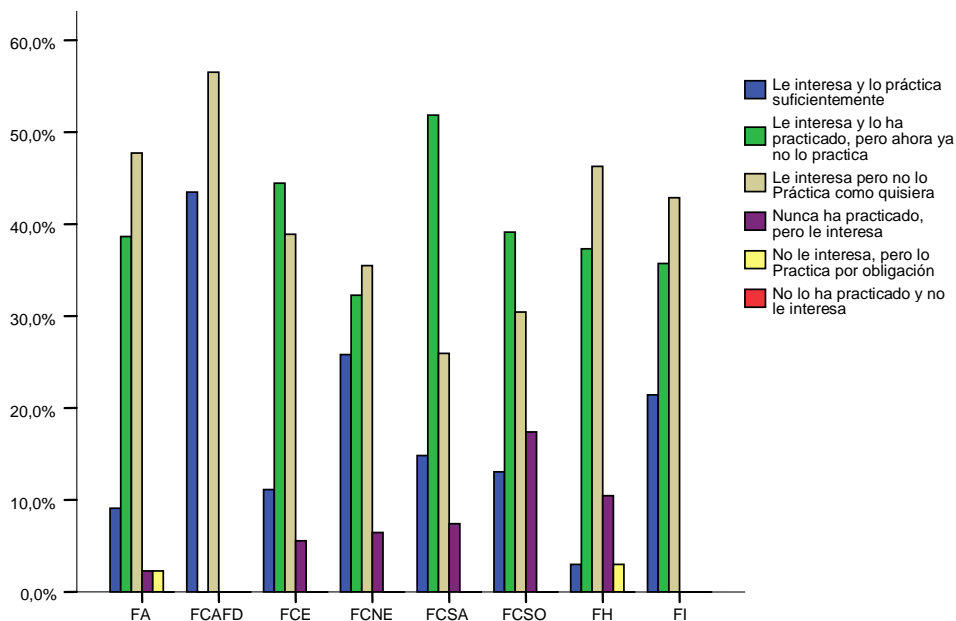
respectivamente), mientras que las damas manifiestan que nunca han practicado pero le gustaría hacerlo un 9,2% más que los varones (Tabla AE 2.9).

En relación a los grupos de edad, se evidencia en las variables “le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica” y “le interesa pero no lo practica tanto como quisiera” que a medida que los estudiantes avanzan en edad, van abandonando la práctica deportiva y no realizan ésta tanto como les gustaría hacerlo, respectivamente (Figura 9).



**Figura 9. Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.**

De acuerdo con los resultados obtenidos según la Facultad de pertenencia, se aprecia que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (43,5%) son quienes fundamentalmente les interesa el deporte y lo practican suficientemente. Los porcentajes más altos de abandono de la práctica deportiva los encontramos en la Facultad de Ciencias de la Salud (51,9%) y la Facultad de Ciencias de la Educación (44,4%). Se destaca también a los estudiantes de la Facultad de Arte y de Humanidades, que cerca de la mitad de ellos (47,7% y 46,3% respectivamente) señalan que les interesa el deporte pero no lo practican tanto como quisieran, lo cual refleja positivamente su entusiasmo por practicar (Figura 10).



**Figura 10. Interés por el deporte y nivel de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

En relación al lugar de residencia de la muestra estudiada, se observa que los estudiantes pertenecientes a la Comuna de Villa Alemana son los que más les interesa el deporte y lo practican suficientemente (22,2%). La comuna de Quilpué por su parte refleja los índices más altos de abandono de la práctica deportiva (47,8%), y casi la mitad de los estudiantes de la Comuna de Valparaíso (49,2%) indican su interés por el deporte pero no lo practican tanto como quisieran (Tabla AE 2.13).

Los estudios realizados en Chile evidencian, al igual que el presente, que al 81,4% de la población mayor de 18 años les interesa el deporte y la actividad física, de los cuales un 28,2% le interesa y la practica y más de la mitad de la población (53,2%) le interesa pero no lo practica (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 29).

En este sentido, vemos gran similitud con los resultados obtenidos por Romero y Amador (2008) en los universitarios pamploneses puesto que el 91% de los estudiantes se interesan por la práctica deportiva pero con la notable diferencia

de que la población que practica suficientemente (43,8%) casi triplica a la nuestra (14,7%) (p. 83).

El ingreso a la universidad impone claramente un descenso en el nivel de práctica deportiva al no poder realizarla tanto como se quisiera, lo cual con bastante similitud lo advierte Álvarez (1996), quien da a conocer que casi la mitad de los estudiantes encuestados de la universidad de León declaran que les interesa el deporte y que consideran su práctica insuficiente (p. 104).

En relación a lo anterior, el comienzo de la vida universitaria, que trae consigo un incremento en la exigencia académica y sumada a ella, una escasa oferta de actividades físico-deportivas, ha hecho que el estudiante de la UPLA durante su paso por la universidad vaya progresivamente abandonando la práctica deportiva. De esta manera y coincidiendo con Kilpatrick, Herbert y Bartholomew (2005), es preocupante la disminución en la participación de la juventud universitaria en la práctica-deportiva, lo cual se presenta como un problema general y no solamente de las poblaciones universitarias en particular. Al respecto, García Ferrando (2006a) manifiesta que el abandono temporal de la práctica deportiva desde el año 2000 (27%) al 2005 (30%) es un rasgo ya consolidado en la estructura de la práctica deportiva en España (p. 93).

Los contrastes observados en la práctica deportiva, que evidencian un nivel superior de práctica en los varones, son respaldadas por Amador, Romero y Castellano (2009) al advertir en los habitantes del municipio de Ingenio que los varones les interesa el deporte y dicen practicarlo suficientemente un 6,7% más que las damas (p. 78). Corroborando lo anterior, la Xunta de Galicia (2004), encontró que del 14% de la población gallega que señala tener interés por el deporte y practicarlo suficientemente, existe una diferencia porcentual de 14 puntos entre varones y damas (21% y 7% respectivamente) (p. 32). Contrariamente, en la población coruñesa son las damas, más que los varones, quienes les interesa más el deporte y lo practican suficientemente (17,5% y 14,4% respectivamente) (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 39).

### 8.1.3. Gusto por el deporte.

#### a) *Lo que más le agrada del deporte.*

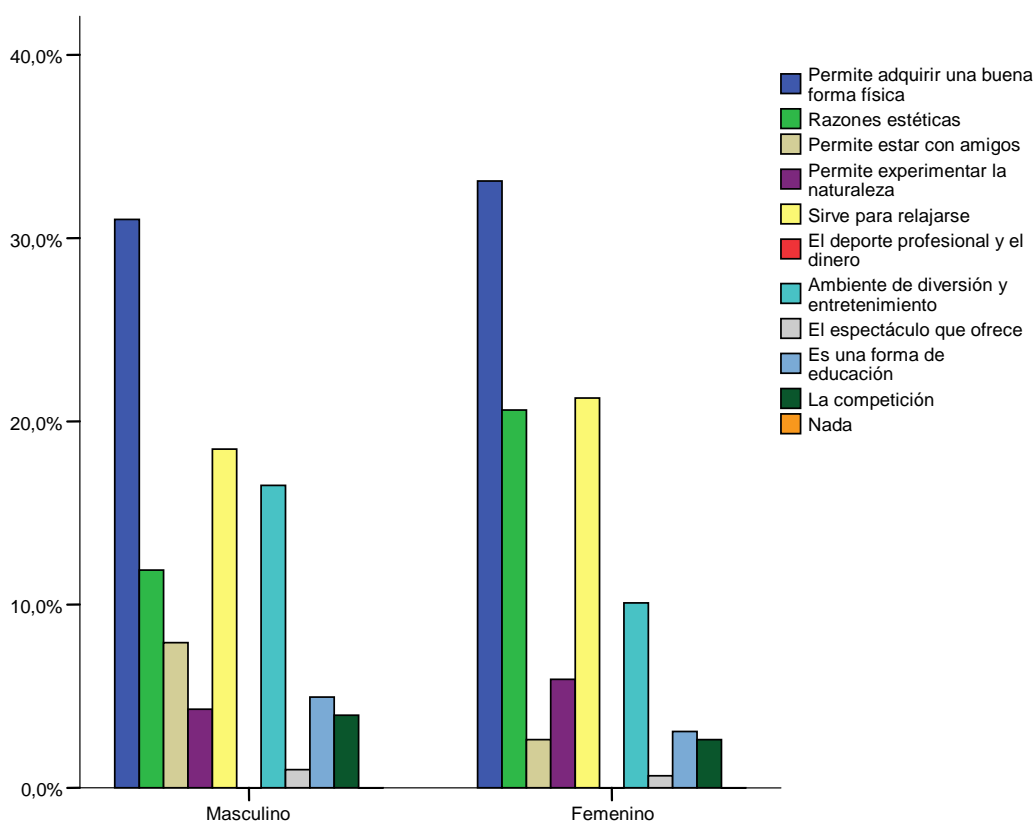
Los estudiantes de la UPLA se adhieren en el gusto hacia el deporte considerando en primer lugar que permite adquirir una buena forma física (32,4%), en segundo lugar que sirve para relajarse (20,2%) y en tercer lugar por razones estéticas (17,1%). El resto de afirmaciones se muestran con un menor grado de identificación a pesar del 12,6% de estudiantes que les agrada el ambiente de diversión y entretenimiento que provoca el deporte (Tabla 13).

**Tabla 13. Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA.**

Lo que más le gusta del deporte	Fr.	%
Permite adquirir una buena forma física.	246	32,4
Razones estéticas.	130	17,1
Permite estar con amigos.	36	4,7
Permite experimentar la naturaleza.	40	5,3
Sirve para relajarse.	153	20,1
El deporte profesional y el dinero.	0	,0
Ambiente de diversión y entretenimiento.	96	12,6
El espectáculo que ofrece.	6	,8
Es una forma de educación.	29	3,8
La competición.	24	3,2
Nada.	0	,0
Total	760	100

Respecto al gusto por el deporte existe bastante similitud en la distribución de los resultados en función del género para algunas variables. Así, el 31% de los varones y el 33,3% de las damas expresan que el deporte permite adquirir una buena forma física. Lo mismo ocurre con el 18,5% de los varones y el 21,2% de las damas, que consideran que el deporte sirve para relajarse. Las diferencias en el gusto hacia el deporte (casi 9 puntos porcentuales) se encuentran en las razones estéticas, que es respondida por el 20,6% de las damas y por el 11,9% de los varones. Por el contrario, los varones son los que más se identifican con el ambiente de diversión y entretenimiento: casi 7% de diferencia (16,5% los varones y 10,1% las damas) (Figura 11).

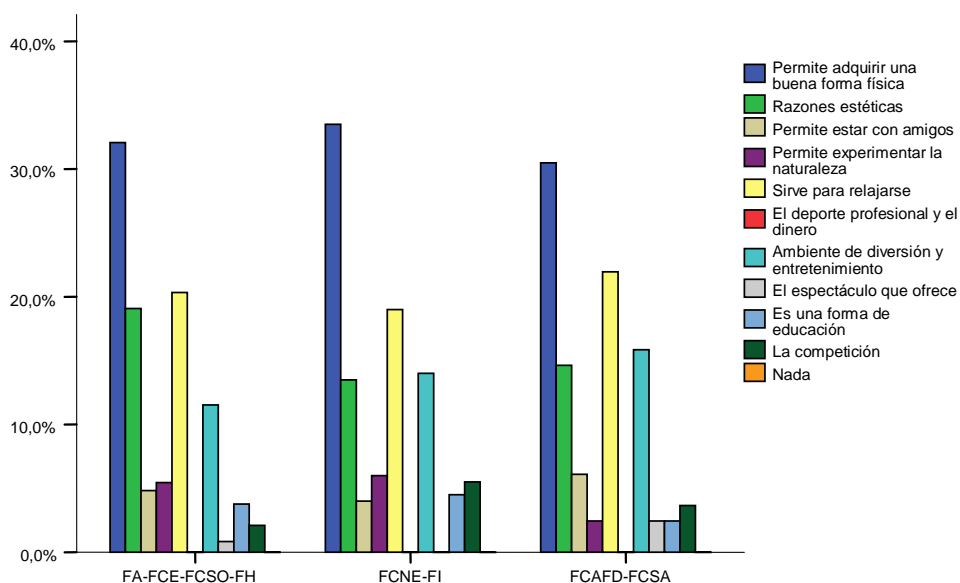




**Figura 11. Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según género.**

En las diferentes Facultades se aprecia una ligera diferencia en el gusto hacia el deporte, en donde las razones estéticas se muestran con más fuerza en el grupo compuesto por la FA, FCE, FCS y FHL (19%), seguido por la FCAFD y FCSA (14,6%) y FCNE y FI (13,5%) (Tabla AE 3.5). Los resultados anteriores están claramente condicionados por la gran concentración de damas existentes en el primer grupo (65,5%) (Figura 12).

En relación a los grupos de edad, no se aprecian marcadas diferencias en los gustos hacia el deporte, y si se destaca la gran similitud en la consideración de que el deporte permite adquirir una buena forma física (32% hasta 20 años, 33,1% 21 a 23 años y 31,6% 24 y más años) (Tabla AE 3.3).



**Figura 12. Lo que más le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.**

El trabajo realizado en la población universitaria chilena evidencia una clara similitud con nuestro estudio al advertir que lo que gusta de la actividad física y el deporte a los estudiantes es tener una buena salud (30,8%), seguido de la recreación (25,5%) y el gusto por el deporte (22,1%) (Chiledeportes, 2004, p. 8).

Corroborando los datos anteriores, los universitarios pamploneses manifiestan que el principal agrado de la práctica deportiva es adquirir una buena forma física (30%) acompañado del ambiente de diversión y entretenimiento (26,3%) y el servir para relajarse (15,7%) (Romero y Amador, 2008, p. 78).

El deporte vinculado a la salud ha ido influenciando no solo al mundo universitario, sino también y fuertemente a la comunidad en general. Es así como García Ferrando (2006a) además de coincidir que el principal gusto por el deporte en la población española es permitirles adquirir una buena forma física, manifiesta que ha existido una evolución de esta variable desde el año 2000 al 2005 (67% y 70% respectivamente) (p. 139). Se reafirman estos datos en el estudio realizado por Amador, Romero y Castellano (2009), en donde destacan que

mayoritariamente (76,9%) la población del municipio de la Villa de Ingenio centra su gusto hacia el deporte al permitirles adquirir una buena forma física, seguido porque sirve para relajarse (48,3%) y que permite estar con amigos (35,3%) (p. 80).

En concordancia con la influencia que ha proyectado el deporte hacia la salud, la mayoría de la población gallega (59%), señala que lo que más le gusta es la capacidad del deporte de contribuir a adquirir y mejorar una buena forma física (Xunta de Galicia, 2004, p. 49).

**b) *Lo que menos le agrada del deporte.***

Contrastando el análisis de lo que más gusta del deporte, veremos a continuación las consideraciones que menos gustan. Así, en la tabla 12 se muestra que la violencia y el doping es la dimensión que más rechazo provoca en los estudiantes de la UPLA (30,2%), seguido del culto al campeón deportivo (17%) y el derroche económico (15,2%).

Los demás aspectos que se vinculan directamente a la competición y al espectáculo deportivo y que son igualmente rechazados por los estudiantes de la UPLA son la lucha y competición (14,2%), la publicidad (8,7%), el deporte profesional y el dinero (8,2%) y con un 6% el cansancio que se produce (Tabla 14).

La distribución de resultados respecto al género muestra algunas diferencias en los aspectos que menos gustan del deporte, en donde se evidencia que los varones citan con mayor reiteración que las damas el derroche económico (19,1% y 12,5% respectivamente), en cambio la lucha y la competición es más citada por las damas que por los varones (18,7% y 7,6% respectivamente) (Tabla 12). Se observa que tanto las damas (30,3%) como los varones (30,2%) coinciden en apreciar que la violencia y el doping es la variable que menos les gusta del deporte y en porcentajes prácticamente similares, lo cual queda claramente expresado en la tabla 14.

**Tabla 14. Lo que menos le gusta del deporte a los estudiantes de la UPLA según género.**

Lo que menos le gusta del deporte	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
El deporte profesional y el dinero.	23	8	35	8,3	58	8,2
La lucha, la competición.	22	7,6	79	18,7	101	14,2
El culto al campeón deportivo.	52	18,1	69	16,3	121	17
La violencia y el doping.	87	30,2	128	30,3	215	30,2
La publicidad.	37	12,8	25	5,9	62	8,7
El derroche económico.	55	19,1	53	12,5	108	15,2
Es muy cansador.	12	4,2	31	7,3	43	6
No me gusta nada.	0	,0	3	,7	3	0,4
Total	288	100	423	100	711	100

Los principales aspectos de repudio hacia el deporte mencionados anteriormente, los cuales están fuertemente vinculados al espectáculo y al consumo deportivo, son advertidos también por los estudiantes de la Universidad de Pamplona, quienes esencialmente rechazan en el deporte, la competición (19,2%), seguido del enfrentamiento (17,1%) y la tensión que produce (15,7%) (Romero y Amador, 2008, p. 185).

Por su parte, y ligado de igual forma al espectáculo deportivo, la población española rechaza en el deporte principalmente el deporte profesional y el dinero (39%), seguido de la estupidez deportiva (30%) y luego con un 27% la lucha y la competición (García Ferrando, 2006a, p. 139). Similares repudios hacia el deporte advierte la Xunta de Galicia (2004) en la población gallega, quienes rechazan fundamentalmente el deporte profesional y el dinero (38%) y la lucha y la competición (32%) (p. 50).

#### **8.1.4. Valoración que se otorga al deporte.**

Existen diversas formas de entender y valorar el deporte, tanto entre los deportistas como entre el público en general. En la tabla 15 se da a conocer el grado de acuerdo de los estudiantes de la UPLA con las cinco formas de valorar el deporte.

Se hace ver que esta dimensión se abordará globalmente para prevenir una exagerada dispersión de su análisis.

Se observa inicialmente que existe en los estudiantes de la UPLA un alto grado de acuerdo con las cinco afirmaciones presentadas, lo cual destaca el efecto positivo que tiene el deporte en la población estudiada. Se aprecia el máximo reconocimiento que tiene la afirmación hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud, con la cual están total y bastante de acuerdo la totalidad de los estudiantes encuestados. Las demás afirmaciones en los valores total y bastante de acuerdo, se distribuyen de forma muy similar, salvo el carácter pedagógico del deporte que tiende a descender más que los demás, sólo el 80,7%, eso sí, sin dejar de tener una expresión mayoritaria. Siguiendo la valoración anterior se puede establecer que los estudiantes de la UPLA están totalmente y bastante de acuerdo en que (Tabla 15):

- ✓ Hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud, (100%).
- ✓ El deporte es como una válvula de escape, (91%).
- ✓ Practicar deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos, (84,3%).
- ✓ Hacer deporte es un medio para educarse y disciplinarse, (80,7%).
- ✓ El deporte permite vivir más intensamente, (92,1%).

**Tabla 15. Grado de acuerdo con las diversas formas de valorar el deporte por parte de los estudiantes de la UPLA.**

Formas de valorar el deporte	Grado de acuerdo									
	Totalmente		Bastante		Poco		Nada		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Permite estar en forma, el deporte es fuente de salud.	256	91,8	23	8,2	0	,0	0	,0	279	100
El deporte es como una válvula de escape.	139	49,8	115	41,2	24	8,6	1	,4	279	100
Permite relacionarse con los demás y hacer amigos.	102	36,6	133	47,7	38	13,6	6	2,2	279	100
Es un medio para educarse y disciplinarse.	107	38,4	118	42,3	51	18,3	3	1,1	279	100
Permite vivir más intensamente.	159	57	98	35,1	20	7,2	2	,7	279	100

El estudio realizado en estudiantes universitarios de Educación Física de Galicia muestra ciertas coincidencias en las afirmaciones que presentan, las cuales fueron valoradas como muy y bastante de acuerdo, estas son: hacer deporte permite relacionarse con amigos (97%), hacer deporte ayuda a romper la monotonía (90,1%) y con un 85,5% hacer deporte es un medio educativo (Montero y Gómez, 2006, p. 457).

Sin embargo, encontramos diferencias en las opiniones que tienen los estudiantes de la Universidad de Murcia respecto al concepto de deporte, y es así como ellos asocian el deporte con el concepto de salud (79,8%), seguido de aquellos que entienden el deporte como un medio para mantenerse en forma (61%), los que utilizan el deporte como una válvula de escape (45,6%) y los que identifican el deporte por sus posibilidades de relación con los demás (40,9%). Es preciso señalar que la forma utilizada para responder esta pregunta fue de manera dicotómica, es decir, si o no (Pavón y Moreno, 2006c, p. 27).

Al comparar los resultados de las valoraciones relacionadas al deporte por parte de los estudiantes de la UPLA con estudios similares desarrollados en los estudiantes de la Universidad de Pamplona-Colombia (Romero y Amador, 2008, p. 190), en la población española (García Ferrando, 2006a, p. 135), en los habitantes del municipio de Ingenio-España (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 83), y en la Comunidad de Galicia, España (Xunta de Galicia, 2004, p. 47), observamos el grado de acuerdo casi total en todos los estudios para la afirmación “hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud”. En la tabla 16 se muestran los resultados obtenidos en los mencionados estudios para los valores totalmente y bastante de acuerdo.

**Tabla 16. Grado de acuerdo (Totalmente y Bastante) con las diversas formas de valorar el deporte por parte de los estudiantes de la UPLA, los estudiantes de la Universidad de Pamplona-Colombia, la población Española, los habitantes del municipio de Ingenio-España y la Comunidad de Galicia.**

Formas de valorar el deporte	Grado de acuerdo: Totalmente/Bastante				
	UPLA-Chile 2010	Pamplona-Colombia 2006	España 2005	Ingenio-España 2008	Galicia-España 2004
	%	%	%	%	%
Hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud.	100	99	99	98,1	96
El deporte es como una válvula de escape.	91	92,8	89	86,5	88
Practicar deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos.	84,3	96,3	92	94,6	91
Es un medio para educarse y disciplinarse.	80,7	92,5	82	86,5	89
Permite vivir más intensamente y romper la monotonía de la vida cotidiana.	92,1	95,6	88	90,8	80

### 8.1.5. Nivel de práctica deportiva.

#### 8.1.5.1. Tipo, frecuencia y tiempo de dedicación a la práctica físico-deportiva.

##### a) *Práctica físico-deportiva.*

Se observa que el 40,9% de los estudiantes expresa no realizar ningún tipo de actividad física o deporte, mientras que el resto de la muestra (59,1%) dice practicar. Dentro de éstos destacan practicar sólo actividad física (34,8%) y practicar actividad física y un deporte (15,4%) (Tabla 17).

Lo anterior, claramente nos informa de los cambios en la forma de practicar, en donde el clásico deporte reglado e institucionalizado ha ido cediendo paso a una manera más recreativa de hacer ejercicio. Esto ha convertido tanto a la actividad física (34,8%), como a la forma combinada entre actividad física y un deporte (15,4%), en los principales tipos de práctica físico-deportiva. De esta manera, se hace indispensable conocer qué tipo de actividad físico-deportiva realizan los estudiantes de tal forma de adecuar la oferta a las demandas reales de ellos.

**Tabla 17. Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según género.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Ninguno.	29	26,1	85	50,6	114	40,9
Un deporte.	12	10,8	3	1,8	15	5,4
Sólo actividad física.	36	32,4	61	36,3	97	34,8
Dos deportes.	3	2,7	1	,6	4	1,4
Actividad física y un deporte.	25	22,5	18	10,7	43	15,4
Actividad física y dos deportes.	6	5,4	0	,0	6	2,2
Total	111	100	168	100	279	100

Es preocupante la diferencia existente según el género, en donde los varones (73,9%) manifiestan practicar más actividad física o deporte que las damas (49,4%) (Tabla 15). Esto plantea nuevamente el desafío de entusiasmar a la población femenina con programas físico-deportivos innovadores que se dirijan a sus necesidades reales, considerando además que la población estudiantil femenina de la UPLA es un 20% superior a la de los varones (60,2% y 39,8% respectivamente).

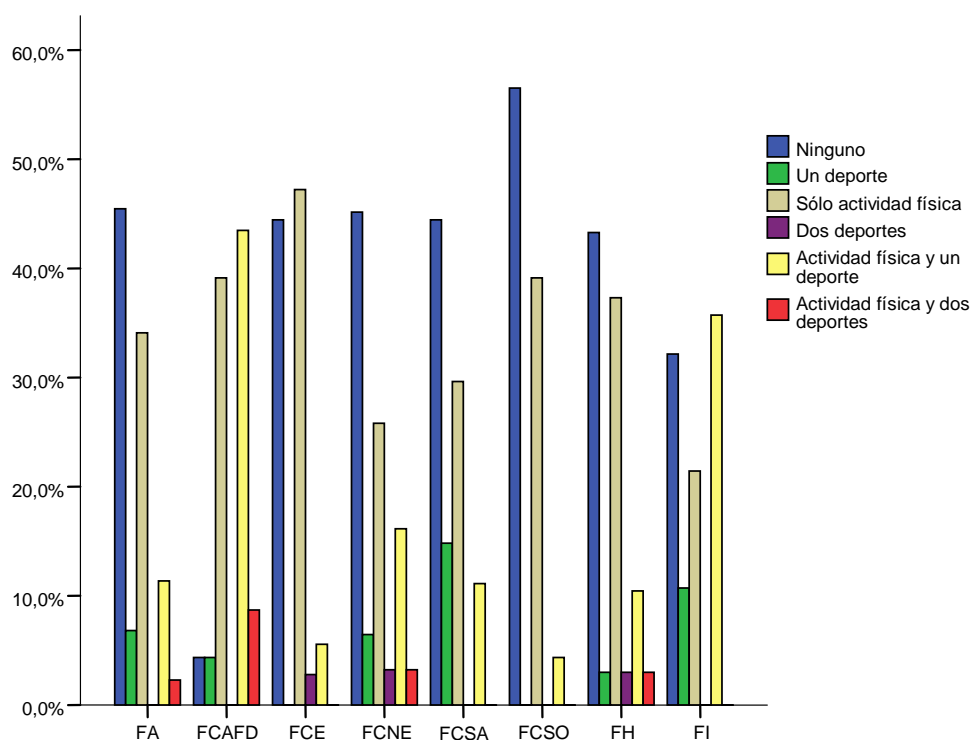
En relación a la edad, los tres grupos presentan niveles de práctica físico-deportiva muy similares (hasta 20 años 59,6%, entre 21 y 23 años 60,2% y 24 años y más 56,1%). También se observa que los tres grupos se decantan principalmente hacia la práctica de “sólo actividad física”. Los demás tipos de práctica se distribuyen de manera bastante homogénea en los tres grupos de edad (Tabla 18).



**Tabla 18. Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Grupos de edad							
	Hasta 20 años		21- 23 años		24 y más años		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Ninguno.	46	40,4	43	39,8	25	43,9	114	40,9
Un deporte.	8	7	4	3,7	3	5,3	15	5,4
Sólo actividad física.	40	35,1	37	34,3	20	35,1	97	34,8
Dos deportes.	2	1,8	2	1,9	0	,0	4	1,4
Actividad física y un deporte.	16	14	19	17,6	8	14	43	15,4
Actividad física y dos deportes.	2	1,8	3	2,8	1	1,8	6	2,2
Total	114	100	108	100	57	100	279	100

Entre los estudiantes de la UPLA que realizan algún tipo de práctica físico-deportiva, existe una distribución distinta en los resultados de las diversas Facultades. Así, la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte destaca con los índices más altos de práctica deportiva (95,7%), seguida por la Facultad de Ingeniería (67,9%). Mientras que los registros más bajos los encontramos en la Facultad de Ciencias Sociales (56,5%) y la Facultad de Arte (45,5%). Por otro lado, el tipo de práctica físico-deportiva “sólo actividad física” es la que mayoritariamente realizan las diferentes facultades, salvo la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y la Facultad de Ingeniería que principalmente practican “actividad física y un deporte” (43,5% y 35,7% respectivamente) (Figura 13).



**Figura 13. Tipo de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

El presente estudio nos da la oportunidad de conocer la realidad, en la medida que el sedentarismo parecía estar más arraigado en las poblaciones menos jóvenes. Efectivamente, en el estudio de García Ferrando (2006a), observamos que el nivel de práctica deportiva es del 37% para la población en general, pero aumenta en 21 puntos porcentuales entre la población de 15-24 años (58%) (p. 54). Este paralelismo se da también en Chile, al tenor de los resultados de la II Encuesta Nacional de Hábitos Deportivos, pero la diferencia es que los valores de práctica deportiva son menores y en el polo opuesto, los de inactividad física son sensiblemente mayores (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 43).

En este sentido, explorar los intereses y actitudes de los estudiantes de la UPLA hacia la práctica deportiva, podrá orientar la toma de decisiones y dirigir eficientemente tanto las políticas como los recursos que se destinan hacia el deporte, procurando de esta forma establecer un vínculo entre los programas que se ofertan y lo que desean y demandan los estudiantes.

Diversos trabajos realizados en Chile, que se presentan en la tabla 17, dan cuenta de los niveles de práctica deportiva tanto en los estudiantes de nivel superior como en la población general. Es así, que encontramos gran semejanza con el estudio realizado por Chiledeportes (2004) en la población universitaria chilena, en donde se revela que el 56,9% de los estudiantes realiza algún tipo de actividad física o deporte regularmente (p. 7). En esta línea, MacMillan (2007) advierte un menor porcentaje de práctica de ejercicio (47%) en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (p. 4). Ahora bien, es interesante observar a los estudiantes universitarios chilenos de pedagogía, quienes mayoritariamente (69,8%) manifiestan realizar algún tipo de actividad física o deporte a los menos una vez por semana (Valenzuela, 2008, p. 304). Por otro lado, la II Encuesta Nacional de Hábitos Deportivos realizada por el Instituto Nacional de Deportes de Chile (2010), deja de manifiesto el bajo porcentaje de práctica de ejercicio físico y/o deporte tanto en la población de la Región de Valparaíso (31,8%) como en la población general (29,3%), teniendo un aumento de trece puntos porcentuales en la población más joven (18-25 años), que dicho sea de paso, es el rango de edad más activo de la toda la población chilena (p. 41).

Lo anterior nos hace reflexionar acerca de la importancia que reviste este segmento de edad y en nuestro caso la población universitaria, puesto que en gran medida, los hábitos deportivos que se puedan generar en esta etapa serán fundamentales para llevar una vida activa en el futuro, alejada del sedentarismo que tantos problemas acarrea para la salud.

Los numerosos estudios de hábitos deportivos realizados en poblaciones universitarias muestran en general niveles de práctica deportiva muy similares a las de nuestro estudio y ponen de manifiesto las diferencias de práctica que existen entre damas y varones que como promedio en los estudios observados es de un 18,5% más a favor de los varones. Las anteriores diferencias también se evidencian en las poblaciones nacionales y comunales extranjeras que no hacen más que ratificar esta tendencia internacional (Tabla 19).

**Tabla 19. Distribución de la práctica físico-deportiva en poblaciones universitarias, nacionales y comunales según género.**

Población estudiada	Autor/s	Año	Práctica físico-deportiva		
			Masculino	Femenino	Global
<b>Poblaciones de Chile</b>					
Universidad de Playa Ancha.	Fernández, Amador, Dopico e Iglesias	2010	73,9	49,4	59,1
Estudiantes universitarios de pedagogía.	Valenzuela	2008	----	----	69,8
P. Universidad Católica de Valparaíso.	MacMillan	2007	----	----	47
Población Nacional Universitaria.	Chiledeportes	2004	----	----	56,9
Población Nacional.	Instituto Nacional de Deportes	2010	39,7	20,7	29,3
<b>Poblaciones Universitarias</b>					
U. Guadalajara - México	Flores, Ruiz y García	2009b	65,3	48	56,8
U. de Pamplona - Colombia	Romero y Amador	2008	78,4	72,8	75,3
U. de Porto - Portugal	Corte-Real, Dias, Corredeira, Barreiros, Bastos y Fonseca	2008	71,1	45,3	52,9
U. de Murcia - España	Pavón y Moreno	2008	75,2	61,3	52,7
U. Jesuita de Guadalajara - México	Pliego, Díaz de León, Robles y Celis	2007	----	----	55
U. de Valencia - España	Molina-García, Castillo y Pablos	2007	94,4	51	69,9
Universitarios de Galicia - España	Montero y Gómez	2006	46,2	36,4	86
U. Almería - España	Ruiz, García y Gómez	2005	54	46	36,4
U. Sevilla - España	Armenta	2004	----	----	87,3
<b>Poblaciones Nacionales y Comunales</b>					
Población de España	García Ferrando	2006	45	30	37
Población de Perú	Seclén-Palacín, y Jacoby	2003	61,4	45,3	46,3
Municipio de Ingenio - España	Amador, Romero y Castellano	2009	70,3	55,7	65,5
Comunidad de Galicia - España	Xunta de Galicia	2004	42	24	33
Población Catalana	Puig, Junyent, Martín y Vicens	2010	----	----	50,5

Conocer la realidad de cada sector, y en nuestro caso la situación universitaria, impone un gran reto para seguir indagando y de esta forma entregar información relevante que permita incrementar los niveles actuales de práctica deportiva.

**b) *Actividades físico-deportivas practicadas.***

Los resultados que se exhiben en la tabla 18 muestran la fuerte inclinación que en los últimos años ha tenido la utilización de espacios abiertos y en especial el empleo del borde costero aledaño a la UPLA para realizar actividades físicas, lo cual ha favorecido que el “trotar” (correr) sea la práctica más habitual entre los estudiantes de la UPLA (21.2%), seguido por las actividades aeróbicas y de expresión corporal (12.8%), por el Fútbol y baby Fútbol, ambos con un 11.8% y por la gimnasia de mantenimiento (11.1%). Las demás actividades están por debajo del 5%, salvo el ciclismo (7,4%) que en la última década se ha visto incrementado debido a las inversiones viales (ciclo-vías) que han realizado los diferentes municipios de la Región de Valparaíso, lo que claramente ha motivado a los estudiantes de la UPLA por este tipo de práctica.

Hemos visto anteriormente la popularidad que tienen las distintas actividades físico-deportivas en la población estudiantil y ahora analizaremos la frecuencia semanal con que se realizan dichas prácticas. Observamos aquellas que son practicadas tres o más veces por semana, en donde la gimnasia de mantenimiento (24,3%) es la actividad que tiene mayor regularidad dentro del estudiantado, seguido por trotar (17,8%), las actividades aeróbicas y de expresión corporal (15%), y por debajo del 10%, el ciclismo (7,5%) y el Fútbol (5,6%). Dentro de las actividades físico-deportivas que se realizan con una frecuencia de una o dos veces por semana, destacan trotar (23,2%), el baby Fútbol (16,3%), el Fútbol (15,3%), la gimnasia de mantenimiento (11,1%) y por debajo del 10%, el ciclismo con un 7,4% (Tabla 20).

**Tabla 20. Frecuencia con la que practican las diferentes actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.**

Actividades físico-deportivas	Frecuencia de práctica					
	3 o más veces por semana		1 o 2 veces por semana		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Aeróbic, gimnasia rítmica, expresión corporal, gym-jazz, danza.	16	15	22	11,6	38	12.8
Artes marciales.	0	,0	5	2,6	5	1.7
Atletismo.	3	2,8	4	2,1	7	2.4
Handball.	1	,9	4	2,1	5	1.7
Básquetbol.	3	2,8	1	,5	4	1.3
Bowling.	0	,0	0	,0	0	.0
Trotar.	19	17,8	44	23,2	63	21.2
Ciclismo.	8	7,5	14	7,4	22	7.4
Escalada.	1	,9	3	1,6	4	1.3
Fútbol.	6	5,6	29	15,3	35	11.8
Baby fútbol.	4	3,7	31	16,3	35	11.8
Fútbol sala.	0	,0	4	2,1	4	1.3
Gimnasia de mantenimiento.	26	24,3	7	3,7	33	11.1
Pilates.	3	2,8	3	1,6	6	2.0
Montañismo, senderismo, excursionismo.	4	3,7	2	1,1	6	2
Motociclismo.	0	,0	0	,0	0	.0
Natación.	3	2,8	2	1,1	5	1.7
Pádel.	0	,0	0	,0	0	.0
Patínaje.	0	,0	0	,0	0	.0
Rugby.	1	,9	0	,0	1	.3
Squash.	0	,0	0	,0	0	.0
Tenis.	0	,0	0	,0	0	.0
Tenis de mesa.	3	2,8	3	1,6	6	2
Voleibol.	1	,9	5	2,6	6	2
Total	107	100	190	100	297	100

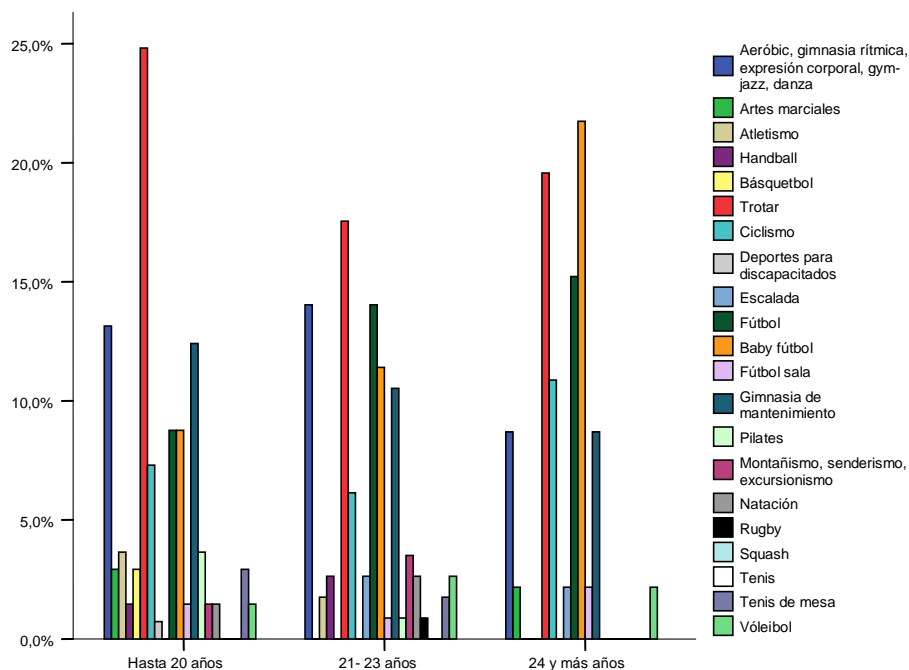
Al analizar las actividades físico-deportivas más practicadas según el género, observamos que las damas concentran en más del 60% las tres siguientes preferencias: trotar (25%), seguido de aeróbica y actividades de expresión corporal (23,5%) y con un 13,6% la gimnasia de mantenimiento. Por su parte los varones, también en un 60% centran su atención en el Fútbol (21,2%), el baby Fútbol (20,6%) y el trotar (18,2%). Se advierte además que tanto las damas como los varones practican prioritariamente con una frecuencia de tres o más veces por semana actividades físico-deportivas que tienen directa relación con la salud y la

forma física como lo son la gimnasia de mantenimiento y el trote. La diferencia en la frecuencia de práctica anterior se advierte en la inclinación que tienen las damas hacia la aeróbica y actividades de expresión corporal (24,1%), mientras que los varones eligen el Fútbol (12,2%) (Tabla 21).

**Tabla 21. Frecuencia con la que practican las diferentes actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.**

Actividades físico-deportivas	Masculino						Femenino					
	3 o más veces por semana		1 o 2 veces por semana		Total		3 o más veces por semana		1 o 2 veces por semana		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Aeróbic, expresión corporal,	2	4.1	5	4,3	7	4.2	14	24.1	17	23	31	23.5
Artes marciales.	0	.0	3	2,6	3	1.8	0	.0	2	2,7	2	1.5
Atletismo.	0	.0	2	1,7	2	1.2	3	5.2	2	2,7	5	3.8
Handball.	0	.0	3	2,6	3	1.8	1	1.7	1	1,4	2	1.5
Básquetbol.	1	2.0	0	,0	1	0.6	2	3.4	1	1,4	3	2.3
Bowling.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Trotar.	9	18.4	21	18,1	30	18.2	10	17.2	23	31,1	33	25
Ciclismo.	5	10.2	5	4,3	10	6.1	3	5.2	9	12,2	12	9.1
Escalada.	1	2	1	,9	2	1.2	0	.0	2	2,7	2	1.5
Fútbol.	6	12.2	29	25	35	21.2	0	.0	0	,0	0	.0
Baby fútbol.	4	8.2	30	25,9	34	20.6	0	.0	1	1,4	1	.8
Fútbol sala.	0	.0	4	3,4	4	2.4	0	.0	0	,0	0	.0
Gimnasia de mantenimiento.	12	24.5	3	2,6	15	9.1	14	24.1	4	5,4	18	13.6
Pilates.	1	2	0	,0	1	0.6	2	3.4	3	4,1	5	3.8
Montañismo.	1	2	1	,9	2	1.2	3	5.2	1	1,4	4	3
Motociclismo.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Natación.	1	2	2	1,7	3	1.8	2	3.4	0	,0	2	1.5
Pádel.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Patinaje.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Rugby.	1	2	0	,0	1	0.6	0	.0	0	,0	0	.0
Squash.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Tenis.	0	.0	0	,0	0	.0	0	.0	0	,0	0	.0
Tenis de mesa.	3	6.1	1	,9	4	2.4	0	.0	2	2,7	2	1.5
Voleibol.	0	.0	2	1,7	2	1.2	1	1.7	3	4,1	4	3
Total	49	100	116	100	165	100	58	100	74	100	132	100

La distribución de resultados en función de la edad muestra que el trotar tiene arraigo en los tres grupos de edad, y la aeróbica y las actividades de expresión corporal (13,1%) y la gimnasia de mantenimiento (12,4%) son las actividades preferidas por el grupo de hasta 20 años. El grupo de 21 a 23 años por su parte, tiene como preferencias la aeróbica y las actividades de expresión corporal (14%), el Fútbol (14%) y el baby Fútbol (11,4%). El grupo de mayor edad al igual que el grupo anterior prefiere el baby Fútbol (21,7%) el Fútbol (15,2%) y el ciclismo (10,9%) (Figura 14).

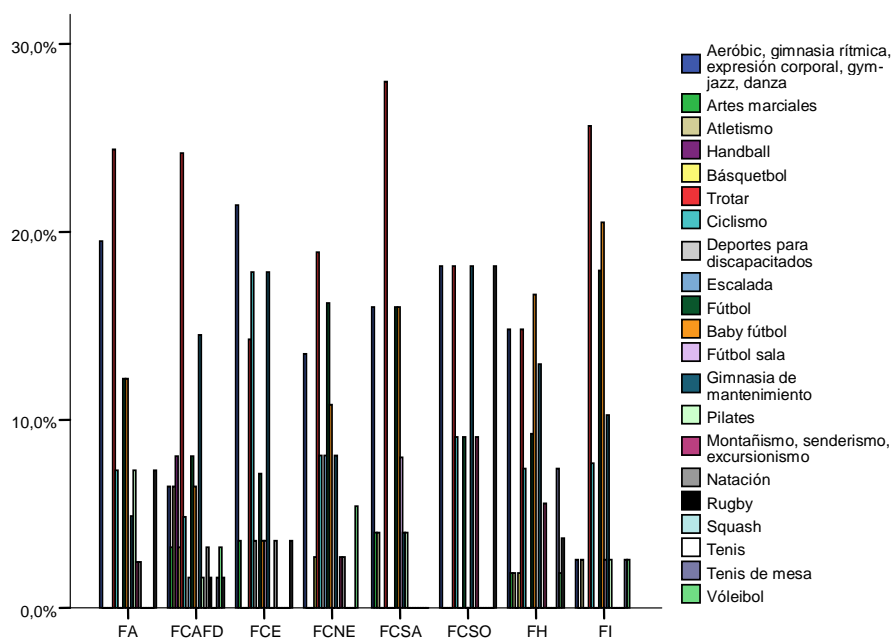


**Figura 14. Práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.**

Los resultados obtenidos en las diferentes Facultades ponen de manifiesto que las actividades físicas orientadas hacia la salud son las que gozan de gran popularidad en cada una de ellas. Es así, como el trotar se presenta mayoritariamente en casi todas las Facultades, salvo, pero con igual nivel de importancia, en la Facultad de Ciencias de la Educación y en la Facultad de



Ingeniería. En términos generales no hay gran dispersión en las preferencias físico-deportivas de los estudiantes en cada una de las Facultades (Figura 15).



**Figura 15. Práctica de actividades físico-deportivas realizadas por los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

Con claros matices observamos como la población universitaria chilena apunta sus preferencias hacia los deportes clásicos de competición como el Fútbol (17,7%), seguido de la Natación (14,6%) y el Voleibol (10,4%). (Chiledeportes, 2004, p. 8). Por su parte, y coincidiendo con nuestros resultados, la población chilena que practica actividades físico-deportivas con una regularidad igual o superior a tres veces por semana tiene una marcada orientación hacia la forma física y la salud. Así, dentro de estas actividades encontramos a la aeróbica o gimnasia de mantención (23,2%), seguido de trotar, correr o caminar (20,5%), el andar en bicicleta (16,2%) y la asistencia al gimnasio de máquinas (14,8%) (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p.16).

En concordancia con nuestros resultados, vemos como los estudiantes universitarios almerienses (35,5%), esencialmente se inclinan durante la semana, hacia la práctica de actividades físico-deportivas cuyo objetivo es el mantenimiento y mejora de su estado de salud (aeróbica, carrera continua y

musculación) (Gómez, Ruiz y García, 2010, p. 6). En esta línea, los estudiantes de la Universidad de Porto identifican el fitness (28,9%) como la modalidad más citada, agregando además, que el tipo de práctica deportiva que prefieren los estudiantes es mayoritariamente recreativa (80,2%), muy por encima del federado (11,3%) y el deporte universitario (8,3%) (Corte-Real y otros, 2008, p. 222). Corroborando estos resultados obtenidos, Pavón y Moreno (2008) advierten en los universitarios murcianos, que el fitness (25,5%), seguido del Fútbol (23,2%) y otras actividades física (11,3%) son las actividades de mayor preferencia (p. 11). Sumado a lo anterior, Pliego, Díaz de León, Robles y Celis (2007) observan en la comunidad de la Universidad Jesuita de Guadalajara que las pesas es la actividad más frecuente, seguida del Fútbol, el ciclismo y la carrera (p. 125). Siguiendo esta tendencia saludable del deporte, el footing (20,2%) es una de las diez actividades deportivas más practicadas por los estudiantes universitarios de Oviedo (Rodríguez y Agulló, 1999, p. 258).

A diferencia de nuestros resultados, los estudiantes de la Universidad de Pamplona principalmente decantan su interés (con una frecuencia de 3 o más veces por semana) hacia los deportes clásicos de competición, como lo son el Vóleibol (16,15%), Básquetbol y Baloncesto (15,8%), y Rugby (15,4%) (Romero y Amador, 2008, p. 222). Los resultados anteriores se corresponden con las preferencias deportivas de los estudiantes del INEF de Barcelona cuyos gustos se inclinan hacia el Fútbol y la Natación (Parera y Solanellas, 1998, p. 110). Al tenor de la cita anterior, apreciamos las diferencias existentes con los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UPLA, quienes inclinan su interés hacia el trote y la gimnasia de mantenimiento con una mirada orientada hacia el deporte salud, contraria a la anterior que apunta más hacia la competición y el enfrentamiento.

Al comparar nuestros resultados con la población española, apreciamos como las actividades físico-deportivas más frecuentes y que tienen una clara relación hacia la salud, la recreación y mantenimiento, están presentes dentro de sus preferencias, son: gimnasia de mantenimiento (14%), como expresión del Fútbol (fútbol sala, futbito, fútbol 7 y fútbol playa) (13,9%), Aeróbic y actividades de expresión corporal (11,7%), y la carrera a pie (jogging) (11,1%) (García

Ferrando, 2006a, p. 79). De igual forma, y coincidiendo plenamente con nuestro estudio, vemos que las actividades que prioritariamente practican con regularidad (3 o más veces por semana) los habitantes del municipio de Ingenio son la gimnasia de mantenimiento (62,7%), las actividades aeróbicas y de expresión corporal (59,5%) y con un 47,1% la carrera a pie (jogging) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 88). En esta orientación recreativa y saludable del deporte, contemplamos como la natación y el ciclismo, seguido de la gimnasia de mantención ocupan las prioridades de práctica físico-deportivas de la población gallega (Xunta de Galicia, 2004, p. 37). Similar predominio de práctica de actividades recreativas y saludables se observan en la población catalana, cuyos deportes más practicados son la gimnasia de mantenimiento, la natación recreativa y el caminar como ejercicio físico (Puig, Junyent, Martín y Vicens, 2010, p. 10). Por último, la población coruñesa no hace más que corroborar esta tendencia, puesto que las actividades físico-deportivas más practicadas son el fitness y la natación recreativas (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 101).

Es interesante apreciar a raíz de los resultados, que los estudiantes de la UPLA vuelcan su interés hacia una práctica físico-deportiva que va en directa relación hacia la salud o forma física, tendencia como hemos advertido, que también está presente en otras comunidades y que, aislándose de la competición que clásicamente ha sido desarrollada por los deportes reglamentados establecidos, va dando paso a un deporte que tiene una naturaleza más recreativa. Paradójicamente a esta situación, el Club de Deportes y Recreación de la UPLA dentro de la totalidad de actividades físico-deportivas que oferta, sólo el 19% de ellas se dirigen al área recreativa y el restante 81% hacia el deporte de representación o competitivo federado.

### **c) *Frecuencia de práctica.***

Para el análisis de la frecuencia de práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA se tendrá en consideración a dos grupos de practicantes: los esporádicos, que realizan su práctica uno o dos días a la semana y los regulares, que practican 3 o más días a la semana. Dentro de los primeros, se registra al 44,8% de los

estudiantes, advirtiéndose escasas diferencias entre damas y varones (casi 6 puntos porcentuales a favor de los varones). En el segundo grupo en cambio, nos damos cuenta que más de la mitad de los estudiantes (55,2%), manifiestan tener regularidad en su práctica semanal, lo cual, ya es importante por los innumerables beneficios que trae consigo para el bienestar personal (físico, psicológico, social), pero, lo más importante, es que este comportamiento estaría indicando que se ha incorporado dentro de su estilo de vida el hábito por el deporte. Ligeras diferencias se aprecian según el género en los estudiantes que practican con regularidad, siendo las damas las que aventajan a los varones (57,8% y 52,4% respectivamente) (Tabla 22).

**Tabla 22. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según género.**

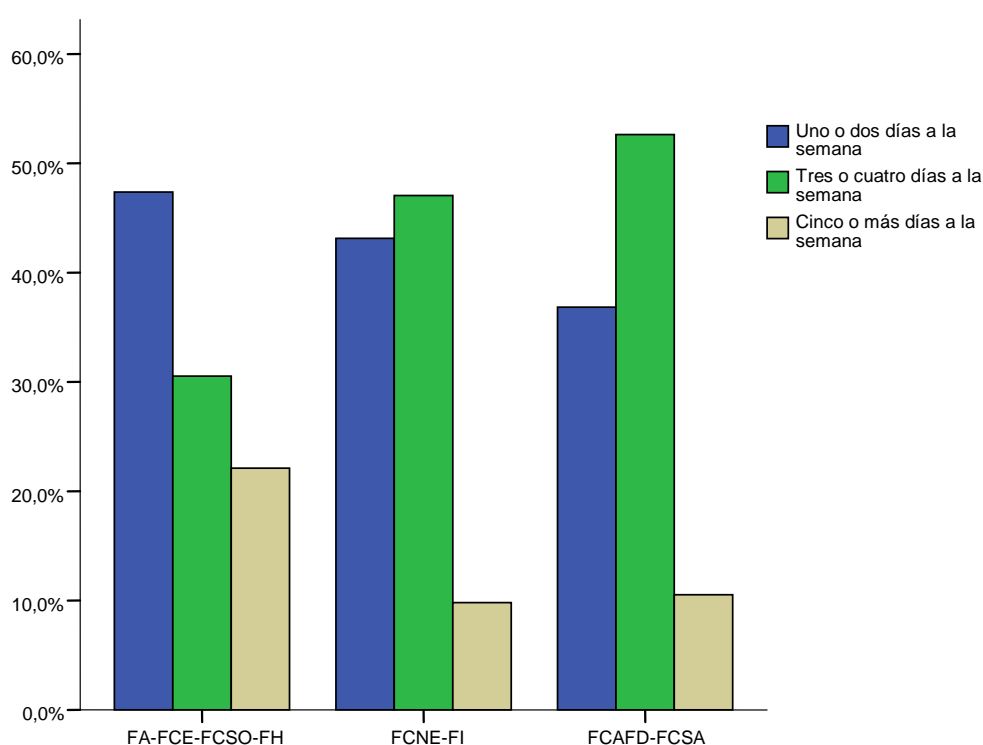
Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Uno o dos días a la semana.	39	47,6	35	42,2	74	44,8
Tres o cuatro días a la semana.	32	39	31	37,3	63	38,2
Cinco o más días a la semana.	11	13,4	17	20,5	28	17
Total	82	100	83	100	165	100

La distribución de los resultados en los diversos grupos de edad indica una gran similitud en éstos para el nivel de práctica regular, además de evidenciar que todos ellos están sobre el 50%, a saber: hasta 20 años (55,8%), 21-23 años (55,4%) y 24 y más años (53,2%) (Tabla AE 5.1.27).

Se aprecia en la distribución por Facultades que la Facultad de Ciencias Sociales (80%), concentra el mayor porcentaje para el nivel de práctica deportiva regular, seguida por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (77,2%) y la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (70,6%). En el nivel de práctica esporádico, la Facultad de Ingeniería reúne el mayor porcentaje (73,3%), seguido de la Facultad de Humanidades (55,3%) y la Facultad de Arte (41,7%) (Tabla AE 5.1.28).

De los grupos de Facultades, el grupo conformado por la FCAFD y la FCSA mayoritariamente tienen una frecuencia regular de práctica deportiva (63,1%), mientras que el grupo constituido por la FA, FCE, FCSE y FH tienen principalmente un nivel de práctica esporádico (Figura 16).

De acuerdo a la distribución de resultados según el lugar de residencia, apreciamos que los estudiantes de la Comuna de Quilpué son los que tienen una frecuencia más regular de práctica deportiva, acompañado de la Comuna de Viña del Mar (62,5%) y la Comuna de Quillota (57,2%) (Tabla AE 5.1.30)



**Figura 16. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.**

Llama la atención los casi veinte puntos porcentuales que separan a los colegios particulares de los colegios municipalizados respecto al nivel de frecuencia regular de práctica físico-deportiva (65% y 46,8% respectivamente), lo cual estaría indicando la influencia positiva que estos colegios han dejado en el hábito hacia la práctica deportiva de sus estudiantes (Tabla 23).

**Tabla 23. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA según tipo de estudios en la enseñanza media.**

Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva	Tipo de estudios							
	Colegio Municipalizado		Colegio Subvencionado		Colegio Particular		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Uno o dos días a la semana.	25	53,2	42	42,9	7	35	74	44,8
Tres o cuatro días a la semana.	15	31,9	36	36,7	12	60	63	38,2
Cinco o más días a la semana.	7	14,9	20	20,4	1	5	28	17
Total	47	100	98	100	20	100	165	100

Coincidiendo con nuestro estudio, Valenzuela (2008) encontró en una muestra de estudiantes universitarios chilenos de pedagogía, que el 58,5% de los sujetos que señalaron practicar alguna actividad físico-deportiva, la realizaban con una frecuencia de tres o más veces por semana, entretanto el restante 41,5% realizaba la práctica con una frecuencia de una o dos veces por semana (p. 304). Por su parte, de la población chilena mayor de 18 años que realiza algún tipo de ejercicio físico y/o deporte, el 46% de los sujetos tiene una frecuencia de práctica igual o superior a tres veces por semana y el 54% tiene una frecuencia entre una o dos veces por semana (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 28).

No es de extrañar los altos niveles de frecuencia de práctica deportiva encontrados por Montero y García (2006) en los estudiantes de Educación Física de Galicia, los cuales registran similares resultados respecto a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UPLA, estos son: tres o más veces por semana un 62,5% y una o dos veces por semana un 21% (p. 454).

Frecuencias de práctica más bajas apreciamos en los estudiantes de la universidad de Deusto, ya que, un poco más de un tercio (36%) de los encuestados que dice realizar una práctica deportiva, tiene una frecuencia de tres o más veces por semana, mientras que el restante 64% practica con una frecuencia de una o dos veces por semana (Sánchez, García, Landabaso y Martínez, 1998, p. 237).

García Ferrando (2006a) presenta resultados muy similares a los nuestros para el rango de edad entre 15-24 años, en donde el 55% de la población juvenil española que practica alguna actividad físico-deportiva la realiza tres o más veces por semana (p. 66).

Los practicantes regulares de actividad físico-deportiva del municipio de Ingenio muestran ligeras diferencias con nuestro estudio, al registrar que un 48,5% de los habitantes realiza una práctica de tres o más días a la semana, de los cuales son los varones quienes tienen ligeramente un mayor nivel de práctica que las damas (52,3% los varones y 44,6% las damas) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 86). En cambio, gran similitud encontramos con la población gallega practicante, en donde más de la mitad (52%) de los sujetos hace deporte tres veces o más por semana, mientras que un 38% hace deportes una o dos veces por semana (Xunta de Galicia, 2004, p. 34). La población coruñesa joven (17 a 24 años), respecto a nuestro estudio, presenta índices inferiores en la consolidación del hábito deportivo, ya que un 39,2% de ellos, presenta una frecuencia de práctica de tres o más veces por semana (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 80).

**d) *Tiempo destinado a la práctica físico-deportiva.***

Conocer tanto la frecuencia como el tiempo que una persona dedica a la práctica físico-deportiva, se constituyen en dos excelentes indicadores para determinar si la práctica que se realiza está produciendo beneficios hacia la salud.

Por lo anteriormente expuesto y como se puede observar en la tabla 24, es notable destacar que del 59,1% de los estudiantes que realizan algún tipo de práctica físico-deportiva, más de la mitad de éstos (55,2%) manifiesta tener una frecuencia regular de práctica, es decir, tres o más días a la semana, y lo más importante aún, es que la gran mayoría de ellos (71,5%) podría estar realizando a lo menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada. Lo anterior permite ver positivamente que los estudiantes de la UPLA están realizando una práctica físico-deportiva adecuada de acuerdo a los parámetros establecidos internacionalmente (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 8).

**Tabla 24. Distribución porcentual del nivel de práctica físico-deportiva de los estudiantes de la UPLA.**

<b>Nivel de práctica físico-deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
<b>Tipo de práctica</b>		
Ninguno.	114	40,9
Un deporte.	15	5,4
Sólo actividad física.	97	34,8
Dos deportes.	4	1,4
Actividad física y un deporte.	43	15,4
Actividad física y dos deportes.	6	2,2
<b>Frecuencia semanal</b>		
Uno o dos días a la semana.	74	44,8
Tres o cuatro días a la semana.	63	38,2
Cinco o más días a la semana.	28	17
<b>Tiempo de práctica en cada sesión</b>		
Entre 0 y 15 minutos.	5	3
Entre 16 y 30 minutos.	21	12,7
Entre 31 y 45 minutos.	21	12,7
Entre 46 minutos y una hora.	28	17
De hora a hora y media.	55	33,3
Más de hora y media.	35	21,2

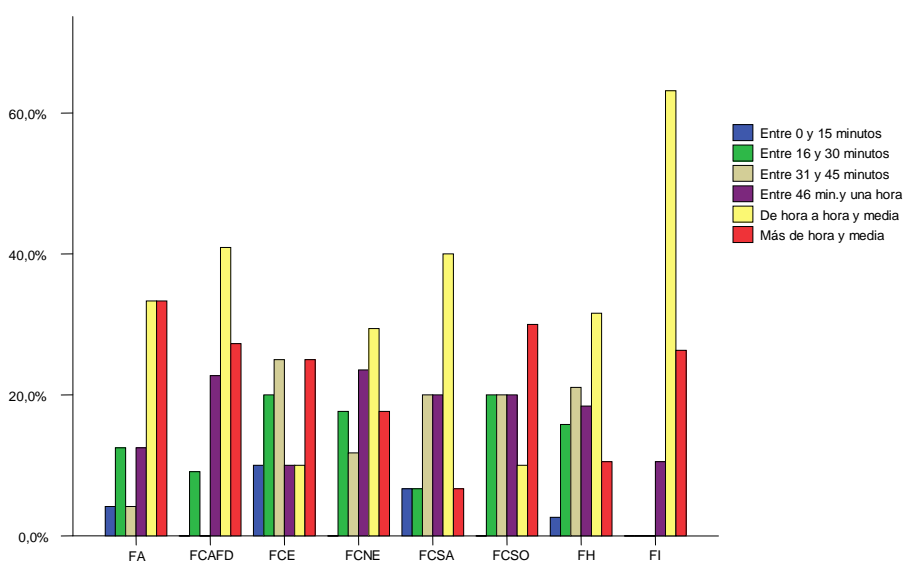
El tiempo de práctica deportiva muestra algunas diferencias en función del género, eso sí, sin perder el carácter mayoritario en ambos. Así, el 78,4% de las damas y el 90,4% de los varones dedican 30 minutos o más en cada sesión. Las mayores diferencia se aprecian por un lado cuando destinan entre una hora y hora y media, ya que los varones (41,5%) superan ampliamente a las damas (25,3%), y por otro lado, las damas presentan mayor participación que los varones en sesiones de práctica físico-deportivas de menor duración (entre 31 y 45 minutos) (15,7% y 9,8% respectivamente) (Tabla 25).



**Tabla 25. Tiempo que dedican en cada sesión a la práctica físico-deportiva los estudiantes de la UPLA según género.**

Tiempo de práctica en cada sesión	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Entre 0 y 15 minutos.	1	1,2	4	4,8	5	3
Entre 16 y 30 minutos.	7	8,5	14	16,9	21	12,7
Entre 31 y 45 minutos.	8	9,8	13	15,7	21	12,7
Entre 46 minutos y una hora.	14	17,1	14	16,9	28	17
De hora a hora y media.	34	41,5	21	25,3	55	33,3
Más de hora y media.	18	22	17	20,5	35	21,2
Total	82	100	83	100	165	100

Se observan diferencias en el tiempo que destinan a la práctica físico-deportiva las distintas facultades. Así es como los distintos rangos de tiempo son ocupados principalmente por: entre 31 y 45 minutos los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (25%); entre 46 minutos y una hora los estudiantes de la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (23,5%); De hora a hora y media los estudiantes de la Facultad de Ingeniería (63,2%); y más de hora y media los estudiantes de la Facultad de Arte (33,3%) (Figura 17).



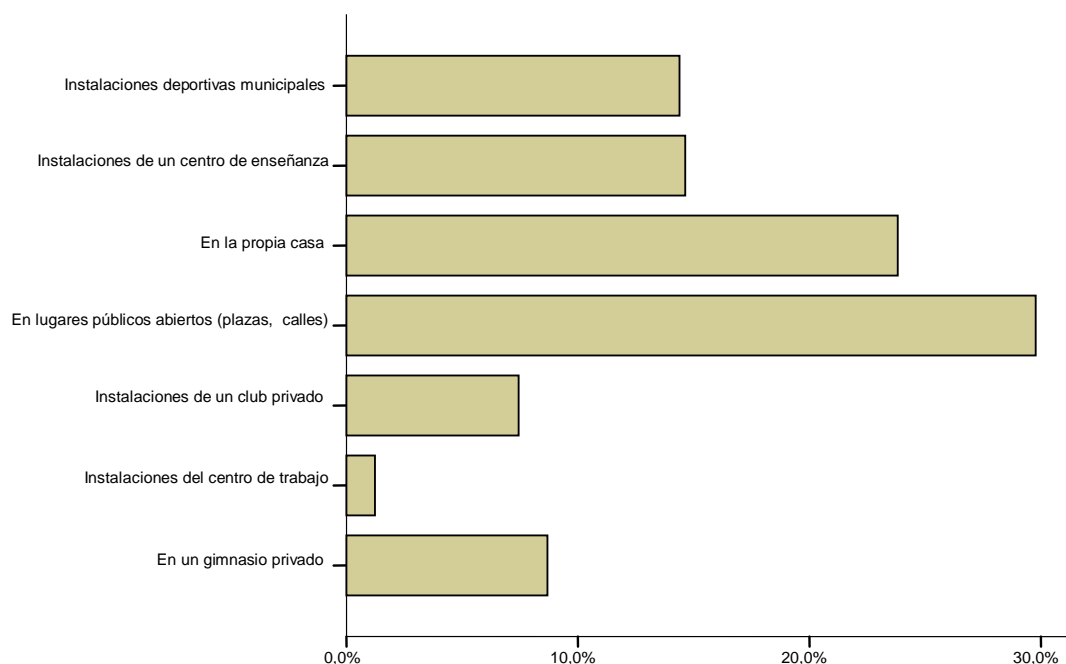
**Figura 17. Tiempo que dedican a la práctica físico-deportiva en cada sesión los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

Similares resultados presenta Sánchez y otros (1998), en los estudiantes de la universidad de Deusto, quienes mayoritariamente (80%) expresan que destinan a la práctica deportiva 30 minutos o más en cada sesión (p. 237). Estos datos se corresponden con los observados en los habitantes del municipio de Ingenio, en donde la mayoría (64,5%) de los entrevistados que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva, dedican un tiempo superior a los 30 minutos en cada sesión (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 88).

#### **8.1.5.2. Forma de hacer actividades físico-deportivas.**

##### ***a) Tipo de instalaciones utilizadas para la práctica físico-deportiva.***

Considerando inicialmente que el tipo de instalación deportiva que se utilice depende en buena cuenta de las características de la actividad físico-deportiva que se practique, apreciamos que sólo un 14,6% de los estudiantes de la UPLA utiliza las instalaciones deportivas de la universidad, situación que no es de extrañar debido a que en la actualidad los gimnasios que posee la UPLA, o son destinados a la docencia o son utilizados por las ramas deportivas que compiten a nivel universitario o federado. De esta forma, vemos como los lugares públicos abiertos han ido ganando terreno, transformándose en el lugar preferido (29,8%) para la práctica deportiva de los estudiantes, situación que ya advertíamos en la dimensión anterior, en donde el “trotar” (correr) es la actividad física que tiene más adeptos en la UPLA. La escasez de instalaciones deportivas municipales, ratifica el hecho de que sólo un 14,4% de los estudiantes las utilice. Ahora bien, se observa cómo un 23,8% de los estudiantes opta por utilizar su propia casa para realizar la práctica deportiva, lo que será interesante de profundizar para entender los motivos que llevan a esta situación: sean éstos de tipo económico, cultural o de disponibilidad horaria en relación con su carga académica, por ejemplo. A pesar de la proliferación de gimnasios privados en la Región de Valparaíso, no es una alternativa que los estudiantes de la UPLA escojan para realizar actividades físico-deportivas (8,7%) , al igual que la utilización de instalaciones de un club privado (7,4%), que además de ser mínimas sus costos son bastante elevados (Figura 18).



**Figura 18.** *Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA.*

Será de gran interés por tanto, conocer las instalaciones deportivas que utilizan los estudiantes de la UPLA y vinculado a ello, las preferencias de práctica, de tal forma de definir las prioridades de infraestructura que se requieren para satisfacer las necesidades físico-deportivas que la población universitaria desea.

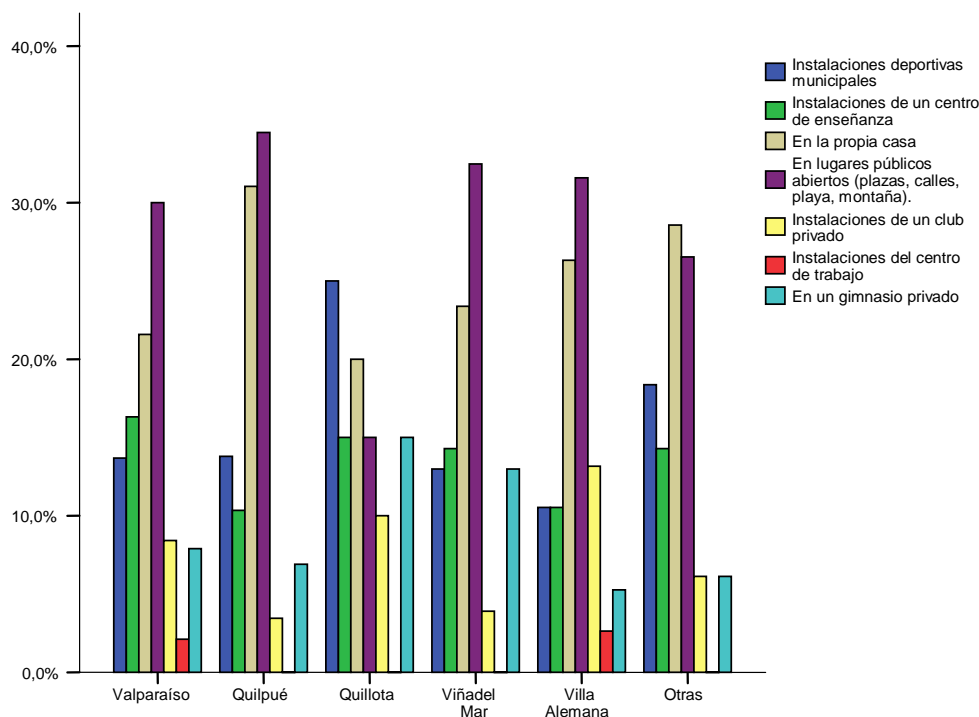
Respecto a la distribución de los resultados en función del género, se aprecia que tanto las damas como los varones, con una ligera diferencia a favor de las primeras, utilizan principalmente para la práctica físico-deportiva los lugares públicos abiertos (31,4% y 28,3% respectivamente). Las diferencias se muestran en la utilización de las instalaciones deportivas municipales, en donde los varones (17,9%) las ocupan más que las damas (10,5%), en tanto que las damas, más que los varones prefieren hacer la práctica en la propia casa (26,7% y 21,2% respectivamente) (Tabla 26).

**Tabla 26. Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA según género.**

Instalación deportiva utilizada	Género					
	Masculino		Femenino			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Instalaciones deportivas municipales.	38	17,9	20	10,5	58	14,4
Instalaciones de un centro de enseñanza.	30	14,2	29	15,2	59	14,6
En la propia casa.	45	21,2	51	26,7	96	23,8
En lugares públicos abiertos (plazas, calles, playa, montaña).	60	28,3	60	31,4	120	29,8
Instalaciones de un club privado.	21	9,9	9	4,7	30	7,4
Instalaciones del centro de trabajo.	3	1,4	2	1	5	1,2
En un gimnasio privado.	15	7,1	20	10,5	35	8,7
Total	212	100	191	100	403	100

La distribución de los resultados en las distintas facultades muestra que todas ellas priorizan la utilización de lugares públicos abiertos y la propia casa para realizar actividades físico-deportivas. Con ligeras diferencias vemos que las instalaciones deportivas de la UPLA son principalmente ocupadas por la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (19,7%), seguido por la Facultad de Arte (18,6%) y la Facultad de Ciencias de la Salud (17,1%) (Tabla AE 5.2.4).

Al tener en cuenta el lugar de residencia de los estudiantes de la UPLA, se advierte que en todas las comunas observadas, salvo Quillota, se mantiene la tendencia anterior, es decir, la mayoría utiliza los lugares públicos abiertos y la propia casa para practicar actividades físico-deportivas. Los estudiantes de la Comuna de Quillota son los que más utilizan las instalaciones deportivas municipales (25%), seguidos por la Comuna de Quilpué (13,8%) y la Comuna de Valparaíso (13,7%) (Figura 19).



**Figura 19.** *Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente por los estudiantes de la UPLA según lugar de residencia.*

Vemos con gran semejanza, que la población chilena utiliza dentro de sus prioridades los espacios abiertos como calles y plazas para la práctica de actividad física y/o deporte; lugar que con el tiempo (20,1% el año 2006 y 23,3% el año 2009) ha ido captando más adeptos, convirtiéndolo en el segundo lugar, a muy poca distancia del primero (sólo 0,8 unidades porcentuales), más preferido por los chilenos para la práctica deportiva. También se advierte en la población chilena al igual que en nuestro estudio, que las damas prefieren (27,9%), más que los varones (4,3%), realizar actividad física en la propia casa, al igual que los varones (25,4%), más que las damas (22%) se inclinan hacia la utilización de recintos públicos municipales (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 85).

Los lugares públicos también son los elegidos por los universitarios murcianos (37,7%) para realizar actividades deportivas, tal como lo advierten Pavón y Moreno (2008). Asimismo, este espacio es la preferencia tanto de las damas como de los varones, siendo estos últimos quienes más los utilizan (32,4% y 42,1% respectivamente) (p. 12).

Contrariamente, la comunidad de la universidad Jesuita de Guadalajara (Pliego y otros, 2007, p. 125) al igual que los estudiantes de la Universidad de Porto (Corte-Real y otros, 2008, p. 223), se inclinan por los gimnasios particulares y academias para realizar actividades físico-deportivas. Por su parte, los estudiantes de la Universidad de Pamplona, priorizan el uso de instalaciones públicas para la realización de actividades físico-deportivas (Romero y Amador, 2008, p. 115).

El incremento que ha experimentado en los últimos años en Chile (2006-2009) la utilización de espacios públicos para la práctica deportiva, también ha sido comprobado en España, en donde estos lugares, que ocupan el segundo lugar de las preferencias, han aumentado 5 puntos porcentuales desde el año 2000 al 2005 (38% y 43% respectivamente) (García Ferrando, 2006, p. 195). Corroborando lo anterior, Amador, Romero y Castellano (2009), advierten que los lugares públicos abiertos son uno de los principales espacios (41,2%) que ocupan los habitantes del municipio de Ingenio para realizar actividades físico-deportivas (p. 93). Muy por el contrario, se advierte en la población joven de A Coruña que un escaso 3,9% utiliza los espacios públicos abiertos para la práctica físico-deportiva, siendo las instalaciones municipales, las que principalmente (45,1%) utilizan (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 106).

**b) *Forma de hacer actividades físico-deportivas.***

Categoricos son los resultados que apreciamos en la forma de hacer actividades físico-deportivas: el 70,9% de los estudiantes señalan practicar actividades físico-deportivas por su cuenta, el 15,2% como actividad de un club, asociación, organización o federación, el 12,7% como actividad en la universidad y sólo el 1,2% como actividad municipal (Tabla 27).

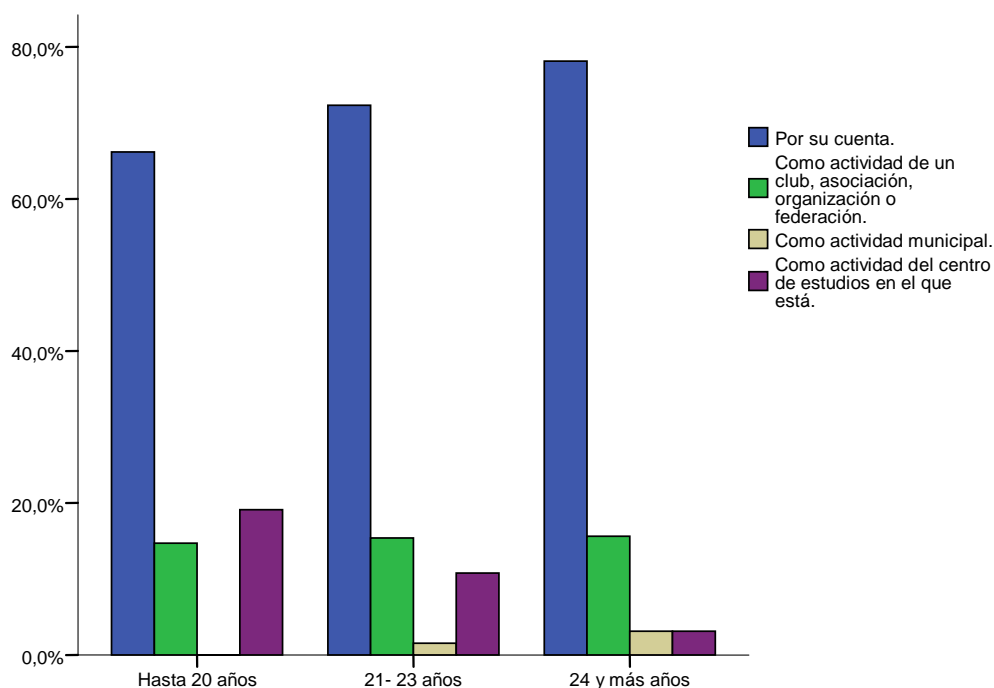
Estos resultados confirman que la autonomía en la práctica deportiva que ejercen los estudiantes de la UPLA se debe en gran medida a la precaria oferta deportiva-recreativa que entrega la universidad a todos sus estudiantes. Qué duda cabe, si de los 32 programas físico-deportivos que se ofrecen, sólo 6 (18%) se vinculan al área deportiva-recreativa.

Los resultados por género muestran que son más varones que damas, eso sí, sin perder su carácter mayoritario, quienes prefieren realizar actividades físico-deportivas por su cuenta (76,8% y 65,1% respectivamente), mientras que las damas (16,9%) citan más que los varones (8,5%), realizar la práctica deportiva en la propia universidad (Tabla 27).

**Tabla 27. Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.**

Cómo hacen actividades físico-deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Por su cuenta.	63	76,8	54	65,1	117	70,9
Como actividad de un club, asociación, organización o federación.	11	13,4	14	16,9	25	15,2
Como actividad municipal.	1	1,2	1	1,2	2	1,2
Como actividad del centro de estudios en el que está.	7	8,5	14	16,9	21	12,7
Total	82	100	83	100	165	100

Se advierte a través de los resultados que existe una directa relación entre el nivel de autonomía en la práctica deportiva y la edad, es decir, a mayor edad, mayor es el número de estudiantes que realizan por su cuenta la práctica deportiva. Además, se observa el abandono progresivo de las actividades deportivas realizadas en la Universidad a medida que aumenta la edad (Figura 20).



**Figura 20. Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.**

La distribución de los resultados en las distintas facultades muestra que sus estudiantes, mayoritariamente realizan la práctica de actividades físico-deportivas por su cuenta, así como los que principalmente realizan su práctica deportiva en la universidad son los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (31,8%), seguido de la Facultad de Arte (29,2%) y la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (11,8%) (Tabla AE 5.2.11).

A la luz de los resultados es preciso reflexionar acerca de la independencia que han adquirido los estudiantes de la UPLA al realizar por su cuenta la práctica de actividades físico-deportivas, lo cual abre una gran interrogante acerca de lo preparados que están para auto administrarse un programa físico-deportivo y que éste, por una lado satisfaga las necesidades de bienestar y por otro lado no afecte la salud de los individuos. De esta manera será interesante incorporar cursos de formación en donde se capacite a los estudiantes en el auto cuidado de la forma física.



Los bajos porcentajes (12,7%) de participación en actividades deportivas dentro de la universidad que registran los estudiantes de la UPLA, también son percatados por Chiledeportes (2004) en la población universitaria chilena, puesto que, uno de cada cuatro estudiantes (25,3%) realiza de manera regular actividades físicas y deportivas al interior de la casa de estudios a la que asiste. También advierten, a diferencia de nuestros resultados, una mayor participación de los varones que de las damas en estas actividades (29% y 21,4% respectivamente) (p. 7).

Ante la independencia que demuestran los estudiantes de la UPLA en la forma de practicar deporte (siete de cada diez estudiantes), nos damos cuenta que porcentajes muy similares exhibe la población chilena para el rango de edad entre 18-25 años, en donde mayoritariamente el 64,6% de esa población, hace deporte y/o actividad física por su cuenta (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 63).

Numerosos estudios evidencian el carácter autónomo que ha adquirido en la actualidad la práctica de actividades físico-deportivas, los cuales se han consolidado tanto en poblaciones universitarias como en poblaciones nacionales y comunales. Así, Romero y Amador (2008) advierten en los estudiantes de la universidad de Pamplona que principalmente un 47,3% realiza la práctica deportiva por su cuenta, existiendo una ligera diferencia entre damas y varones (46,2% y 48,5% respectivamente) (p. 92). Igualmente, más de la mitad de los estudiantes de la Universidad de Murcia (58,1%) practica actividad física o deporte por su cuenta (Pavón y otros, 2001, p. 914). Asimismo, más de un tercio (37,4%) de los universitarios almerienses mencionan que principalmente realizan actividades deportivas por su cuenta (Gómez y otros, 2010, p. 7). De la misma forma, el 68% de la población española (García Ferrando, 2006a, p. 100) y el 59,5% de los habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 95) manifiestan que mayoritariamente hacen deporte por su cuenta.

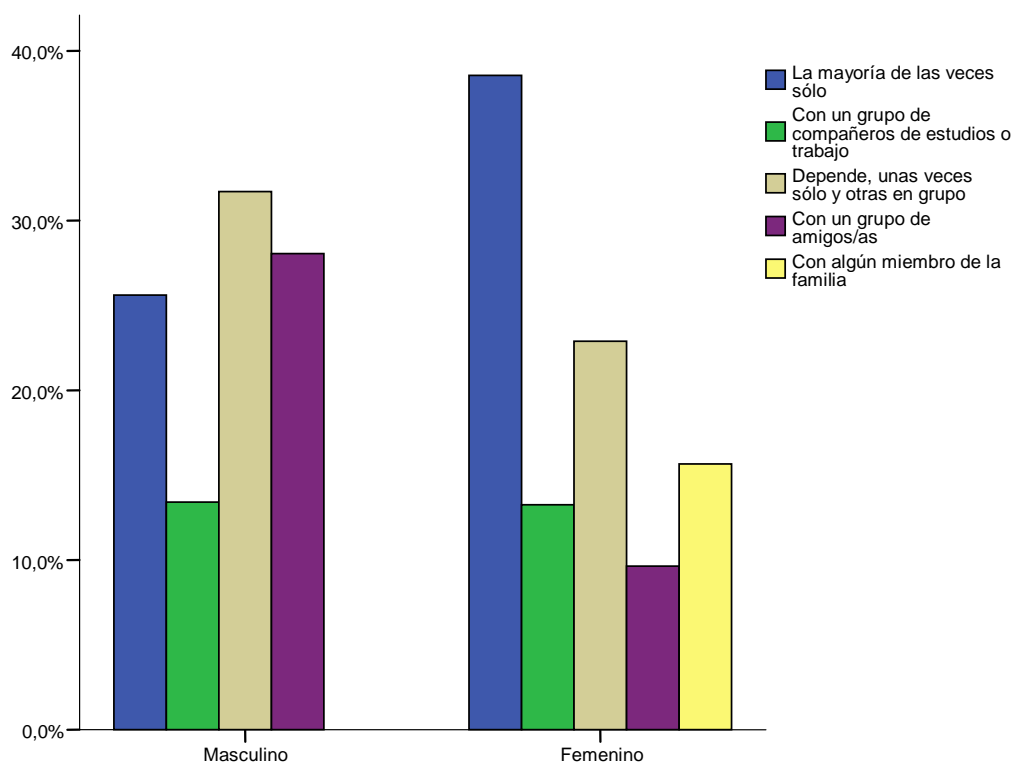
c) *¿Con quién practica actividades físico-deportivas?*

Dentro de la variedad de formas de hacer actividad física y deporte está el carácter individual y grupal de estas prácticas. Es así como encontramos que más de la mitad de los estudiantes (59,4%) encuestados afirman que hacen deporte “la mayoría de las veces sólo” o “depende, unas veces sólo y otras acompañado” (32,1% y 27,3% respectivamente), lo cual comprueba el carácter individualista de la práctica y la manera informal de realizarla, tal como lo señalábamos en la dimensión anterior. Los demás estudiantes efectúan su práctica acompañados ya sea con amigos (18,8%), con compañeros de estudio (13,3%) o con algún miembro de la familia (8,5%) (Tabla 28).

**Tabla 28.** *Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.*

<b>Con quién realizan actividades físico-deportivas</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
La mayoría de las veces sólo.	53	32.1
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo.	22	13.3
Depende, unas veces sólo y otras en grupo.	45	27.3
Con un grupo de amigos/as.	31	18.8
Con algún miembro de la familia.	14	8.5
Total	165	100

Se observan bastantes diferencias en función del género, al encontrar que los varones eligen practicar deporte en compañía de los amigos un 18,4% más que las damas (28% y 9,6% respectivamente). Sin embargo las damas, más que los varones prefieren: hacer actividades físico-deportivas en solitario (38,6 y 25,6% respectivamente) y hacer deporte con algún miembro de la familia (15,7% y 1,2% respectivamente) (Figura 21).



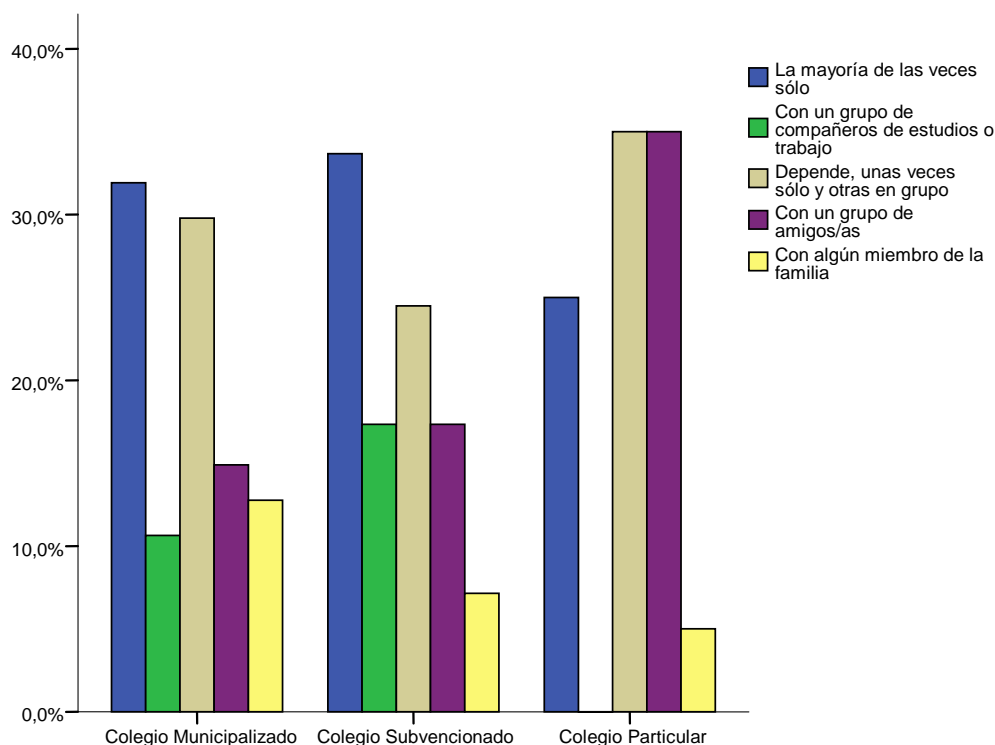
**Figura 21.** *Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.*

La edad es un componente que exhibe una gran uniformidad cuando la práctica deportiva se realiza en solitario, ya que los índices fluctúan entre el 30,9% y el 33,8%. Se observa además que a mayor edad se va perdiendo la cercanía con las amistades para realizar deporte y por el contrario aumenta la compañía de familiares para practicar (Tabla 29).

**Tabla 29.** *Con quién realizan actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.*

Con quién realizan actividades físico-deportivas	Grupos de edad						Total	
	Hasta 20 años		21- 23 años		24 y más años		Fr.	%
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		
La mayoría de las veces sólo.	21	30,9	22	33,8	10	31,3	53	32,1
Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo.	12	17,6	5	7,7	5	15,6	22	13,3
Depende, unas veces sólo y otras en grupo.	16	23,5	20	30,8	9	28,1	45	27,3
Con un grupo de amigos/as.	16	23,5	12	18,5	3	9,4	31	18,8
Con algún miembro de la familia.	3	4,4	6	9,2	5	15,6	14	8,5
<b>Total</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>100</b>	<b>165</b>	<b>100</b>

Se destaca de acuerdo al tipo de estudios recibido en la enseñanza media, que más de un tercio (35%) de los estudiantes que provienen de colegios particulares prefieren hacer deporte en compañía de amigos, mientras que los estudiantes que proceden de colegios subvencionados y municipales se inclinan hacia la práctica deportiva en solitario (solos) (33,7% y 31,9% respectivamente (Figura 22).



**Figura 22. Forma de hacer actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según tipo de estudios en la enseñanza media.**

De acuerdo al análisis de los resultados, parece comprobarse en la forma de hacer deporte, la personalidad más individualista de las damas en comparación a la naturaleza más grupal de los varones. Es así, como observamos en la población chilena que los varones (46,2%) más que las damas (38,3%) prefieren realizar actividad física y deporte con amigos y por el contrario las damas (21,4%), prefieren más que los varones (3,3%), involucrarse con sus familiares para practicar deporte (Instituto Nacional de Deportes, Chile, 2010, p. 62).

Contrastado con nuestros resultados, que destacan una condición más aislada o solitaria de practicar deporte, Pavón y Moreno (2006a) advierten que más de la mitad de los estudiantes de la universidad de Murcia (58,7%), se inclinan por practicar deporte con los amigos (p. 133). De la misma forma Corte-Real y otros (2008) dan cuenta del carácter social de la práctica deportiva de los estudiantes de la Universidad de Porto, donde más de la mitad de ellos (52,7%) realizan su práctica “en grupo” (p. 223). Asimismo, Romero y Amador (2008) muestran que los universitarios pamploneses esencialmente (46,6%) prefieren hacer deporte con los amigos (p. 93), al igual que el 44,5% de los estudiantes de Educación Física de Galicia (Montero y García, 2006, p. 455).

En correspondencia con nuestros resultados, García Ferrando (2006a) señala que en la población española, las damas prefieren más que los varones hacer deporte en solitario (28% y 23% respectivamente), y los varones más que las damas se inclinan en hacer deporte con los amigos (56% y 44% respectivamente) (p. 104). De igual modo Amador, Romero y Castellano (2009) se percatan en la población del municipio de Ingenio que: las damas (23,9%) practican solas actividad física y deporte más que los varones (19,3%); más varones (29,5%) que damas (16,1%) prefieren realizar la práctica deportiva con los amigos/as; y las damas (18,9%) se inclinan más que los varones (11,4%) en hacer deporte con la familia (p. 93).

### **8.1.5.3. Forma de participar en actividades físico-deportivas.**

Las diversas manifestaciones que el deporte ha adquirido en la actualidad, y que por cierto, no se restringen al carácter estrictamente tradicional o federado, sino que muy por el contrario, se abre a una mayoría de gente que busca en el deporte un ambiente de diversión y alegría en su práctica, rechazando muchas veces la competición reglada. Lo anterior cobra importancia, ya que la forma de participación de los estudiantes de la UPLA en las diferentes actividades físico-deportivas deberían entregar una información relevante que permita vincular la oferta y la demanda a las necesidades e intereses reales y así lograr incentivar a esta población.

De esta forma observamos en la tabla 30 la escasa intervención de los estudiantes de la UPLA en actividades deportivas competitivas ligadas a diferentes instituciones. El 91,6% de los estudiantes manifiesta no participar en eventos deportivos organizados tanto a nivel federado, municipal o universitario.

Lo anterior nos hace reflexionar debido a que en la UPLA el deporte que más se promueve es el competitivo relacionado a las competencias universitarias tanto a nivel Regional como Nacional, realidad que dista bastante del carácter de la práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes de la UPLA. Trascendental será por tanto, revisar esta situación, viendo y considerando que no se están satisfaciendo las necesidades reales de participación en actividades físico-deportivas que demandan los estudiantes.

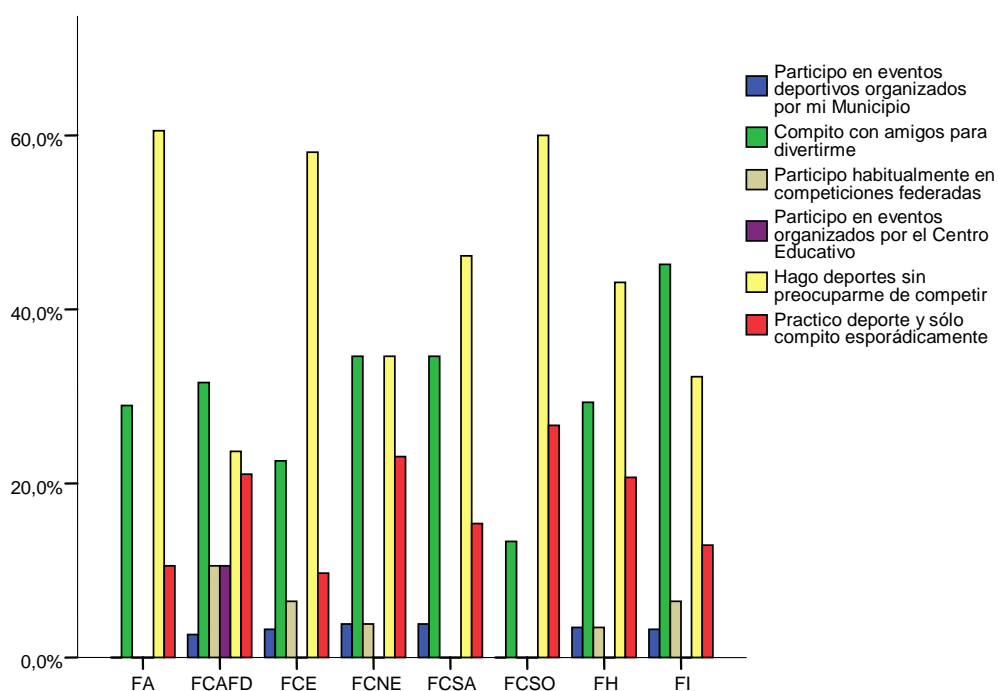
Destacando la naturaleza recreativa de la práctica deportiva tanto en las damas como en los varones, se distingue que las damas más que los varones prefieren hacer deporte sin preocuparse de competir (55,3% y 33,6% respectivamente). En cambio los varones (37,9%) prefieren más que las damas (22,8%) intervenir en actividades competitivas físico-deportivas en compañía de sus amigos con el ánimo de divertirse (Tabla 30).

**Tabla 30. Forma de participación en actividades físico-deportivas de los estudiantes de la UPLA según género.**

Carácter de la práctica físico-deportiva	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Participo en eventos deportivos organizados por mi municipio.	5	3,6	2	1,6	7	2,7
Compito con amigos para divertirme.	53	37,9	28	22,8	81	30,8
Participo habitualmente en competiciones federadas.	7	5	4	3,3	11	4,2
Participo en eventos organizados por el Centro Educativo.	1	,7	3	2,4	4	1,5
Hago deportes sin preocuparme de competir.	47	33,6	68	55,3	115	43,7
Practico deporte y sólo compito esporádicamente.	27	19,3	18	14,6	45	17,1
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>123</b>	<b>100</b>	<b>263</b>	<b>100</b>

La participación de carácter netamente recreativo en las actividades físico-deportivas se observa con mayor fuerza en la Facultad de Arte (89,4%), seguido

de la Facultad de Ciencias de la Salud (80,8%) y cercanamente la Facultad de Ciencias de la Educación (80,7%). Contrariamente el aspecto más competitivo del deporte (que arroja valores bastante bajos) lo apreciamos en la Facultad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (23,6%), seguido de la Facultad de Ingeniería (9,7%) y la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (9,7%) (Figura 23).



**Figura 23.** *Forma de participación en actividades físico-deportivas de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.*

La marcada tendencia en los estudiantes de la UPLA de participar en actividades físico-deportivas de tipo recreativo que se apartan diametralmente de la dinámica competitiva del deporte reglado o federado, lo advierte también Ruiz y otros (2005) en los universitarios almerienses, en donde más del 80% de los estudiantes demandan actividades físico-deportivas con una finalidad no competitiva (p. A 223). Iguales valores (80,4%) se observan en los estudiantes de la Universidad de Porto, los cuales decantan principalmente su interés hacia actividades deportivas de tipo recreativa (Corte-Real y otros, 2008, p. 223). De igual forma Romero y Amador (2008), se percatan que más de la mitad de los estudiantes (64,7%) de la Universidad de Pamplona participan en actividades

deportivas por diversión, aprovechando su tiempo libre y sin ánimo competitivo (p. 133).

Coincidentes resultados se advierten en la población española joven (18-25 años), los que mayoritariamente (54%) hacen deporte sin preocuparse de competir; en la población general, son las damas quienes considerablemente (27 puntos porcentuales) superan a los varones en esta forma de participación (86% y 59% respectivamente (García Ferrando, 2006, p. 70). Asimismo, esta predilección hacia los aspectos recreativos del deporte lo apreciamos en los habitantes del municipio de Ingenio, en donde más del 90% dice no vincularse con eventos deportivos organizados por el centro educativo y las federaciones deportivas. Se observa además, que son más varones que damas los que compiten con los amigos por diversión (30,2% y 12,5% respectivamente), en cambio son más damas (54,2%) que varones (41,1%) que hacen deporte sin preocuparse de competir (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 91). La práctica deportiva no competitiva también se observa en el 72,3% de la población catalana (Puig y otros, 2010, p. 10), y en el 60% de la población joven de A Coruña (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 91).

#### **8.1.5.4. Abandono transitorio de la práctica físico-deportiva.**

Como se pudo comprobar anteriormente (Tabla 12), un grupo numeroso de estudiantes de la UPLA (36,2%) ya no realizan actividades físico-deportivas, pero sigue igual de interesado en éstas. Este abandono de la práctica deportiva no está presente en un segmento específico de la población universitaria tal como se puede apreciar en la tabla 31, en donde no se registran grandes diferencias en función del género, siendo las damas quienes ligeramente (40,5%), más que los varones (29,7%) lo han manifestado; igual situación ocurre para los tres grupos de edad observados: hasta 20 años (34,2%), 21 a 23 años (37%) y 24 y más años (38,6%); y, si ponemos atención al tipo de estudio recibido en la Enseñanza Media, veremos que ocurre algo muy similar: Colegio Municipalizado un 35,1%, Colegio Subvencionado un 36,5% y Colegio Particular un 37,1%.



En relación a lo anterior, García Ferrando (2006a) señala que el abandono deportivo es un fenómeno social ampliamente generalizado, que tiene su explicación en razones más personales y familiares que por su pertenencia a un grupo o estrato social determinado (p. 155).

**Tabla 31. Características sociodemográficas de los estudiantes de la UPLA que les interesa y han practicado actividades físico-deportiva, pero ahora ya no practican.**

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>	
Varones.	29,7
Damas.	40,9
<b>Grupos de edad</b>	
Hasta 20 años.	34,2
21 a 23 años.	37
24 y más años	38,6
<b>Tipo de estudios en la Enseñanza Media</b>	
Colegio Municipalizado.	35,1
Colegio Subvencionado.	36,5
Colegio Particular.	37,1

Confirmando lo señalado precedentemente, vemos que del 48,9% de la población chilena sedentaria que antes practicaba, el 50,3% corresponde a los varones y el 49,7% pertenece a las damas (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 9).

Esta situación la advierte también la Xunta de Galicia (2004), en la población gallega que abandonó la práctica deportiva pero siguen interesados en el deporte, en donde el porcentaje de varones es levemente superior al de las damas (24% y 19% respectivamente). Lo mismo ocurre con los distintos grupos de edad: 15-34 un 25%; 35-54 años un 21; y 55 o más años un 16% (p. 54).

**a) *Tiempo destinado en el pasado a la práctica físico-deportiva.***

Observamos que la mayor frecuencia de abandono está presente en los estudiantes cuya experiencia deportiva en el pasado ha sido relativamente corta, es decir hasta un año (42,1%). Por el contrario la menor tasa de abandono se ubica en sujetos que han tenido una amplia experiencia deportiva en el pasado, en nuestro caso, más de 6 años (7,9%). Esto nos lleva a pensar que una práctica

constante en el tiempo, tendrá efectos positivos en la creación de hábitos y éstos a su vez evitarán un abandono temporal o definitivo de la práctica deportiva (Tabla 32).

**Tabla 32. Tiempo que destinaron en el pasado a la práctica físico-deportiva los estudiantes de la UPLA.**

<b>Tiempo de práctica físico-deportiva en el pasado</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Menos de tres meses.	18	15.8
Entre 3 meses y un año.	30	26.3
Entre 1 y 2 años.	24	21.1
Entre 3 y 4 años.	23	20.2
Entre 5 y 6 años.	10	8.8
Más de 6 años.	9	7.9
<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>100</b>

Corroborando los resultados de nuestro estudio, se observa en los estudiantes de la universidad de Pamplona que la mayor frecuencia de abandono está presente en los sujetos que hicieron una práctica deportiva menor a un año, y por el contrario la menor tasa de abandono (2,7%) se observa en aquellos estudiantes que tuvieron una experiencia deportiva entre cinco y seis años (Romero y Amador, 2008, p. 105).

Se observan diferencias con nuestros resultados, puesto que los sujetos de la población chilena que practicaron deporte antes de dejarlo, lo hicieron mayoritariamente por más de 6 años (59,6%), ahora bien, el menor abandono (6,5%) se observa en los sujetos con menos de un año de práctica en el pasado (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 11).

Coincidiendo con lo anterior, García Ferrando (2006a), muestra que el abandono en la población española es más frecuente (52%) después de haber hecho deporte durante bastantes años (más de 6 años), mientras que, son muy pocos (4%) los que han abandonado tras una corta experiencia deportiva (menos de 1 año) (p. 155). Igual situación se aprecia en los habitantes del municipio de Ingenio, en donde el mayor abandono se produce en aquellas personas que han tenido más de seis años de práctica deportiva (31,3%) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 107). Ocurre lo mismo en la población coruñesa joven, en

donde el 70% de los que abandonaron la práctica deportiva, tuvieron en el pasado una experiencia de más de seis años (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 173).

**b) *El retorno a la práctica físico-deportiva.***

Revertir el abandono en los estudiantes de la UPLA que han tenido una escasa experiencia en actividades físico-deportivas es sin duda un gran desafío. Lo positivo es que son más los estudiantes que manifiestan su intención de retomar la práctica deportiva, que aquellos que no saben si lo harán. En este sentido, se advierte que el 21,9% de los estudiantes con seguridad volverán a practicar, mientras que más de la mitad de los estudiantes (57,9%), con bastante prudencia, reconocen que probablemente sí volverán a la práctica deportiva (Tabla 33).

**Tabla 33. *Actitud de los estudiantes de la UPLA para reanudar la práctica físico-deportiva.***

<b>Reanudará la práctica físico-deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Sí, con seguridad.	25	21.9
Probablemente sí.	66	57.9
Ahora no lo sabe.	18	15.8
Probablemente no.	5	4.4
Seguro no.	0	.0
<b>Total</b>	<b>114</b>	<b>100</b>

Este deseo de reanudar la práctica deportiva una vez solucionados los problemas que ocasionaron su abandono, también se ve reflejado en más de la mitad de la población chilena (51,9%) que manifiesta que volverá a practicar (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 9). Lo mismo ocurre con el 66,4% de los estudiantes de la universidad de Pamplona (Romero y Amador, 2008, p. 106), con el 72,3% de la población joven (16-24 años) del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 110), y con el 90% de la población joven de A Coruña (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 184), quienes señalan que “con seguridad” y “probablemente si” volverán a practicar deporte.

Porcentajes más moderados, pero de igual importancia, que advierten la disposición para volver a practicar deporte se observan en el 40% de la población española (García Ferrando, 2006a, p. 156) y en el 33% de la población gallega (Xunta de Galicia, 2004, p. 55).

#### **8.1.5.5. Cercanía a instalaciones deportivas.**

Se trata en esta dimensión de conocer si los estudiantes de la UPLA tienen alguna instalación deportiva cercana a su domicilio, y entiéndase por cercana o próxima cuando residen a menos de 1.500 metros de ella. Esta proximidad a los recintos deportivos que de alguna manera condiciona a los potenciales practicantes en el uso de éstas, permitirá establecer si la infraestructura existente en la actualidad está siendo utilizada por la población, y en nuestro caso por los estudiantes de la UPLA.

De esta forma, y tal como se señala en la tabla 34, las cinco instalaciones que están más próximas a los domicilios de los estudiantes de la UPLA son: cancha de Fútbol (15,9%), espacios para la práctica de baby Fútbol (15,4%), multicancha al aire libre (11,2%), gimnasio de máquinas (10,3%) y los espacios para practicar circuitos al aire libre (8,9%). Vemos de acuerdo a éstos resultados, una clara relación entre la cercanía a las instalaciones deportivas y las actividades practicadas por los estudiantes de la UPLA como trotar, Fútbol, baby Fútbol, y gimnasia de mantenimiento.

Es preciso indicar que debido a la insuficiencia de infraestructuras deportivas en la Región de Valparaíso, las instalaciones para la práctica del Fútbol y baby Fútbol están mucho más ramificadas en los sectores urbanos y rurales producto de los bajos costos de construcción y mantención. Así, no es de extrañar que ambos ocupen los primeros lugares de cercanía a los domicilios de los estudiantes.

**Tabla 34. Instalaciones deportivas cercanas a la residencia de los estudiantes de la UPLA.**

<b>Instalaciones deportivas cercanas a la residencia</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Cancha de tenis.	59	5.8
Cancha de Squash.	2	.2
Cancha de Pádel.	7	.7
Gimnasio para la práctica del Voleibol.	36	3.6
Gimnasio para la práctica del Básquetbol.	78	7.7
Gimnasio para la práctica del Handball.	29	2.9
Espacios para la práctica del Baby Fútbol.	156	15.4
Cancha para la práctica del Fútbol.	161	15.9
Pista de Atletismo.	35	3.5
Pista de patinaje.	15	1.5
Multicancha al aire libre.	113	11.2
Instalación para la práctica de las artes marciales (Judo, Karate, Taekwondo, etc.).	42	4.2
Piscina.	64	6.3
Piscina temperada.	19	1.9
Gimnasio de máquinas.	104	10.3
Espacios para practicar circuitos al aire libre.	90	8.9
Total	1010	100

Por su parte, las multicanchas al aire libre son espacios deportivos públicos que en el último tiempo han ido proliferando en las diversas comunas de la Región, aunque rápidamente van sufriendo el deterioro por el escaso mantenimiento y el mal uso que se les da.

Los gimnasios de máquinas que tienen una naturaleza privada, son los que principalmente han crecido en la última década, brindando a los usuarios una práctica intensa y de corta duración, en donde es común ver fundamentalmente al sector laboral de la población.

Como mencionábamos anteriormente (Figura 11), los espacios abiertos públicos como calles y plazas, se han transformado en lugares muy atractivos tanto para el público en general como para los practicantes de deporte, ya que muchos municipios han creado las llamadas “plazas saludables”, en donde se suelen encontrar variadas máquinas de ejercicio. Sumado a esto, también se han hecho fuertes inversiones principalmente en los bordes costeros de Valparaíso y Viña del Mar, en donde las ciclo-vías han sido un gran aporte para incentivar el uso de la bicicleta, así como los paseos en donde es común ver a la gente caminar o trotar (correr).

Coincidentes resultados nos presenta Romero y Amador (2008) que encuentran una directa relación entre el escenario deportivo cercano al domicilio y la afición que poseen los estudiantes de la universidad de Pamplona por un deporte, que en este caso es el Fútbol. Es así, como el escenario para la práctica del Fútbol es la instalación que más frecuentemente (40,8%) está cercana al domicilio (p. 119).

Los campos de Fútbol también son las instalaciones más frecuentemente percibidas por la población española como situadas en las proximidades del hogar (62%) (García Ferrando, 2006, p. 198).

#### **8.1.6. Estado de salud y forma física auto-percibida.**

##### ***a) Estado de salud ante la práctica físico-deportiva.***

Un aspecto importante, pero que pocas veces se tiene en cuenta, es saber por parte del practicante de actividad física o deportiva como se encuentra regularmente su estado de salud. Es así como el 84,9% de los estudiantes de la UPLA no realiza ningún tipo de examen o control médico previo al inicio de la temporada de práctica o sólo lo hace cuando tiene algún síntoma de dolor o lesión (35,2% y 49,7% respectivamente). Sólo uno de cada diez estudiantes (10,8%) se realiza un examen médico previo y un escaso 4,2% se preocupa de efectuarse controles médicos en cada temporada. Los estudiantes que tienen una mayor autonomía en la práctica deportiva, y por lo cual realizan por su cuenta un control de pulsaciones y presión arterial de manera regular alcanzan a un reducido 4,2% de la población universitaria estudiantil (Tabla 35).

La prescripción médica vinculada a la práctica deportiva no es más alentadora en la distribución según el género, ya que, tal como se observa en la tabla 35, los valores que presentan tanto las damas como los varones ante la falta de exámenes o revisiones médicas en cada temporada de práctica es apenas un punto porcentual (84,3% y 85,3% respectivamente).

**Tabla 35. Exámenes y/o revisiones médicas vinculadas a la práctica de actividades físico-deportivas efectuadas por los estudiantes de la UPLA según género.**

Revisiones médicas ante la práctica de actividades físico-deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Nunca realizo ningún tipo de examen médico previo o control médico.	27	32,9	31	37,3	58	35,2
Sólo cuando tengo síntomas de dolencia o lesión.	43	52,4	39	47	82	49,7
Hago examen médico previo, pero no de forma regular y sistemática.	1	1,2	4	4,8	5	3
Hago examen médico previo al inicio de cada año/temporada, pero no hago revisiones o controles periódicos.	4	4,9	2	2,4	6	3,6
Hago examen médico previo y también controles periódicos en cada año/temporada.	2	2,4	5	6	7	4,2
Por mi cuenta, sólo hago control de pulsaciones y presión arterial, de manera regular.	5	6,1	2	2,4	7	4,2
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>83</b>	<b>100</b>	<b>165</b>	<b>100</b>

De los anteriores resultados, -por otra parte, preocupantes-, que están estrechamente relacionados a una población joven que, supuestamente es sana, pone una alerta, ya que, existe una gran cantidad de estudiantes que, por un lado son independientes en la forma de hacer actividades físico-deportivas (Tabla 27), y por otro lado son más solitarios al momento de enfrentar la práctica (Tabla 28). Esta situación, de alguna manera debería inquietar a las autoridades responsables del deporte en la UPLA en la medida que no hay profesionales de la actividad física guiando la práctica de la mayoría de estos estudiantes, lo que podría producir justamente lo contrario a lo que se persigue, una buena salud y bienestar personal. Será por tanto indispensable implementar cursos de formación que capaciten a la población estudiantil en el autocuidado de su forma física.

**b) Forma física auto-percibida.**

La subjetividad implícita a la hora de percibir la forma física por parte de una persona cobra importancia en el momento que podemos relacionarla con los resultados de la práctica deportiva. Ahora bien, independiente que los estudiantes

de la UPLA realicen alguna actividad físico-deportiva, cerca de la mitad de ellos (48,4%) considera principalmente que su forma física es regular (Tabla 36).

Los estudiantes de la UPLA evalúan mayoritariamente (76%) de forma positiva su forma física, es decir: un 0,7% de forma excelente, un 26,9% la valora buena y otro 48,4% que estima su forma física de manera regular. En efecto, es reducido el porcentaje que admite que su forma física es deficiente (18,6%) o que es francamente mala (5,4%).

Estos resultados comparados con el 32,6% de estudiantes que indican tener una práctica deportiva de tres o más veces por semana, y con el 26,5% que señala practicar una o dos veces por semana (Tabla 22), estaría indicando que un 16,9% de estudiantes percibe positivamente su condición física, a pesar de no realizar ninguna práctica deportiva.

Es interesante observar las diferencias que se dejan ver entre varones y damas en lo que se refiere a la autopercepción de la forma física, en donde se advierte que son los varones quienes perciben su forma física más positivamente que las damas (81% y 72% respectivamente). Un 31,5% de los varones encuentra que su forma física en excelente o buena, mientras que esta percepción sólo la manifiestan un 25% de las damas (Tabla 36).

**Tabla 36. Forma física auto-percibida por los estudiantes de la UPLA según género.**

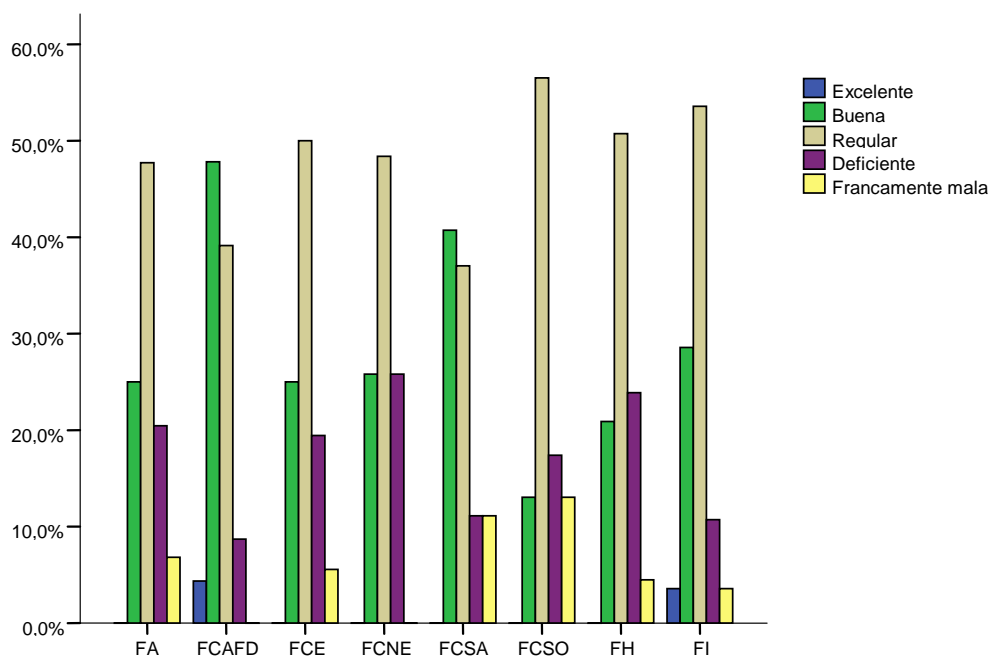
Forma física auto-percibida	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Excelente.	2	1,8	0	,0	2	,7
Buena.	33	29,7	42	25	75	26,9
Regular.	55	49,5	80	47,6	135	48,4
Deficiente.	19	17,1	33	19,6	52	18,6
Francamente mala.	2	1,8	13	7,7	15	5,4
Total	111	100	168	100	279	100

La distribución de los resultados según la Facultad de pertenencia, muestra que una amplia mayoría (86,9%) de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte cree que el estado de su forma física es bueno o regular, seguido por la Facultad de Ingeniería (82,2%) y la Facultad de Ciencias de la Salud (77,7%). Por el contrario, son los estudiantes de la Facultad de

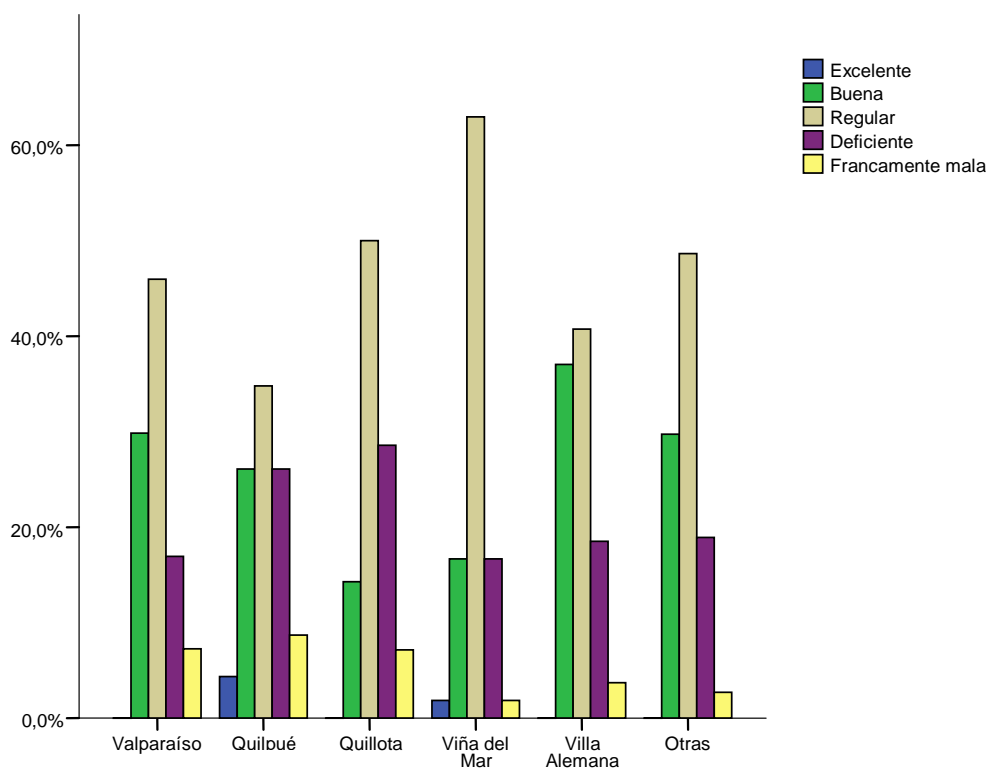


Humanidades (28,4%) quienes principalmente perciben que su forma física es deficiente y francamente mala, seguido de la Facultad de Arte (27,3%) y con un 25,8% la Facultad de Ciencias Naturales y Exactas (Figura 24).

La comuna en donde residen los estudiantes nos aporta resultados interesantes al observar que las que tienen una mayor cantidad de habitantes son los que presentan una mejor autopercepción de la forma física. Y así es en efecto que los estudiantes que residen en la Comuna de Viña del Mar (79,7%) son los que esencialmente se perciben con una forma física buena y regular, seguido de la Comuna de Valparaíso (75,8%) y la comuna de Quillota (64,3%) (Figura 25). Estos datos podrían estar indicando que al existir una mayor población en estas Comunas, habría una mayor y mejor infraestructura deportiva (más privada que pública), lo que permitiría tener una frecuencia de práctica mucho mejor. De hecho las comunas de Valparaíso y Viña del Mar son las que registran los niveles más altos de práctica deportiva (62,9% y 59,3% respectivamente) (Tabla AE 5.1.6).



**Figura 24.** Forma física autopercebida por los estudiantes de la UPLA según Facultad de *ortografía*



**Figura 25.** *Forma física autopercebida por los estudiantes de la UPLA según lugar de residencia.*

Coincidentes resultados brinda el Observatorio Social de la Universidad Alberto Hurtado (2007), en donde cerca de la mitad (47,8%) de la población chilena mayor de 18 años afirma que su condición física es regular. Sólo un 34,2% manifiesta que su condición física es buena o muy buena (p. 19). La diferencia con los estudiantes de la UPLA es que igual percepción, la indica un 27,6% (Tabla 36).

En cuanto a la percepción de la condición física de los universitarios pamploneses, comprobamos concordantemente con nuestro estudio, que un 87% de los estudiantes expresa tener una favorable condición física (3,4% excelente, 51,4% buena y 32,2% aceptable) (Romero y Amador, 2008, p. 86).

Claros matices con nuestro estudio muestra García Ferrando (2006a), quien advierte en la población española que un 44% de las personas que residen en ciudades que tienen entre 400.001-1 millón de habitantes, perciben su forma física como excelente o buena (p. 181). Al comparar esta percepción de la forma física con ciudades de igual número de habitantes en nuestro estudio, como es el

caso de Valparaíso y Viña del Mar, observamos evidentes diferencias (29,8% y 27,6% respectivamente) (Figura 25).

Similares resultados apreciamos en el 75,5% de la población joven del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 99), y en el 76,6% de la población joven de la población coruñesa (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 158), en donde los sujetos manifiestan tener una buena o aceptable forma física.

### 8.1.7. Asociacionismo deportivo.

#### a) *Pertenencia a un club o asociación deportiva.*

Nos interesa conocer ahora si los estudiantes de la UPLA pertenecen o han pertenecido a un club o asociación deportiva cuyo objetivo principal sea organizar y facilitar la práctica deportiva de sus asociados.

Los resultados obtenidos permiten comprobar que la mayoría (51,6%) de los estudiantes de la UPLA poseen experiencia asociativa deportiva, puesto que, a pesar de ser baja la participación en la actualidad (17,5%), sí lo ha hecho en el pasado (36,6%). Sin embargo un 48,4% de los estudiantes en la actualidad no están asociados a ningún club o asociación, de los cuales un tercio (33,3%) nunca ha pertenecido y un 12,5% no tendría inconveniente en hacerlo (Tabla 37).

**Tabla 37. Pertenencia a un club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según género.**

Tipo de pertenencia a un club o asociación deportiva	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Nunca ha pertenecido a un club o asociación.	32	28,8	61	36,3	93	33,3
Pertenece a una Escuela Deportiva o Taller deportivo municipal.	8	7,2	4	2,4	12	4,3
Pertenece a un club privado.	13	11,7	10	6	23	8,2
Pertenece a un gimnasio privado (mantenimiento, fitness, etc.).	3	2,7	11	6,5	14	5
No pertenezco ni he pertenecido pero no tendría inconveniente en asociarme.	7	6,3	28	16,7	35	12,5
Antes si, pero ahora no pertenezco a nada.	48	43,2	54	32,1	102	36,6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>168</b>	<b>100</b>	<b>279</b>	<b>100</b>

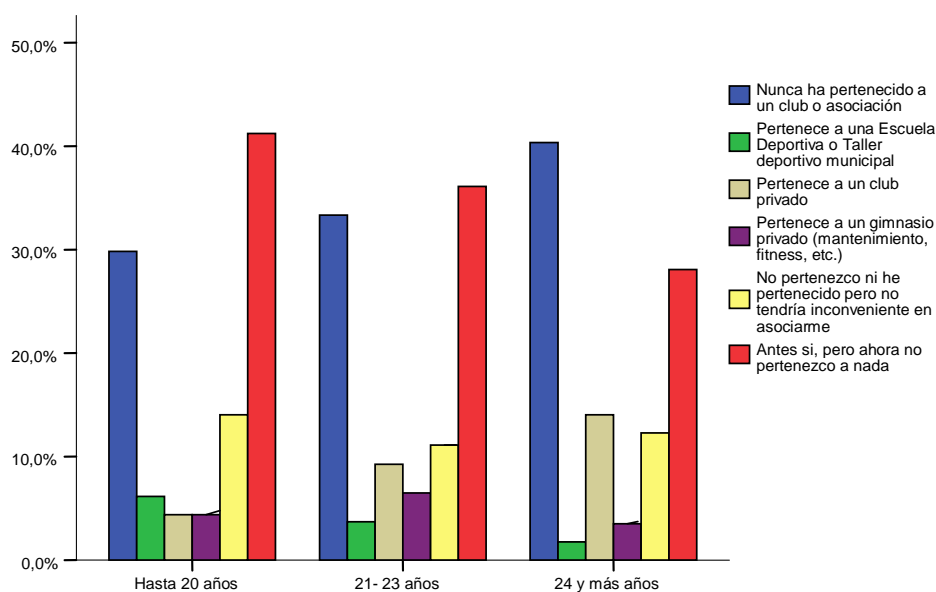
Entre los que pertenecen a un club o asociación deportiva, el grupo más numeroso (46,9%), pertenece a un club privado, lo cual es muy congruente con la etapa deportiva ligada a competiciones federadas que esta edad conlleva. Los demás estudiantes asociados, asisten a un gimnasio privado (28,6%) y a una escuela deportiva o taller deportivo municipal (24,5%) (Tabla 38).

**Tabla 38. Tipo de pertenencia al club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA.**

<b>Tipo de pertenencia en un club o asociación deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Pertenece a una Escuela Deportiva o Taller deportivo municipal.	12	24,5
Pertenece a un club privado.	23	46,9
Pertenece a un gimnasio privado (mantenimiento, fitness, etc.).	14	28,6
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>100</b>

Observamos algunos resultados diferentes en función del género, en donde los varones (64,8%) presentan una mayor experiencia asociativa que las damas (47%). También son más varones que damas los que en la actualidad pertenecen a algún club o asociación deportiva (21,6% y 14,9% respectivamente). Contrariamente son las damas (36,3%) quienes manifiestan más que los varones (28,8%) que nunca han pertenecido a un club o asociación deportiva (Tabla 37).

Se advierten diferencias en los distintos grupos de edad, puesto que, es el mayor de éstos ( $\geq 24$  años) el que manifiesta no haber estado nunca asociado a un club deportivo (40,4%) a diferencia de los otros dos grupos: 21-23 años (33,3%) y hasta 20 años (29,8%). En el lado opuesto están los que expresan que han abandonado el asociacionismo deportivo. En este caso es el grupo de menor edad (hasta 20 años) el que presenta los índices más elevados (41,2%) frente al 36,1% del grupo 21-23 años y el 28,1% del grupo de 24 y más años (Figura 26).



**Figura 26. Pertenencia a un club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según grupos de edad.**

Marcadas diferencias con nuestro estudio advierte el Instituto Nacional de Deportes, Chile, (2010) en la población chilena joven (18-25 años), los cuales mayoritariamente (74,9%) señalan que nunca han pertenecido a organizaciones deportivas. De la misma forma un 14,9% indica que han abandonado la agrupación u organización deportiva en la cual estaban. Finalmente sólo un 8,7% manifiesta estar en la actualidad ligado a una asociación deportiva, siendo la mitad en comparación con los estudiantes de la UPLA. Sin embargo se aprecian coincidencia con nuestro trabajo en función del género en cuanto a la experiencia asociativa. Es así, que son más las damas (86,6%) que los varones (64,3%) que indican que nunca han pertenecido a una organización deportiva (p. 75).

Comprobamos distintos resultados en el estudio realizado por Pavón y Moreno (2006a), en los estudiantes de la universidad de Murcia en donde se observa que un 85,1% manifiesta no estar federado ni asociado (p. 133). Y coincidiendo con nuestro estudio, son las damas, más que los varones quienes indican lo anterior (92% y 79,3% respectivamente) (Pavón y Moreno, 2008, p. 11).

El interés de los estudiantes de la universidad de Pamplona por formar parte activa de un club deportivo, es algo más de la mitad (51,4%), lo cual se contrapone con el 17,5% de estudiantes de la UPLA que están asociados.

Con bastante similitud (sólo 2,5 puntos porcentuales de diferencia) con nuestro estudio, vemos que un 20% de la población española pertenece al menos a un club, gimnasio o asociación deportiva. Ahora bien, la diferencia se instala al percatarnos que mayoritariamente un 63% de la población española nunca ha pertenecido a una asociación deportiva (García Ferrando, 2006a, p. 106). Igual situación ocurre con el 19,1% de los habitantes del municipio de ingenio que señalan pertenecer a un club o asociación deportiva, mientras que un 55,6% nunca ha sido asociado a este tipo de organizaciones (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 103). Similares datos se advierten en la población joven de A Coruña, en donde encontramos que un 22,7% de ellos pertenecen a una asociación de forma individual, y por el contrario, un 52% no pertenecen a ninguna instalación o asociación deportiva (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 148).

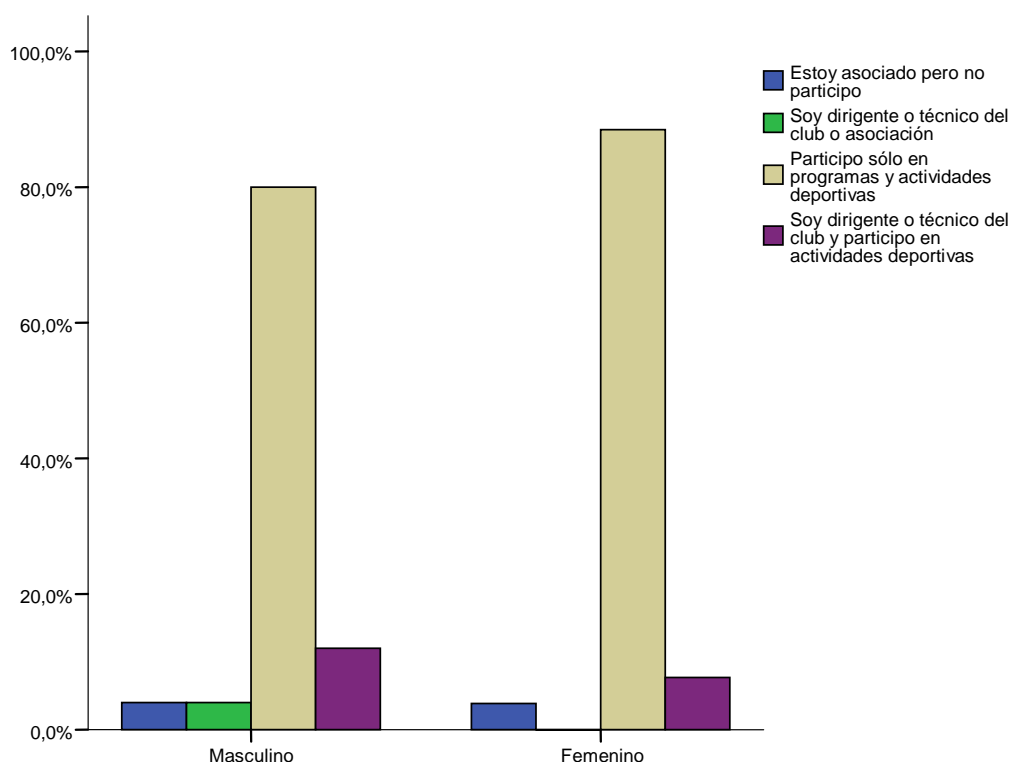
***b) Grado de participación en el club o asociación deportiva.***

En relación al grado de participación en las actividades del club o asociación deportiva de los estudiantes que señalan estar asociados, y tal como se presenta en la tabla 39, se aprecia que la amplia mayoría de ellos (94,1%) participa activamente en los programas y actividades deportivas que se desarrollan, de los cuales el 84,3% participa sólo en las actividades deportivas y un 9,8% además de participar en las actividades deportivas también interviene como técnico o dirigente del club. Sólo un 5,9% de los estudiantes indica que no participa en las actividades deportivas del club, más bien lo hacen como técnico o dirigente (2%) o simplemente son asociados (3,9%).

**Tabla 39. Grado de participación en el club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA.**

<b>Grado de participación en el club o asociación deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Estoy asociado pero no participo.	2	3.9
Soy dirigente o técnico del club o asociación.	1	2
Participo sólo en programas y actividades deportivas.	43	84.3
Soy dirigente o técnico del club y participo en actividades deportivas.	5	9.8
<b>Total</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

Los resultados según el género, revelan una ligera mayor participación asociativa de las damas que los varones en los programas y actividades deportivas que se desarrollan (88,5% y 80% respectivamente). Sin embargo, los varones demuestran poseer un mayor liderazgo y gestión deportiva que las damas, en el hecho de ocupar funciones ya sea de técnico o dirigente del club o asociación (16% y 7,7% respectivamente) (Figura 27).



**Figura 27. Grado de participación en el club o asociación deportiva por parte de los estudiantes de la UPLA según género.**

El hecho que nuestra población objeto de estudio sea joven, hace que el grado de participación deportiva en el club o asociación registre valores muy superiores a los encontrados por García Ferrando (2006a) en la población española, puesto que sólo un 45% de ellos manifiesta que participa normalmente en la actividades deportivas (p. 113). Y así es en efecto, ya que similares resultados apreciamos en los habitantes del municipio de Ingenio en donde un 44,1% menciona que participa normalmente en las actividades deportivas del club o asociación (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 104).

### **8.1.8. Motivación por la práctica y no práctica físico-deportiva.**

#### **a) *Motivos por los que se practica deporte.***

Se observa, con estrechas diferencias, que los tres motivos más frecuentes de los estudiantes para practicar actividades físico-deportivas son: porque sirve para relajarse (20,6%), le gusta el deporte (18,9%) y permite estar en buena forma física (18,2%). El aspecto recreativo de la práctica deportiva se ve reflejado en un 14,3% de los estudiantes cuyas motivaciones se centran en la diversión y pasar el tiempo. En el lado opuesto, se destaca que el gusto por la competición ocupa el penúltimo lugar de las motivaciones con un escaso 2,2%, lo cual deja de manifiesto el poco interés por este tipo de prácticas en comparación a las que se relacionan directamente con la salud, la diversión y el esparcimiento (Tabla 40).

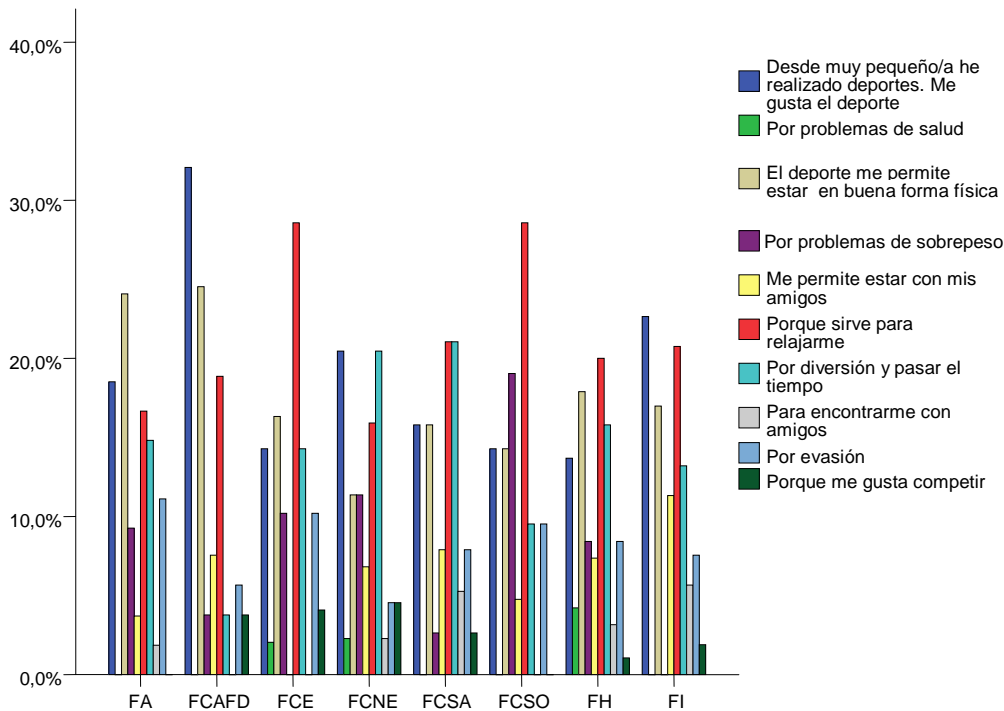
Al segmentar la muestra por género observamos diferencias en los motivos que conducen a varones y damas a practicar deporte. Es así, que las damas citan en mayor proporción que los varones los motivos de estar en buena forma física, por problemas de sobrepeso y por evasión. Por el contrario, los varones destacan más que las damas el gusto por el deporte, la diversión y pasar el tiempo y el permitirles estar con sus amigos (Tabla 40).



**Tabla 40. Motivos por los que practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.**

Motivos para practicar actividades físico-deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Desde muy pequeño/a he realizado deporte. Me gusta el deporte.	47	21,6	30	15,9	77	18,9
Por problemas de salud	1	0,5	5	2,6	6	1,5
Me permite estar en buena forma física.	37	17	37	19,6	74	18,2
Por problemas de sobrepeso.	8	3,7	22	11,6	30	7,4
Porque me permite estar con mis amigos.	21	9,6	5	2,6	26	6,4
Porque sirve para relajarme.	41	18,8	43	22,8	84	20,6
Por diversión y pasar el tiempo.	37	17	21	11,1	58	14,3
Para encontrarme con amigos.	9	4,1	1	0,5	10	2,5
Por evasión (escapar de lo habitual).	11	5	22	11,6	33	8,1
Porque me gusta competir.	6	2,8	3	1,6	9	2,2
Total	218	100	189	100	407	100

Respecto a las motivaciones por la práctica deportiva que presentan los estudiantes de acuerdo a las diferentes facultades, se advierte que el 50% de ellas, decantan principalmente su interés por el efecto terapéutico que trae consigo, al encontrar que el deporte sirve para relajarse, actuando como una actividad compensatoria a la carga académica. Así, lo consideran las Facultades de Ciencias de la Educación (28,6%), de Ciencias Sociales (28,6%), de Ciencias de la Salud (21,1%) y de Humanidades (20%) (Figura 28).



**Figura 28. Motivos por los que practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

Los datos obtenidos en este estudio evidencian como los motivos más importantes por los que los estudiantes de la UPLA practican deporte están relacionados con la salud “me permite estar en buena forma física”, “sirve para relajarse” y con lo lúdico “divertirse y pasar el tiempo”, mostrando un escaso interés por la competición y sus resultados. Así, parece indicar que, coincidentes motivaciones para hacer actividad física o deportiva se observan en la población universitaria chilena, quien dentro de las razones más mencionadas destacan la recreación, el gusto por el deporte y la salud (Chiledeportes, 2004, p. 7). Por su parte, la población chilena deja de manifiesto que las principales razones que justifican la práctica física y deportiva son: la entretención (26,6%), mejorar la salud (26%) y el gusto por el deporte (22,3%) (Instituto Nacional de Deportes Chile, 2010, p. 47).

Importante será por tanto, conocer los motivos por los cuales los estudiantes de la UPLA realizan deporte, ya que aportará información relevante,

de cara a la organización y planificación de las actividades deportivas por parte de los organismos pertinentes de la UPLA.

Destaca como la persecución de una buena salud y la recreación priman sobre otras motivaciones en los universitarios pamploneses de Colombia, quienes fundamentalmente practican deporte por mantener la línea y/o mejorar la salud (27,7%) y por diversión y ocupar el tiempo libre (21.1%) (Romero y Amador, 2008, p. 96). Corroborando los resultados anteriores, el estudio realizado por Torres, Carrasco y Medina (2000), advierte que los motivos mejor valorados para practicar deporte en los estudiantes de la Universidad de Granada están relacionados con la forma física-salud: “quiero mantenerme en forma”, “quiero estar físicamente bien”, “me gusta salir de casa” y “me siento mucho más sano” (p. 98).

Por otra parte, advertimos coincidencias con los estudiantes universitarios de educación física de Galicia, los cuales indican que “el gusto por el deporte” (47,5%) es el principal motivo de práctica (Montero y Gómez, 2006, p. 455), situación que refleja, al igual que en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la UPLA, que el haber tenido experiencias deportivas tempranas, contribuye ostensiblemente a mantener esa motivación por la práctica deportiva.

Las diferencias motivacionales de nuestro estudio que llevan tanto a las damas como a los varones a practicar deporte, también se ven reflejadas en la población española, en donde las mujeres citan en mayor proporción que los varones, que sus motivaciones se centran en mantener y/o mejorar la salud y de mantener la línea, mientras que los varones enfatizan en mayor medida que las mujeres el elemento lúdico de diversión y pasar el tiempo, el gusto por el deporte y el encontrarse con amigos (García Ferrando, 2006a, p. 143). Similar situación se puede advertir en la población coruñesa, en donde con ligeras diferencias las damas más que los varones inclinan su motivación hacia la práctica por razones de salud, mientras que los varones manifiestan más interés que las damas por los aspectos lúdicos de realizar ejercicio (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 58).

Lo anterior, nos está indicando que los intereses difieren de acuerdo al género, situación que deberá cautelarse ante cualquier estrategia de fomento y promoción, la que deberá llevar consigo: por una parte, ofertar programas acordes a los intereses reales de la población estudiantil, y por otra parte, la selectividad de sus mensajes (damas y varones) para cautivar a los potenciales practicantes.

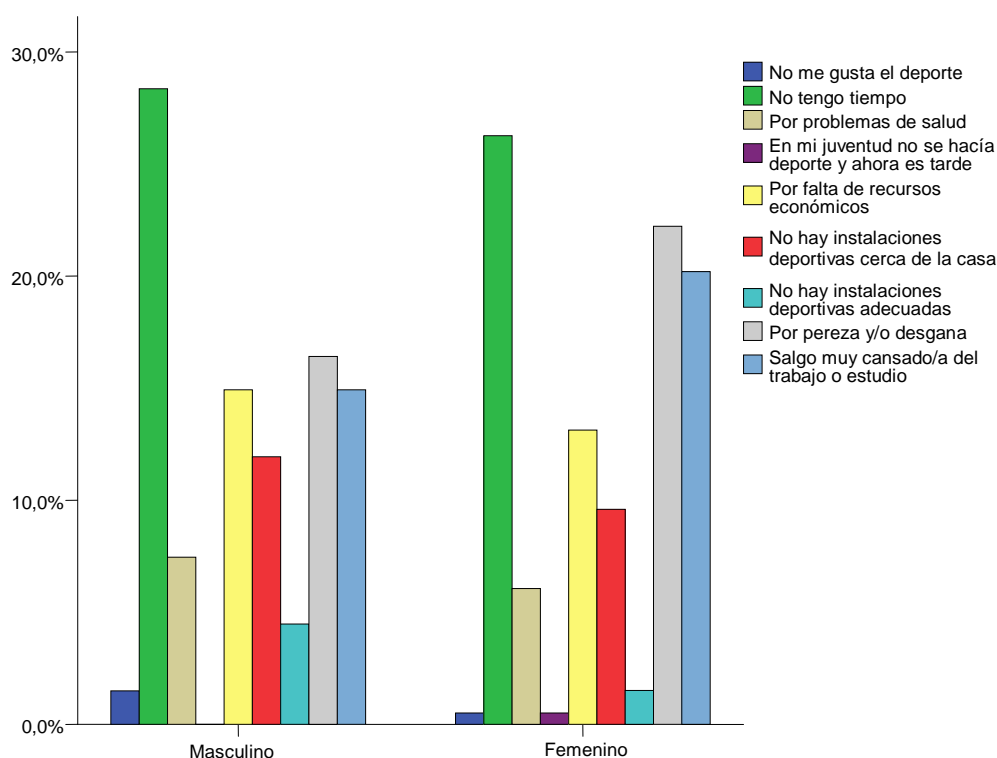
**b) *Motivos de la no práctica deportiva.***

Entre quienes manifiestan no practicar ninguna actividad físico-deportiva, los principales motivos que esgrimen son: no tener tiempo (26,8%), por pereza y/o desgana (20,8%) y porque sale muy cansado/a del trabajo o estudio (18,9%). Positivamente observamos que sólo un 0,8% de los estudiantes no hace deporte porque simplemente “no les gusta”. Los datos dan a conocer además, que existe un 13,6% de estudiantes que aducen la falta de recursos económicos y un 10,2% que no tienen instalaciones deportivas cerca de la casa para realizar la práctica deportiva. Los anteriores resultados no hacen más que ratificar la escasa oferta de programas deportivos y el nulo acceso de los estudiantes a las instalaciones deportivas de la UPLA, pero abre oportunidades para captar a estos estudiantes si las condiciones cambiaran (Tabla 41).

**Tabla 41. *Motivos por los que no practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA.***

<b>Motivos para no practicar actividades físico-deportivas</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
No me gusta.	2	0,8
No tengo tiempo.	71	26,8
Por problemas de salud.	17	6,4
En mi juventud no se hacía deporte y ahora es tarde.	1	0,4
Por falta de recursos económicos.	36	13,6
No hay instalaciones deportivas cerca de la casa.	27	10,2
No hay instalaciones deportivas adecuadas.	6	2,3
Por pereza y/o desgana.	55	20,8
Salgo muy cansado/a del trabajo o estudio.	50	18,9
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100</b>

De la distribución de resultados según el género, vale mencionar que no se aprecian marcadas diferencias entre varones y damas, salvo algunos matices. Uno de ellos es que existe una mayor proporción de varones (28,4%) que de damas (25,9%) que señalan no tener tiempo para realizar actividades físico-deportivas. Por el contrario, son las damas más que los varones quienes por pereza y/o desgana no practican deporte (22,3% y 16,4% respectivamente) (Figura 29).



**Figura 29. Motivos por los que no practican actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.**

Se advierten semejantes resultados en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, en donde algo más de la mitad de ellos (50,8%), expresa que el mayor motivo de su inactividad física es la falta de tiempo (MacMillan, 2007, p. 4). Lo mismo ocurre con el 52,3% de la población chilena, que señala no practicar actividad física y deportiva por no tener disponibilidad de tiempo (Instituto Nacional de Deportes Chile, 2010, p. 54).

Los principales motivos destacados en nuestro estudio para no practicar actividades físico-deportivas son coincidentes con los resultados obtenidos en la

comunidad universitaria almeriense de España, que fundamentalmente manifiesta la falta de tiempo, seguida por la pereza o desgana (Hernández y otros, 2002, p. 128), así como también, estos motivos se encuentran presentes entre los estudiantes de la Universidad de Guadalajara (Flores y Ruiz, 2010, p. 41).

Concordamos además con la población joven española que, como principales motivos por los que no hace deporte es no tener tiempo y por pereza y desgana. Ahora bien, diametrales son las diferencias con nuestro estudio, puesto que con gran preocupación un 43% de los jóvenes españoles cita que el deporte no les gusta (García Ferrando, 2006a, p. 152).

Por su parte, cerca de la mitad de la población gallega (47%) indica que es la falta de tiempo el motivo principal por el cual no hacen deporte (Xunta de Galicia, 2004, p. 53). De igual modo, se manifiestan el 43,7% de los habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 98).

La falta de tiempo, como motivo principal de los estudiantes de la UPLA para no realizar actividad física, debería ser un factor importante a considerar al momento de ofertar programas de actividad física. Lo anterior podría implicar una adecuación de ellos de acuerdo a las jornadas académicas de los estudiantes o quizás abrir los espacios deportivos en días no considerados para la docencia, como es el caso de los fines de semana.

### ***c) Motivos del abandono de la práctica deportiva***

Los motivos que han guiado el abandono de la práctica deportiva son muy diversos. A pesar de esto, hay motivos que destacan con una mayor frecuencia que otros tal como se puede apreciar en la tabla 42. Es así, que el más citado corresponde a las exigencias académicas en las que están envueltos los estudiantes ya que el 25,6% expresa que los estudios le exigen demasiado.

El segundo motivo más frecuentemente citado posee una causa de índole actitudinal personal, como lo es la pereza y desgana, citado por el 16,6% de los estudiantes.

La tercera causa de abandono obedece a un tema económico, pues el 12,3% de los estudiantes alude la falta de dinero para poder realizar la práctica deportiva.

La distribución de acuerdo al género no presenta mayores diferencias, siendo los tres motivos mencionados con anterioridad, los que principalmente han llevado tanto a los varones como a las damas a abandonar la práctica de actividades físico-deportivas (Tabla 42).

El comienzo de la vida universitaria, con el consiguiente aumento en la exigencia y dedicación de este nivel educativo, unidas a la falta de coordinación entre el sistema deportivo y la estructura académica, en cierta medida va a favorecer el abandono de la práctica deportiva como se ha podido constatar.

**Tabla 42. Motivos por los que abandonaron la práctica de actividades físico-deportivas los estudiantes de la UPLA según género.**

Motivos para abandonar la práctica de actividades físico-deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
No tenía instalaciones deportivas adecuadas.	2	2,8	13	6,3	15	5,4
No tenía instalaciones deportivas cerca.	7	9,9	15	7,3	22	7,9
Por lesiones.	7	9,9	6	2,9	13	4,7
Por problemas de salud.	4	5,6	13	6,3	17	6,1
Por la edad.	1	1,4	1	,5	2	0,7
Se enfadó con el entrenador.	0	,0	0	,0	0	,0
Se enfadó con los directivos.	1	1,4	0	,0	1	0,4
Sus padres no lo dejaban.	0	,0	1	,5	1	0,4
No le gustaba a su pareja.	0	,0	0	,0	0	,0
Los estudios le exigían demasiado.	17	23,9	54	26,2	71	25,6
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.	7	9,9	15	7,3	22	7,9
Por pereza y desgana.	10	14,1	36	17,5	46	16,6
Dejó de gustarle hacer deporte.	2	2,8	2	1	4	1,4
No ve utilidad al deporte.	1	1,4	0	,0	1	0,4
Los amigos no hacían deporte.	2	2,8	5	2,4	7	2,5
Falta de apoyo y estímulo.	4	5,6	17	8,3	21	7,6
Por falta de dinero.	6	8,5	28	13,6	34	12,3
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100</b>	<b>206</b>	<b>100</b>	<b>277</b>	<b>100</b>

Así, queda reflejado en las motivaciones que han llevado al abandono de la práctica deportiva de los estudiantes universitarios pamploneses (Romero y Amador, 2008, p. 106), los que, dentro de sus principales razones citan que los estudios les exigían demasiado y por pereza y desgana. Similar situación ocurre en los universitarios de Oviedo (Cecchini y González, 2008, p. 7), quienes entre los motivos más importantes mencionan la falta de tiempo y la pereza para haber abandonado el deporte. Mencionar también a los universitarios sevillanos, quienes exponen fundamentalmente que han abandonado el deporte “por la imposibilidad de compaginar la práctica deportiva con los estudios” (36,6%) (Armenta, 2004, p. 148).

Un gran desafío por parte de la institución universitaria será poder captar o reintegrar a estos estudiantes hacia la práctica deportiva. Por tanto, una buena política y gestión del deporte podrá paliar de manera importante esta problemática.

***d) Motivos por los que se ha hecho miembro de un club o asociación deportiva.***

Al indagar acerca de los motivos por los que los estudiantes de la UPLA se han hecho miembros o socios de algún club, encontramos que uno de cada cuatro estudiantes (25,8%) señalan que su pertenencia a una asociación deportiva se debe a que es la mejor manera de hacer actividad física y/o deporte con regularidad, seguido por un 23% cuyo motivo es que le enseñan a practicar deporte correctamente y para un 18,9% el club les permite practicar con seriedad la actividad física y/o el deporte. El componente social de la pertenencia a un club se ve reflejado en el 15,3% que indican que pueden relacionarse con muchas personas (Tabla 43).



**Tabla 43. Motivos más importantes por los que se han hecho miembros de algún club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.**

<b>Motivos para pertenecer a un club o asociación deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
Me enseñan a practicar deporte correctamente.	84	23
Puedo relacionarme con muchas personas.	56	15,3
Es la mejor manera de hacer actividad física y/o deporte con regularidad.	94	25,8
En él puedo practicar con seriedad la actividad física y/o el deporte.	69	18,9
Allí encuentro a los amigos.	15	4,1
Me gusta la organización que existe en el club.	7	1,9
Me permite tener acceso a buenas instalaciones.	26	7,1
Mi pareja, mi madre, padre, hermano/a, hijo/a pertenecen a un club.	14	3,8
Total	365	100

El comportamiento social y deportivo reflejado con anterioridad, reviste importancia en el sentido que la práctica deportiva en un plano asociativo es mucho más satisfactoria que la práctica autónoma o individual, puesto que el pertenecer a un club ayuda tanto a la continuidad de un programa así como a la calidad de éste, a la vez que favorece la participación en redes sociales de personas practicantes de actividades físico-deportivas y por ende a su integración social.

Estos datos son muy similares a los obtenidos en la población chilena (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 24), en los estudiantes de la universidad de Pamplona (Romero y Amador, 2008, p. 110), en la población española (García Ferrando, 2006a, p. 120) y en los habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 103), donde el practicar deporte con regularidad, relacionarse con otras personas y practicar el deporte correctamente, son las principales motivaciones para estar asociado a un club deportivo.

e) ***Motivos por los que no se ha hecho miembro de un club o asociación deportiva.***

Una gran diversidad de motivos se aprecia en los estudiantes de la UPLA para no pertenecer a un club o asociación deportiva. Se destaca entre ellos: la falta de tiempo (26,6%), los recursos económicos (17,1%) y la independencia para realizar la práctica, puesto que prefieren realizarla por su cuenta (14%). También un 13,6% manifiesta no dominar bien ningún deporte y un 11,4% no le gustan las competiciones (Tabla 44).

Los resultados claramente corroboran por un lado, que la carga académica impide un mayor compromiso con el asociacionismo deportivo, pero por otro lado, los estudiantes carecen de los recursos para pertenecer a un club deportivo, puesto que los costos para ingresar a ellos son bastante elevados en la Región, con lo cual, surge la alternativa de efectuar la práctica deportiva de manera independiente e informal. Sumado a lo anterior, es muy cierto que los clubes deportivos existentes en la Región de Valparaíso, fundamentalmente dedican su atención a las disciplinas deportivas competitivas, lo que explicaría que el 25% de los estudiantes no deseen involucrarse en estas instituciones, puesto que no poseen la experticia deportiva requerida y el no ser de su agrado las competición que en ellas se efectúan (Tabla 44).

**Tabla 44. *Motivos por los que no se han hecho socios de algún club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.***

<b>Motivos para no pertenecer a un club o asociación deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
No me gusta estar asociado.	45	10,5
No domino bien ningún deporte.	58	13,6
No me gusta el deporte federado.	22	5,1
No me gustan las competiciones.	49	11,4
Me gusta la independencia; hacer deporte por mi cuenta.	60	14
El deporte que practico no está en ningún club.	7	1,6
Por motivos económicos.	73	17,1
Por falta de tiempo.	114	26,6
<b>Total</b>	<b>428</b>	<b>100</b>

*f) Motivos de abandono del club o asociación deportiva.*

Al observar los motivos que han conducido a los estudiantes de la UPLA a tener que abandonar el club o asociación al cual pertenecían, nos damos cuenta que la falta de tiempo aparece como la mención más frecuente. Lo anterior se puede advertir en algo más de un tercio de los estudiantes (37,6%), cuyo porcentaje resulta al sumar el 26,2% que citan su abandono de la asociación deportiva porque “me quitaba tiempo en mis estudios”, el 6,4% de los que indican que “se perdía mucho tiempo”, y el 5% que mencionan que “me quitaba tiempo en mi trabajo”. Otras razones importantes para abandonar el club fue el dejar de practicar el deporte (24,3%) y el cambiar de lugar de residencia (14,9%) (Tabla 45).

**Tabla 45. Motivos por los que abandonaron la pertenencia a un club o asociación deportiva los estudiantes de la UPLA.**

<b>Motivos de abandono del club o asociación deportiva</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
No me gustaban las condiciones de práctica.	18	8,9
Era demasiado caro.	15	7,4
Se perdía mucho tiempo.	13	6,4
Las actividades no tenían interés para mí.	3	1,5
Me quitaba tiempo en mis estudios.	53	26,2
Me quitaba tiempo en mi trabajo.	10	5
No me gustaban los directivos.	8	4
No me gustaban los socios.	3	1,5
Mi hijo/a dejó el club.	0	,0
Dejé de practicar el deporte.	49	24,3
Cambié de lugar de residencia.	30	14,9
Total	202	100

La falta de tiempo, como motivo para no seguir involucrado en el asociacionismo deportivo, también lo manifiestan el 31,8% de la población chilena (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 24) y el 21,6% de los estudiantes pamploneses (Romero y Amador, 2008, p. 108), pero, a diferencia de nuestro estudio, ellos también destacan su abandono del club porque

no podían hacer el deporte que les gustaba (18,5%) y debido a que era demasiado caro (15,4%). Por su parte, el 63% de la población española aduce la poca disponibilidad de tiempo libre para abandonar la asociación deportiva (García Ferrando, 2006a, p. 122).

### 8.1.9. Ocio y tiempo libre.

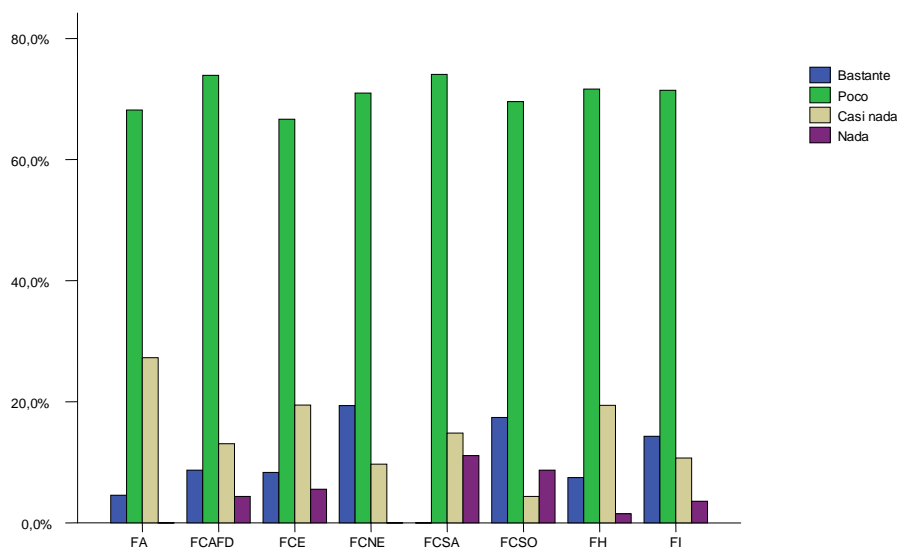
#### 8.1.9.1. Disponibilidad de tiempo libre.

La constante falta de tiempo para la práctica regular de la actividad física y deporte, nuevamente está presente al indagar el tiempo libre que tienen los estudiantes de la UPLA, ya que, un 70,6% de los encuestados indican disponer de “poco” tiempo libre, con una variación de 8,4 puntos porcentuales en desmedro de los varones; es decir, 75,7% los varones y 67,3% las damas (Tabla 46).

**Tabla 46. Disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.**

Tiempo libre disponible	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Bastante.	9	8,1	17	10,1	26	9,3
Poco.	84	75,7	113	67,3	197	70,6
Casi nada.	16	14,4	30	17,9	46	16,5
Nada.	2	1,8	8	4,8	10	3,6
Total	111	100	168	100	279	100

La “poca” disponibilidad de tiempo libre se presenta bastante homogénea en las diferentes facultades, siendo la Facultad de Ciencias de la Salud la que presenta el mayor porcentaje (74,1%) (Figura 30).



**Figura 30. Disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

La escasa disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes, será un factor importante a considerar en el momento de planificar y programar la oferta deportiva en la UPLA. A lo anterior, también se debe considerar que uno de los factores que influye en la disponibilidad de tiempo libre es que uno de cada cuatro estudiantes (26,5%) además trabaja (Tabla 7).

Similares resultados se observan en los estudiantes universitarios almerienses, en donde un 68,5% de ellos manifiestan disponer de poco tiempo libre (Ruiz y otros, 2005, p. A 71 y 76). Igual situación se advierte en el 58,6% de los jóvenes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 111), y en el 56,7% de jóvenes del Ayuntamiento de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 139), quienes señalan disponer de poco tiempo libre.

### **8.1.9.2. Tiempo libre disponible.**

#### **a) Diariamente.**

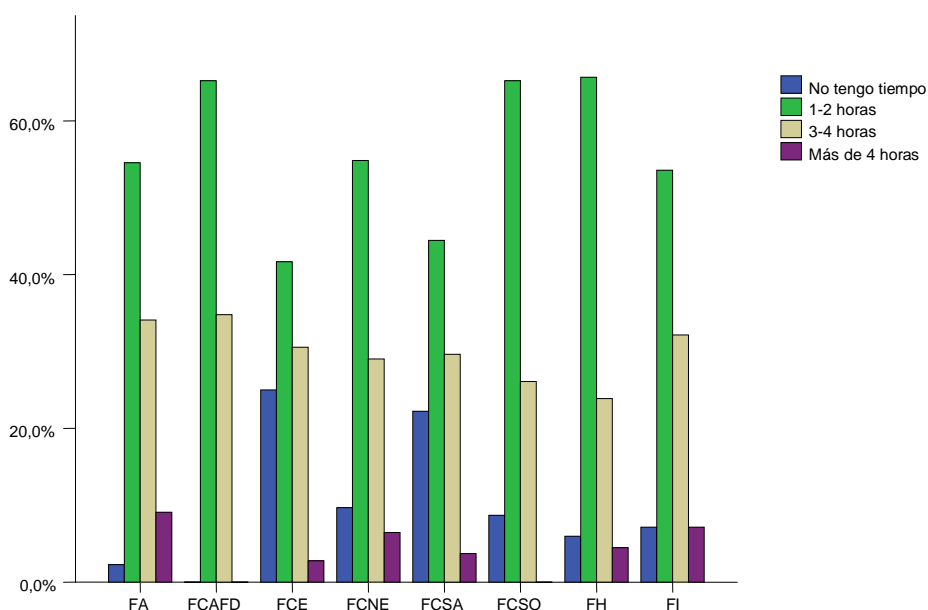
Un poco más de la mitad de la muestra estudiada (56,3%) dispone de 1 a 2 horas diarias y el 29,4% entre 3 y 4 horas, llegando un escaso 4,7% a poseer más de 4 horas de tiempo libre. La distribución según el género es muy similar, eso sí,

son más damas (12,5%) que varones (5,4%), quienes indican no tener dentro del día tiempo disponible (Tabla 47).

**Tabla 47. Disponibilidad diaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.**

Tiempo libre disponible diariamente	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
No tengo tiempo.	6	5,4	21	12,5	27	9,7
1-2 horas.	70	63,1	87	51,8	157	56,3
3-4 horas.	30	27	52	31	82	29,4
Más de 4 horas.	5	4,5	8	4,8	13	4,7
Total	111	100	168	100	279	100

Los resultados según Facultad muestran que tanto los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación como de la Facultad de Ciencias de la Salud, son los que manifiestan principalmente no tener tiempo libre disponible diariamente (25% y 22,2% respectivamente) (Figura 31).



**Figura 31. Disponibilidad diaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

De acuerdo a los resultados presentados, se puede decir que agrupadamente más del 90% de los estudiantes de la UPLA dispone entre 1 y 2

horas cada día de tiempo libre. Ahora bien, un gran desafío se pone por delante para atraer ese tiempo disponible hacia las actividades físico-deportivas, considerando que es muy amplio el abanico de actividades de ocio a las que pueden optar, tal como veremos más adelante.

Similares datos se obtienen de la población joven del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009) que en su conjunto, un 82,3% dispone a lo menos de 1 o 2 horas diarias de tiempo libre (p. 114).

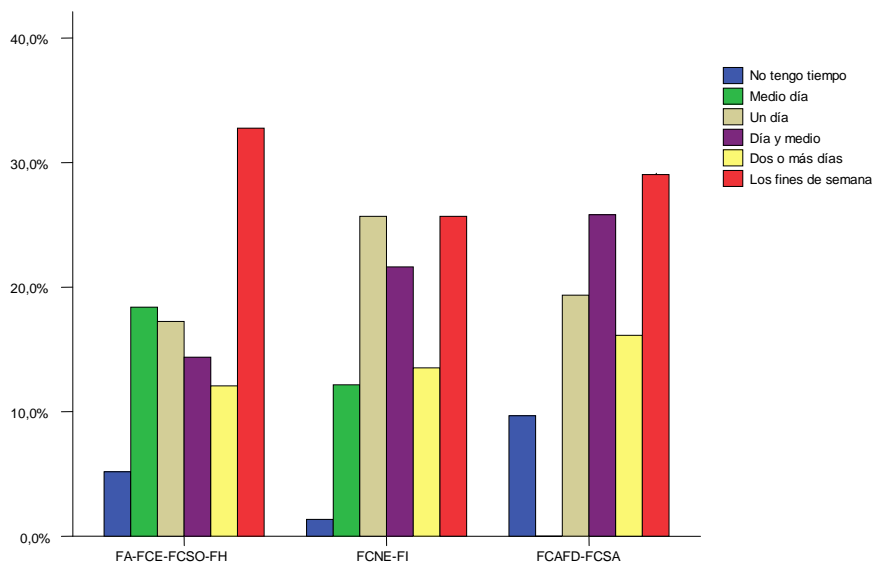
**b) Semanalmente.**

Los estudiantes de la UPLA principalmente disponen de tiempo libre los fines de semana. Así lo manifiestan el 30,5% de los encuestados. Seguidamente un 19,7% señala tener “un día”, y un 17,6% indica disponer de “un día y medio” a la semana de tiempo libre. La distribución según el género no presenta mayores diferencias, siendo bastante coincidentes los resultados tanto para los varones como para las damas (Tabla 48).

**Tabla 48. Disponibilidad semanal de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según género.**

Tiempo libre disponible semanalmente	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
No tengo tiempo.	5	4,5	8	4,8	13	4,7
Medio día.	12	10,8	29	17,3	41	14,7
Un día.	23	20,7	32	19	55	19,7
Día y medio.	21	18,9	28	16,7	49	17,6
Dos o más días.	16	14,4	20	11,9	36	12,9
Los fines de semana.	34	30,6	51	30,4	85	30,5
Total	111	100	168	100	279	100

De acuerdo a los datos obtenidos según la distribución de los grupos de facultades, se observa que para los tres grupos, la principal disponibilidad de tiempo libre semanal, está dada “los fines de semana”. Destacan al interior de los anteriores resultados que, prácticamente un tercio (32,8%) de los estudiantes pertenecen a las Facultades de Arte, de Ciencias de la Educación, de Ciencias Sociales y de Humanidades, tal como lo muestra la figura 32.



**Figura 32. Disponibilidad semanal de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA según grupos de Facultades.**

Los anteriores resultados, propician la posibilidad de poder implementar programas físico-deportivos en los fines de semana, así como también, otorgar la oportunidad de utilizar los recintos deportivos existentes en la UPLA.

Un mayoritario porcentaje (58,5%) de jóvenes del municipio de Ingenio también manifiestan que fundamentalmente la disposición de su tiempo libre semanal se concentra en los fines de semana (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 113).

### 8.1.9.3. Franja horaria más disponible.

#### a) *De lunes a viernes.*

Por no existir notables diferencias entre varones y damas (Tabla AE 9.24 y 9.25), nos centraremos en analizar los datos globales, resultando que por la mañana, la franja horaria de lunes a viernes con mayor disponibilidad se ubica mayoritariamente (62,7%) entre las 07:00 a 09:00 horas, seguido con un 15,4% de la franja horaria de 11:00 a 13:00 horas. Por la tarde, un gran porcentaje (42,7%) de los estudiantes encuestados indica no tener tiempo libre disponible, así como



también, merece la atención el 22,9% que tiene disponible toda la tarde y el 13,6% que dispone de la franja horaria de 19:00 a 21:00 horas (Tabla 49).

**Tabla 49. Disponibilidad horaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA de lunes a viernes.**

<b>Disponibilidad horaria de lunes a viernes</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
<b>Por la mañana</b>		
De 07:00 a 09:00 h.	175	62,7
De 09:00 a 11:00 h.	4	1,4
De 11:00 a 13:00 h.	43	15,4
Disponible toda la mañana.	29	10,4
No tengo tiempo.	28	10
<b>Por la tarde</b>		
De 13:00 a 15:00 h.	36	12,9
De 15:00 a 17:00 h.	5	1,8
De 17:00 a 19:00 h.	17	6,1
De 19:00 a 21:00 h.	38	13,6
Disponible toda la tarde.	64	22,9
No tengo tiempo.	119	42,7

Cobra gran importancia conocer cuál o cuáles son las franjas horarias de mayor disponibilidad, puesto que ello permitirá una mejor planificación horaria de las actividades físico-deportivas que se oferten en días lectivos.

Los resultados nos permiten advertir que las mañanas están más disponibles que las tardes, y esto debido en gran medida a que, una vez terminada la jornada académica (18:30 horas aproximadamente.), los estudiantes se van a trabajar, o bien, por la lejanía del lugar de residencia, prefieren irse hacia su domicilio.

**b) Los fines de semana.**

No habiendo mayores diferencias entre damas y varones en la disponibilidad horaria de los fines de semana (Tabla AE 9.38, 9.39, 9.52 y 9.53),

se procederá a analizar los resultados con un carácter global al igual como se realizó en el ítem anterior.

Es comprensible observar, tal como se muestra en la tabla 49, una mayor disponibilidad horaria de tiempo libre los fines de semana, debido a que ninguna Facultad realiza docencia en este período de tiempo. Lo anterior queda constatado con el bajo porcentaje de estudiantes que señalan no tener tiempo libre el sábado y domingo tanto por la mañana (12,2% y 9% respectivamente) como por la tarde (15,1% y 7,5% respectivamente).

Los resultados advierten que la franja horaria de mayor disponibilidad se encuentra entre las 13:00 y 17:00 horas, de los sábados y domingos, (51,6% y 67% respectivamente). Otro momento a tener en cuenta se da entre las 09:00 y 11:00 horas, ya sea para el día sábado como para el día domingo (47% y 54,5% respectivamente). (Tabla 50).

**Tabla 50. Disponibilidad horaria de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA los fines de semana.**

Disponibilidad horaria los fines de semana	Sábado		Domingo	
	Fr.	%	Fr.	%
<b>Por la mañana</b>				
De 07:00 a 09:00 h.	83	29,7	77	27,6
De 09:00 a 11:00 h.	131	47	152	54,5
De 11:00 a 13:00 h.	17	6,1	12	4,3
Disponible toda la mañana.	14	5	13	4,7
No tengo tiempo.	34	12,2	25	9
<b>Por la tarde</b>				
De 13:00 a 15:00 h.	53	19	72	25,8
De 15:00 a 17:00 h.	91	32,6	115	41,2
De 17:00 a 19:00 h.	10	3,6	14	5
De 19:00 a 21:00 h.	43	15,4	32	11,5
Disponible toda la tarde.	40	14,3	25	9
No tengo tiempo.	42	15,1	21	7,5

Los datos nos indican nítidamente que es posible implementar programas físico-deportivos en horarios apartados de la actividad académica como los fines de semana, o bien abrir a la comunidad estudiantil los espacios deportivos que posee la UPLA, para mejorar los índices de práctica físico-deportiva de la población estudiantil.

#### **8.1.9.4. Uso del tiempo libre.**

##### **a) *Actividades de ocio más realizadas.***

Los resultados que se presentan en la tabla 50, proporcionan los porcentajes de respuestas de los estudiantes que, con mayor o menor frecuencia, realizan las actividades de tiempo libre por las cuales se les preguntó. Para tales efectos, se les solicitó a los estudiantes encuestados que indicaran hasta cinco actividades de mayor frecuencia.

La “actividad física o deporte” es la cuarta actividad de ocio más realizada por los estudiantes en su tiempo libre (9,1%). De las cuatro actividades de tiempo libre más realizadas, dos corresponden al llamado ocio activo (caminar o pasear y actividad física o deporte) y las otras dos al ocio pasivo (ocio digital y escuchar música o tocar un instrumento musical) (Tabla 51).

Los resultados muestran notorias diferencias según el género, puesto que la actividad física y el deporte como utilización del tiempo libre ocupa en los varones el segundo lugar de preferencia con un 13%, mientras que en las damas ocupa el séptimo lugar con un 6,5%. Eso sí, se destaca en las damas que en segundo lugar (13,7%) usen su tiempo libre en caminar o pasear. Con una mínima diferencia, el ocio digital se instala como la principal actividad de uso del tiempo tanto en varones como en damas (15,3% y 15,5% respectivamente) (Tabla 51), que como bien sabemos, es un tipo de ocio totalmente sedentario.

**Tabla 51. Actividades de tiempo libre realizadas por los estudiantes de la UPLA según género.**

Uso del tiempo libre	Género					
	Varones		Damas		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Actividad física o deporte.	69	13	53	6,5	122	9,1
Caminar o pasear.	63	11,9	111	13,7	174	13
Visitar a familiares o amigos.	41	7,8	78	9,6	119	8,9
Escuchar música o tocar un instrumento musical.	66	12,5	86	10,6	152	11,4
Viajar.	15	2,8	35	4,3	50	3,7
Ver deporte.	40	7,6	13	1,6	53	4
Ocio digital.	81	15,3	126	15,5	207	15,5
Asistir a actos culturales.	17	3,2	24	3	41	3,1
Ir a bailar.	15	2,8	40	4,9	55	4,1
Ir al cine o a las discotecas.	19	3,6	31	3,8	50	3,7
Leer libros o revistas.	28	5,3	69	8,5	97	7,2
Ver televisión.	41	7,8	77	9,4	118	8,8
Actividades artísticas: pintar, manualidades, etc.	18	3,4	29	3,6	47	3,5
Ir de compras a centros comerciales.	5	0,9	21	2,6	26	1,9
Hacer bricolaje u ocuparse del jardín.	4	0,7	5	0,6	9	0,7
Prefiero ver deporte en directo como espectador.	5	0,9	13	1,6	18	1,3
Total	528	100	811	100	1339	100

La I Encuesta de Hábitos Deportivos de la Población Chilena ubica el deporte y la actividad física en el sexto lugar en el uso del tiempo libre, siendo antecedido por actividades de ocio pasivo como lo son ver televisión, escuchar música, descansar o dormir y leer (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 26).

El trabajo realizado por Pavón y Moreno (2006c), evidencia que las actividades deportivas, dentro de la estructura social de uso del tiempo libre, en los universitarios murcianos, se ubican en el primero lugar, seguido por las actividades sociales, las aficiones personales, y por las actividades culturales (p. 27). Por su parte, Armenta (2004), establece que los estudiantes de la Universidad de Sevilla dentro de las actividades cotidianas que consideran más importantes, sitúan a la práctica deportiva como la tercera actividad en orden de trascendencia, muy cerca de estar con los amigos y estar con la familia (p. 147). Por el contrario,

Rodríguez y Agulló (1999), advierten que hacer deporte se encuentra en el noveno lugar de las actividades más realizadas por los estudiantes de la universidad de Oviedo en el tiempo de ocio (p. 257). Similar a los resultados anteriores García Ferrando (2006a) evidencia en la población española, que “hacer deporte” como actividad de tiempo libre ocupa el décimo tercer puesto de las preferencias (p. 35), mientras que para la población gallega el “hacer deporte” estaría situada en noveno lugar (Xunta de Galicia, 2004, p. 16).

Es importante esta respuesta en la medida que nos permite establecer una relación entre los intereses de los estudiantes y el empleo de su tiempo libre. Más aún, cuando la totalidad de los estudiantes de la UPLA (Tabla 11) le han asignado una gran importancia al deporte. Ahora bien, no se puede dejar de desconocer que la práctica de actividades físico-deportivas se encuentra cada vez con mayores dificultades para instalarse en la sociedad, puesto que la creciente oferta de actividades de consumo pasivo, impiden de hecho, el afianzamiento de hábitos deportivos estables entre los segmentos jóvenes de la población.

**b) *Frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre.***

La lectura de estos resultados permite diferenciar el grado de frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre, ya que existen aquellas que se realizan a diario, o bien hay otras que se realizan esporádicamente o en tiempos de descanso específicos, como en los fines de semana o vacaciones. En la tabla 52, se presentan las actividades de tiempo libre que llevan a cabo los estudiantes de la UPLA, junto al correspondiente grado de frecuencia de realización. Aquí observamos que el ocio digital (29,1%), escuchar música (19,5%) y ver televisión forman parte de los hábitos cotidianos de la mayor parte de los estudiantes de la UPLA (64,1%). La actividad física o deporte y el caminar o pasear son dos actividades de ocio activo cuyos practicantes las realizan con bastante frecuencia, puesto que un 33,8% de los estudiantes dice practicarlas al menos dos o tres veces por semana. Los fines de semana adquieren su característica propia, pues los estudiantes visitan a sus familiares o amigos (21,9%), practican deporte o salen a caminar (22,2%), o bien, van a bailar (10,5%). La lejanía de muchos estudiantes

con sus familiares, hace que el visitarlos a ellos y a sus amigos (14,8%), se convierta en la principal actividad realizada de forma esporádica, y en cambio, viajar (36,4%), ver deporte en directo (15,9%), o asistir a actos culturales (9,1%) se realizan preferentemente en vacaciones.

**Tabla 52. Frecuencia de realización de las actividades de tiempo libre de los estudiantes de la UPLA.**

Actividades de tiempo libre	Frecuencia de realización				
	Todos los días	2 o 3 veces semana	Fines de semana	1 o 2 veces mes	En vacaciones
	%	%	%	%	%
Actividad física o deporte.	3,6	20,9	8,5	4,7	11,4
Caminar o pasear.	13,2	12,9	13,7	13,4	4,5
Visitar a familiares o amigos.	1,3	7,1	21,9	14,8	2,3
Escuchar música.	19,5	10,3	4,2	2,7	,0
Viajar.	2,1	1	3,9	5,4	36,4
Ver deporte.	2,5	4,8	6,9	1,3	4,5
Ocio digital.	29,1	12,9	3,6	1,3	,0
Asistir a actos culturales.	,8	1,3	5,6	8,1	9,1
Ir a bailar.	,6	,6	10,5	12,1	,0
Ir al cine o a las discotecas.	,4	1,6	8,2	11,4	4,5
Leer libros o revistas.	7,8	14,1	2,9	2	,0
Ver televisión.	15,5	8,4	2,6	,7	2,3
Actividades artísticas: pintar, manualidades, etc.	3,6	2,9	2,6	5,4	6,8
Ir de compras a centros comerciales.	0,0	1	2,6	10,1	,0
Hacer bricolaje u ocuparse del jardín.	0,2	0,3	1	2	2,3
Prefiero ver deporte en directo como espectador.	0,0	0,0	1,3	4,7	15,9
Total	100	100	100	100	100

Los resultados no hacen más que confirmar que los estudiantes de la UPLA que practican alguna actividad físico-deportiva, lo hacen con una frecuencia relativamente alta, en comparación con las otras actividades de tiempo libre. Igual situación ocurre con la población española (García Ferrando, 2006a, p. 40) y la población gallega (Xunta de Galicia, 2004, p. 18).

### 8.1.9.5. Asistencia a espectáculos deportivos y nivel de información sobre el deporte.

#### a) *Grado de asistencia a espectáculos deportivos.*

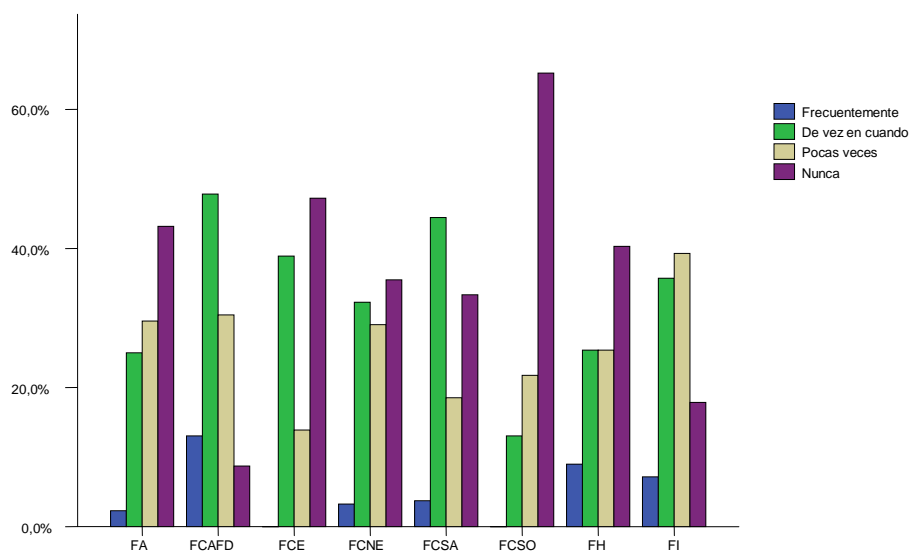
Los resultados obtenidos ponen de manifiesto la inusual asistencia de los estudiantes de la UPLA a espectáculos deportivos, puesto que sólo refieren hacerlo el 5%. Sin embargo, casi un tercio (31,5%) de ellos lo hace de vez en cuando, mientras que un 63,4% manifiesta asistir pocas veces o nunca (Tabla 52).

Se observa que son los varones (9%) quienes asisten más frecuentemente que las damas (2,4%) a los espectáculos deportivos, siendo estas últimas quienes manifiestan, más que los varones, lo contrario, es decir, la inasistencia a los espectáculos deportivos (40,5% y 33,3% respectivamente). Llama la atención eso sí, que son más damas que acuden de vez en cuando a espectáculos deportivos, que varones (33,3% y 28,8% respectivamente) (Tabla 53).

**Tabla 53.** *Frecuencia con la que asisten a espectáculos deportivos los estudiantes de la UPLA según género.*

Asistencia a espectáculos deportivos	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Frecuentemente.	10	9	4	2,4	14	5
De vez en cuando.	32	28,8	56	33,3	88	31,5
Pocas veces.	32	28,8	40	23,8	72	25,8
Nunca.	37	33,3	68	40,5	105	37,6
Total	111	100	168	100	279	100

Al realizar el análisis en función de la Facultad de pertenencia, encontramos algunas diferencias. Los estudiantes que más asisten de manera frecuente y de vez en cuando a espectáculos deportivos son los que pertenecen a las facultades: de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (60,8%); de Ciencias de la Salud (48,1%); y de Ingeniería (42,8%). Lo opuesto, es decir, los estudiantes que menos acuden a espectáculos deportivos, son los que se adscriben a las facultades de Ciencias Sociales (65,2%), de Ciencias de la Educación (47,2%) y de Arte (43,2%) (Figura 33).



**Figura 33. Frecuencia con la que asisten a espectáculos deportivos los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

Teniendo en cuenta los anteriores resultados, advertimos una realidad completamente distinta en los estudiantes universitarios pamploneses, ya que, casi el doble de ellos (58,9%), asisten frecuentemente o de vez en cuando a espectáculos deportivos (Romero y Amador, 2008, p. 130). Por el contrario, encontramos similitudes en la escasa y nula asistencia a espectáculos deportivos manifestada por la población española (77%) (García Ferrando, 2006a, p. 223), y los jóvenes tanto del municipio de Ingenio (52,6%) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 120), como de la ciudad de A Coruña (70,6%) (Concello da Coruña y Universidade da Coruña, 2010, p. 265).

La falta de tiempo libre, como mencionábamos en capítulos anteriores, puede ser una de las causas atribuibles a que los estudiantes de la UPLA tengan una baja o nula asistencia a los espectáculos deportivos, y por otro lado, no es menos cierto que los costos que muchas veces están asociados a este tipo de eventos, provoque esta situación.



***b) Forma de ver o escuchar los programas deportivos en los medios de comunicación.***

Los resultados que se presentan en la tabla 53, evidencian como la audiencia de los programas deportivos emitidos por televisión ha desplazado absolutamente a otros medios, como la radio. Lo anterior, como señala García Ferrando (2006a), se debe a que la palabra, que es el soporte de la comunicación a través de la prensa o de la radio, se sustituye en la televisión por imágenes, y nada más fácil de comunicar que las imágenes del propio cuerpo en movimiento mediante el juego deportivo (p. 216). Es así, como un categórico 90,3% de estudiantes nunca escucha programas deportivos por radio, a diferencia del 34,4% que nunca ve éstos por televisión, razón por la cual, centraremos nuestra atención en el análisis de la audiencia de programas deportivos por televisión.

Un reducido 11,5% de estudiantes son los mayores consumidores de programas deportivos por televisión, puesto que admiten ver todos o casi todos y bastantes programas que se emiten. El grupo más amplio (29,7%), reconoce que sólo ve algunos programas deportivos, mientras que el resto de los estudiantes prefieren ver solamente los partidos de fútbol (24,4%) (Tabla 54).

Las diferencias según el género las apreciamos en los estudiantes que ven bastantes programas deportivos, al comprobar que la proporción de varones (12,6%), es más de tres veces superior a la proporción de las damas (3,6%). Al contrario, existe una diferencia de 9,1 puntos porcentuales a favor de las damas, puesto que ellas señalan, más que los varones, ver fundamentalmente los partidos de fútbol (28% y 18,9% respectivamente) (Tabla 54).

**Tabla 54. Frecuencia de audiencia de los programas deportivos emitidos por televisión y radio de los estudiantes de la UPLA según género.**

Audiencia de programas deportivos	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
<b>Por televisión</b>						
Ve todos o casi todos los programas deportivos.	6	5,4	6	3,6	12	4,3
Ve bastantes programas deportivos.	14	12,6	6	3,6	20	7,2
Sólo ve algunos programas deportivos.	33	29,7	50	29,8	83	29,7
Fundamentalmente ve los partidos de Fútbol.	21	18,9	47	28	68	24,4
Nunca ve programas deportivos.	37	33,3	59	35,1	96	34,4
<b>Por radio</b>						
Escucha todos o casi todos los programas deportivos.	1	0,9	0	0,0	1	0,4
Escucha bastantes programas deportivos.	1	0,9	1	0,6	2	0,7
Sólo escucha algunos programas deportivos.	6	5,4	5	3	11	3,9
Fundamentalmente escucha los partidos de Fútbol.	8	7,2	5	3	13	4,7
Nunca escucha programas deportivos.	95	85,6	157	93,5	252	90,3

En la última década los programas deportivos en la televisión han adquirido un gran desarrollo y un amplio protagonismo en la sociedad, debido en gran parte por la cantidad de canales de transmisión directa y la irrupción masiva de los canales por cable. De esta forma ellos han encontrado en el deporte una forma de cautivar elevados niveles de audiencia, que no han hecho más que aumentar el número de espectadores televisivos que consumen una forma universal de comunicación, como lo es el lenguaje corporal del deporte.

El estudio realizado por Romero y Amador (2008), en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, da cuenta de coincidencias con nuestro estudio al advertir que un 28,8% de sus estudiantes fundamentalmente ve los partidos de fútbol, así como, el 26% nunca ve programas deportivos, debido especialmente a sus obligaciones académicas y familiares (p. 130).

*c) Frecuencia con la que suele leer la prensa y revistas deportivas.*

La mayoría de los estudiantes de la UPLA dicen no leer nunca o casi nunca las páginas deportivas de los periódicos (65,6%); la prensa deportiva On-line (68,4%); y las revistas deportivas (91,7%). En el lado opuesto encontramos a la minoría de estudiantes que leen: un 5% las páginas deportivas de los periódicos todos los días y un 29,4% una vez por semana o menos; un 9% la prensa deportiva on-line todos los días y 22,5% una vez por semana o menos; y las revistas deportivas, que nadie las lee todos los días, y sólo un 8,3% una vez por semana o menos (Tabla 55).

Respecto a la distribución según el género, se aprecia que los varones leen con mayor o menor frecuencia (Todos los días o algún día a la semana) que las damas, tanto las páginas deportivas de los periódicos (21,6% y 10,1% respectivamente), como la prensa deportiva on-line (38,7% y 4,8% respectivamente) (Tabla 55).

La lectura de la prensa y revistas deportivas no es parte del ocio pasivo de la mayoría de los estudiantes encuestados de la UPLA, destacando que la mayor o menor frecuencia de lectura está concentrada en los varones, quienes principalmente prefieren, la prensa deportiva on-line, debido a su gratuidad y por el acceso que en la actualidad se tiene a la tecnología de las comunicaciones (internet). Creemos que el costo de las revista deportivas, las hace poco asequible a la casi totalidad de estudiantes encuestados.

Similares resultados se pueden observar en la población española que mayoritariamente nunca o casi nunca leen la prensa deportiva (58%) y las revistas deportivas (75%) (García Ferrando, 2006a, p. 220). Semejante situación ocurre en los habitantes del municipio de Ingenio, los cuales nunca o casi nunca leen, ya sea la prensa deportiva (68,5%), o las revistas deportivas (84%) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 122).

**Tabla 55. Frecuencia de lectura de la prensa y revistas deportivas por parte de los estudiantes de la UPLA.**

Frecuencia de lectura deportiva	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
<b>Periódicos</b>						
Todos los días.	10	9	4	2,4	14	5
Algún día a la semana.	14	12,6	13	7,7	27	9,7
Los sábados, domingos o lunes.	4	3,6	5	3	9	3,2
Ocasionalmente.	18	16,2	28	16,7	46	16,5
Casi nunca.	20	18	37	22	57	20,4
Nunca.	45	40,5	81	48,2	126	45,2
<b>Prensa deportiva On-line</b>						
Todos los días.	22	19,8	3	1,8	25	9
Algún día a la semana.	21	18,9	5	3	26	9,3
Los sábados, domingos o lunes.	1	0,9	1	0,6	2	0,7
Ocasionalmente.	13	11,7	22	13,1	35	12,5
Casi nunca.	11	9,9	32	19	43	15,4
Nunca.	43	38,7	105	62,5	148	53
<b>Revistas deportivas</b>						
Todos los días.	0	0,0	0	0,0	0	,0
Algún día a la semana.	4	3,6	2	1,2	6	2,2
Los sábados, domingos o lunes.	3	2,7	0	0,0	3	1,1
Ocasionalmente.	6	5,4	8	4,8	14	5
Casi nunca.	11	9,9	22	13,1	33	11,8
Nunca.	87	78,4	136	81	223	79,9

### 8.1.10. Hábitos de salud en relación al tabaco, alcohol y otras drogas.

#### 8.1.10.1. Consumo actual de sustancias nocivas.

El consumo de sustancias nocivas es uno de los hábitos dañinos para la salud, que no hacen más que aumentar el riesgo de sufrir algún deterioro en los diferentes órganos y sistemas. Entre los hábitos tóxicos, se distingue el consumo de diferentes tipos de drogas, siendo el alcohol, el tabaco y las drogas, las que más alertan a las autoridades institucionales y de salud.

De la totalidad de estudiantes encuestados (279), el 82% (230) consume una o varias sustancias nocivas (Tabla 56). De esta forma, se ha considerado para

el análisis de los resultados, que los 230 estudiantes que respondieron en sentido afirmativo, pueden consumir actualmente más de un tipo de sustancias nocivas.

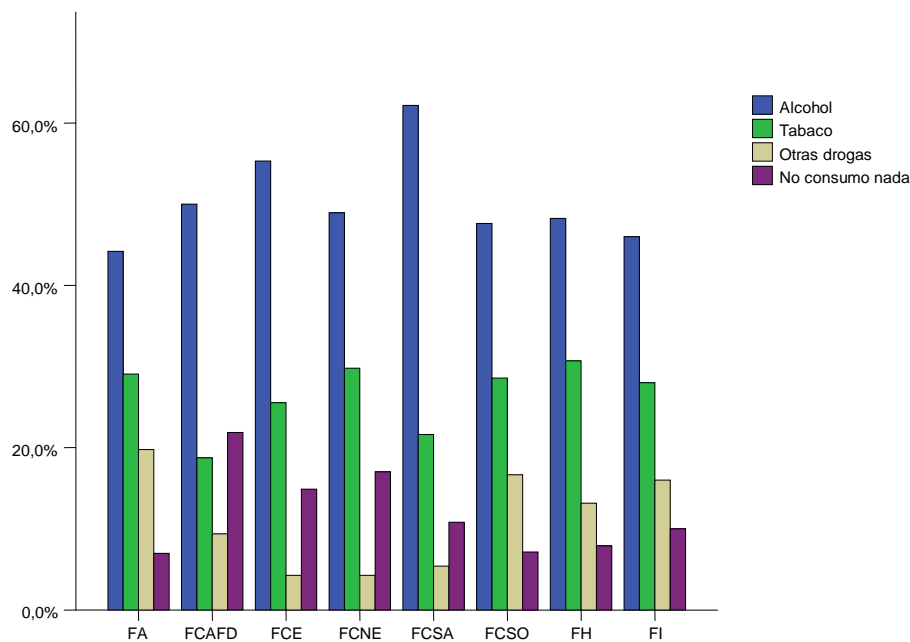
El 80% de los estudiantes consumen alcohol, el 45% tabaco y el 20% otras drogas (Tabla 56).

Se aprecia una ligera diferencia porcentual entre varones y damas en el consumo actual de sustancias nocivas (81% y 83% respectivamente). La totalidad de varones son consumidores de alcohol a diferencia de las damas que sólo lo hacen un 80%. Los varones, más que las damas, son consumidores de otras drogas (25% y 17% respectivamente) (Tabla 56).

**Tabla 56. Consumo actual de sustancias nocivas en los estudiantes de la UPLA.**

Consumo de sustancias nocivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
<b>Consumo actual</b>						
Si.	90	81	140	83	230	82
No.	21	19	28	17	49	18
Total	111	100	168	100	279	100
<b>Tipo de consumo</b>						
Alcohol.	90	100	134	80	224	80
Tabaco.	51	46	75	45	126	45
Otras drogas.	28	25	28	17	56	20

La distribución de resultados según Facultad de pertenencia da cuenta que los estudiantes de la Facultad de Arte son quienes, en su conjunto, consumen más sustancias nocivas (93%), le siguen los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales (92,9%) y los estudiantes de la Facultad de Humanidades (92,1%). Por el contrario, los estudiantes que menos consumen sustancias nocivas pertenecen a las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (21,9%); de Ciencias de la Educación (14,9%); y de Ciencias de la Salud (10,8%). Destacan en el consumo de alcohol los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud (62,2%); en el consumo de tabaco, la Facultad de Humanidades (30,7%); y en el consumo de otras drogas, la Facultad de Arte (19,8%) (Figura 34).



**Figura 34. Consumo actual de sustancias nocivas en los estudiantes de la UPLA según Facultad de pertenencia.**

Al contrastar nuestros resultados con los obtenidos por Valenzuela (2008), en el consumo de sustancias tóxicas en jóvenes universitarios de pedagogía chilenos, encontramos similitudes al advertir, con ligeras diferencias, que un 69,6% de estudiantes son consumidores de alcohol, un 39,1% consumen tabaco y un 16,3% consumen otras drogas (p. 314, 322 y 328).

Es oportuno destacar el elevado porcentaje de consumo de sustancias nocivas en la población universitaria chilena, tal como lo hemos referido anteriormente, lo cual difiere de la población joven general chilena, en donde se aprecia que un 55,4% beben alcohol, un 27,4% son fumadores, y un 13,6% consumen droga (marihuana y cocaína) (Ministerio del Interior y Seguridad Ciudadana, 2010, p. 14).

Llama la atención, el alto porcentaje (81,6%) de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León (España) que consumen alcohol, en comparación a los estudiantes de la UPLA de igual Facultad (50%), así como también, son los estudiantes de la UPLA quienes

consumen más tabaco (18,8%), que los estudiantes universitarios de León (10,7%) (Pérez y otros, 2005, p. 74).

Por su parte, los jóvenes habitantes del municipio de Ingenio registran porcentajes menores de consumo de alcohol al de nuestro estudio, así lo señalan el 50,9% de ellos (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 126).

Un importante desafío queda planteado a la luz de los altos índices de consumo de sustancias tóxicas para la salud encontrados en los estudiantes de la UPLA, lo que nos conduce directamente a la propuesta de incentivar la prevención, la disminución y el abandono del consumo de sustancias nocivas, a través de programas sistemáticos de actividades físico-deportivas (Rodríguez, De Abajo y Márquez, 2004, p. 65).

#### **8.1.10.2. Nivel de consumo de sustancias nocivas.**

Con el objeto de evitar una gran dispersión del análisis de esta dimensión, los resultados del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, serán abordados de forma global.

##### ***a) Consumo de alcohol.***

En relación al consumo de alcohol, se observa que no existen consumidores habituales (diariamente), y sólo un escaso 2,2% son bebedores más frecuentes (3-4 días a la semana), que consumen mayoritariamente (60%), más de cuatro vasos por vez. El 50% de los estudiantes de la UPLA son bebedores ocasionales, que consumen mayoritariamente (85,8%) entre uno y cuatro vasos al mes. Los siguen, con un 34,8%, los bebedores menos frecuentes (1-2 días a la semana), quienes principalmente consumen entre tres o cuatro vasos por día (Tabla 57).

**Tabla 57. Frecuencia y cantidad de alcohol consumido por los estudiantes de la UPLA.**

Frecuencia de consumo	Cantidad consumida							
	1-2 vasos		3-4 vasos		Más de 4 vasos		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Diariamente.	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
3-4 días a la semana.	0	0,0	2	40	3	60	5	2,2
1-2 días de la semana.	26	33,3	32	41	20	25,6	78	34,8
Ocasionalmente, 1 vez al mes.	62	55,4	34	30,4	16	14,3	112	50
Esporádicamente, 1-2 veces al año.	26	89,7	3	10,3	0	0,0	29	13

Como no es compatible el alcohol con los estudios, es preocupante constatar el alto porcentaje de estudiantes encuestados de la UPLA que señalan ser consumidores de alcohol (80%), no obstante, éstos bebedores no son habituales, sino que muy por el contrario, son principalmente ocasionales.

Igual situación ocurre con los estudiantes universitarios de pedagogía chilenos que consumen alcohol, de los cuales el (40,1%) son bebedores ocasionales (menos de tres veces al mes) (Valenzuela, 2008, p. 324).

El estudio realizado por Rodríguez y otros (2004), advierte una mayor frecuencia en el consumo de alcohol en los estudiantes de la Universidad de León, en donde mayoritariamente (55,3%) son consumidores menos frecuentes (sólo los fines de semana) (p. 76).

Plena coincidencia observamos en la población joven del municipio de Ingenio, quienes al igual que en nuestro estudio, son principalmente bebedores ocasionales de alcohol (49,1%) (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 126).

**b) Consumo de tabaco.**

Del 45% de estudiantes consumidores de tabaco, se aprecia que el 60% de ellos (Fr.= 75), son asiduos fumadores (diariamente o 3-4 días a la semana), que consumen fundamentalmente entre uno y cinco cigarrillos por día. Los fumadores sociales (1-2 días a la semana) alcanzan el 15%, fumando mayoritariamente entre uno y cinco cigarrillos por día. Uno de cuatro estudiantes son fumadores



ocasionales y esporádicos (25%), que consumen principalmente entre uno y cinco cigarrillos por vez (Tabla 58).

**Tabla 58. Frecuencia y cantidad de tabaco consumido por los estudiantes de la UPLA.**

Frecuencia de consumo	Cantidad consumida									
	1-5 cigarrillos		5 c. y media cajetilla		½ y 1 cajetilla		1-2 cajetillas		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	Fr.	Fr.	%	Fr.	%
Diariamente.	40	81,6	8	16,3	1	2	0	0,0	49	39
3-4 días a la semana.	19	73,1	4	15,4	2	7,7	1	3,8	26	21
1-2 días de la semana.	11	57,9	5	26,3	2	10,5	1	5,3	19	15
Ocasionalmente, 1 vez al mes.	16	69,6	6	26,1	1	4,3	0	0,0	23	18
Esporádicamente, 1-2 veces al año.	9	100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	9	7

Un consumo de tabaco mucho menor se advierte en la población joven chilena (19 a 25 años). Así lo acreditan el 27,4% que diariamente consume tabaco (Ministerio del Interior y Seguridad Ciudadana, 2010, p. 14).

Ahora bien, es cierto que prevalece entre los estudiantes consumidores de tabaco, aquellos que son fumadores habituales, pero no es menos cierto, que su consumo es bajo, lo cual abre claras posibilidades de disminuir o erradicar este consumo, con programas físico-deportivos que desvíen la conducta hacia un estilo de vida más saludable.

### c) *Consumo de otras drogas.*

Como advertíamos anteriormente, uno de cada cinco estudiantes encuestados son consumidores de otras drogas, y dentro de éstos, destaca casi en su totalidad (94,6%, Fr.=53), el consumo de la marihuana. Prácticamente, tres de cada cuatro estudiantes (73,2%) consumidores de droga lo son ocasionales o esporádicos (39,3% y 33,9% respectivamente). Otro grupo de estudiantes, con menos frecuencia (17,9%) consumen otras drogas uno o dos días a la semana, y sólo un 9% de los estudiantes que consumen, manifiestan ser consumidores

habituales, es decir, que consumen diariamente o tres o cuatro días a la semana (Tabla 59).

**Tabla 59. Tipo y nivel de consumo de otras drogas en los estudiantes de la UPLA.**

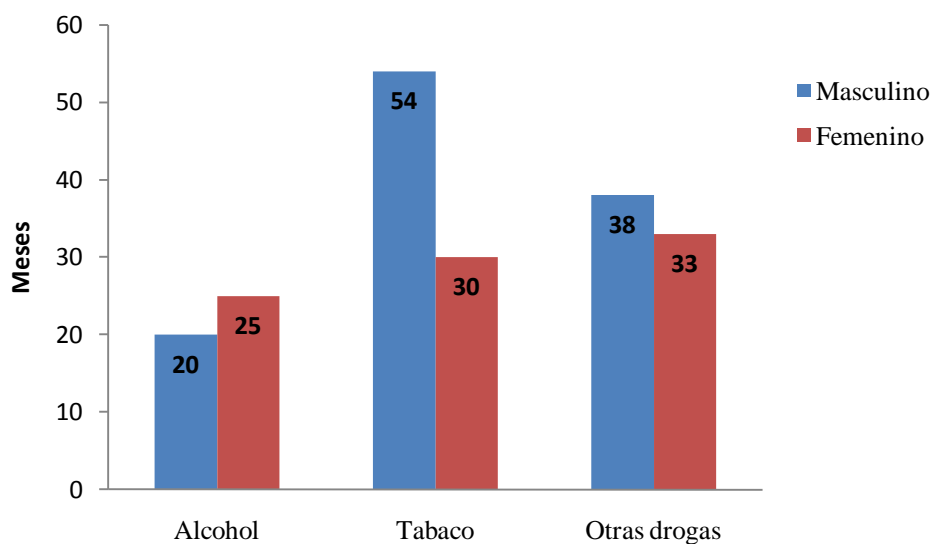
<b>Consumo de otras drogas</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
<b>Tipo de droga</b>		
Cocaína.	1	1,8
Marihuana.	53	94,6
Dos tipos.	2	3,6
<b>Frecuencia de consumo</b>		
Diariamente.	2	3,6
3-4 días de la semana.	3	5,4
1-2 días a la semana.	10	17,9
Ocasionalmente, 1 vez al mes.	22	39,3
Esporádicamente, 1-2 veces al año.	19	33,9

Una notable similitud se advierte en los estudiantes universitarios de pedagogía chilenos que consumen droga, en donde la gran mayoría de ellos (72,1%) son consumidores esporádicos u ocasionales (Valenzuela, 2008, p. 330).

### **8.1.10.3. Consumo de sustancias nocivas en el pasado.**

Otra de las cuestiones que abordamos en el estudio, es el tiempo transcurrido desde que los estudiantes que consumían sustancias dañinas, dejaron de hacerlo. Es así, como se observa que los que abandonaron el consumo de alcohol lo hicieron como promedio hace 23 meses. Por su parte el tabaco tiene un tiempo mucho mayor, puesto que como promedio de abandono alcanza los 38 meses. Las otras drogas tienen como promedio 36 meses desde que se dejaron de consumir. Se aprecian ligeras diferencias en la distribución según el género tanto para el abandono del alcohol, en donde las damas registran en promedio, un mayor tiempo de abandono que los varones (25 y 20 meses respectivamente), como para el abandono de otras drogas, siendo los varones quienes en promedio llevan más tiempo sin consumir estas sustancias (38 y 33 meses respectivamente). La diferencia se observa en el consumo de tabaco, puesto que son los varones (54

meses) más que las damas (30 meses), quienes en promedio llevan más tiempo sin fumar (Figura 35).



**Figura 35. Tiempo transcurrido en meses desde que los estudiantes de la UPLA abandonaron el consumo de sustancias nocivas según género.**

Los anteriores resultados cobrarán importancia en la medida que se pueda establecer una relación entre la práctica de actividad físico-deportiva y el abandono del consumo de sustancias nocivas, lo cual, previsiblemente no hará más que comprobar el efecto beneficioso que tiene el deporte tanto en la salud, como en la eliminación de hábitos nocivos.

#### **8.1.11. Grado de conocimiento, percepción y valoración de las instalaciones y programas deportivos de la Universidad de Playa Ancha.**

##### **8.1.11.1. Percepción acerca de que la actividad físico-deportiva llega a todos los estudiantes que la necesitan.**

Los siguientes resultados miden el grado de percepción que tienen los estudiantes encuestados respecto a la actividad física y el deporte en la universidad.

Un 26,2% de los estudiantes encuestados dicen estar total o bastante de acuerdo y cerca de las tres cuartas partes (73,8%), están poco o nada de acuerdo

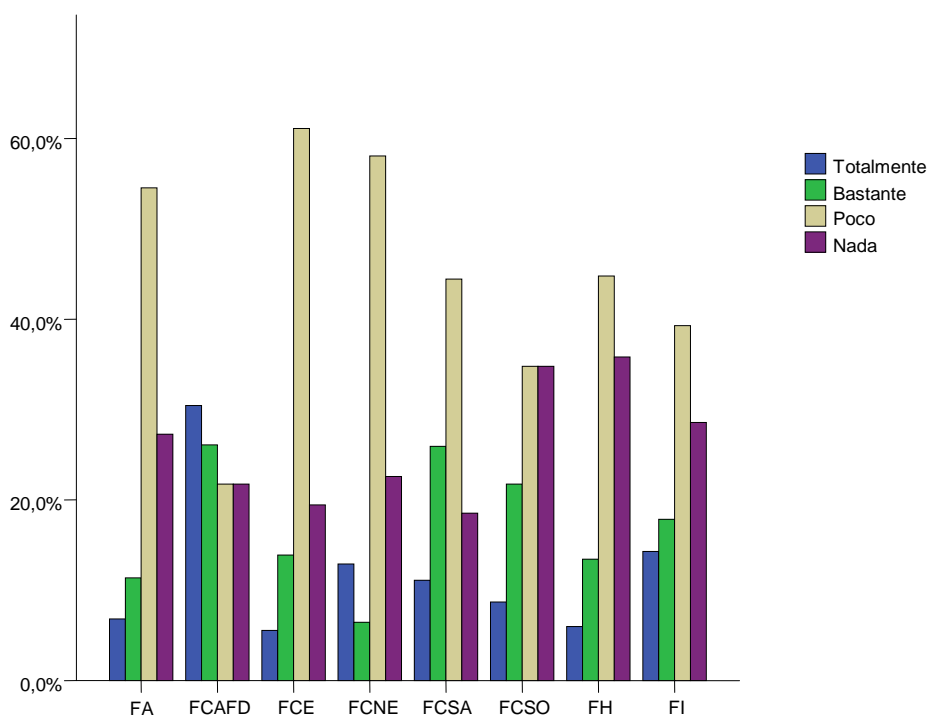
con que el deporte y la actividad física llegan a todos los estudiantes que lo necesitan, no observándose mayores diferencia porcentuales según el género (Tabla 60).

**Tabla 60. Percepción de que la actividad física y el deporte llegan a todos los estudiantes de la UPLA que lo requieren según género.**

Grado de acuerdo/desacuerdo	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Totalmente.	13	11,7	16	9,5	29	10,4
Bastante.	17	15,3	27	16,1	44	15,8
Poco.	55	49,5	75	44,6	130	46,6
Nada.	26	23,4	50	29,8	76	27,2
Total	111	100	168	100	279	100

Los estudiantes de la Facultad (56,5%) que mayoritariamente están totalmente o bastante de acuerdo con que la actividad física y el deporte llega a todos los estudiantes es la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, mientras que los estudiantes de todas las demás facultades, (sobre el 60%), son los que están poco y nada de acuerdo, destacando dentro ellos los estudiantes de las Facultades de: Arte (81.8%), de Ciencias Naturales y Exactas (80,7%), de Humanidades (80,6%), y de Ciencias de la Educación (80,5%) (Figura 36).

Los resultados dan a conocer una realidad absolutamente percibida por la generalidad de los estudiantes de la UPLA: que la actividad deportiva, por un lado se centra fundamentalmente en la competición y los que acceden a este deporte son principalmente los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, quienes cuentan con las habilidades que requiere este tipo de competencias. Ahora bien, los demás programas de actividad física que oferta la UPLA no alcanzan a cubrir las verdaderas demandas de aquellos estudiantes que quieren practicar, de allí, el gran descontento manifestado por ellos.



**Figura 36.** *Percepción de que la actividad física y el deporte llegan a todos los estudiantes de la UPLA que lo requieren según Facultad de pertenencia.*

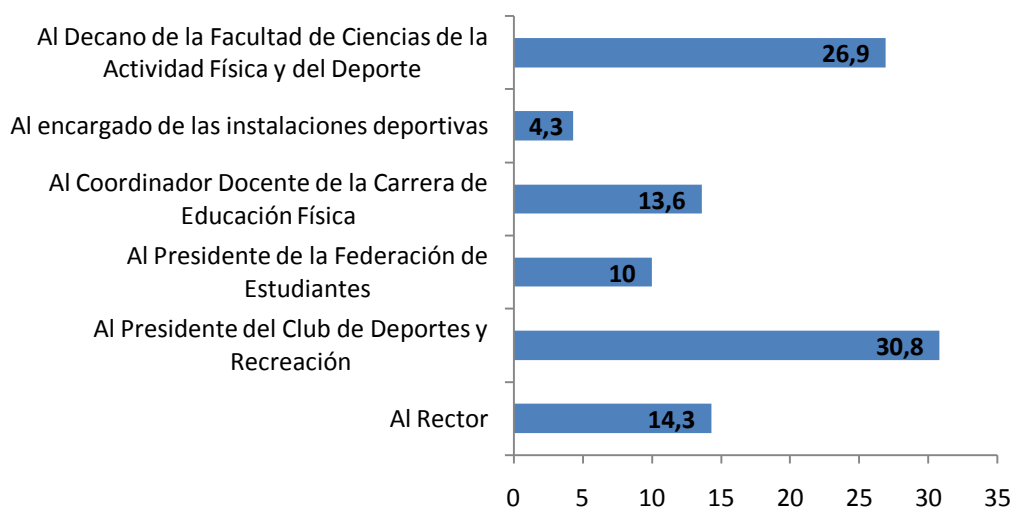
Similar evaluación hacen los estudiantes universitarios chilenos hacia la gestión de la práctica deportiva, y en especial en las facilidades de práctica que otorga cada centro de estudios, lo que se interpreta como una ausencia de compromiso por parte de la institución con el desarrollo del deporte y la actividad física (Chiledeportes, 2004, p. 10).

Este desacuerdo de que el deporte y la actividad física llegan a todas las personas que lo necesitan, también es percibido por la gran mayoría (79,3%) de jóvenes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 136). Una situación diferente se advierte en los jóvenes del municipio de Santa Lucía, en donde la mayoría de ellos (51,6%), está total y bastante de acuerdo en que la actividad física y el deporte municipal llega a todas las personas (Amador y Suárez, 2010, p. 180).

### 8.1.11.2. ¿A quién dirigirse para realizar una gestión deportiva en la UPLA?

Aquí pretendemos conocer si los estudiantes de la UPLA saben a quién dirigirse si tienen que realizar alguna gestión relacionada con la actividad física o el deporte.

De acuerdo a los resultados que se presentan en la figura 37, podemos señalar que cerca de la tercera parte de los estudiantes (30,8%), saben que deben dirigirse directamente al Presidente del Club de Deportes y Recreación para realizar alguna gestión deportiva. Opuestamente, un 14,3% opinan que deben dirigirse a la Federación de Estudiantes o al encargado de las instalaciones deportivas. Otro importante porcentaje de estudiantes (40,5%), relaciona la gestión del deporte en la universidad con el servicio académico que desarrolla tanto la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y la Coordinación Docente de la Carrera de Educación Física. Finalmente, se aprecia que un 14,3% de los estudiantes estiman que es el Rector a quien deben dirigirse.



**Figura 37.** *Autoridad a la cual se dirigirían los estudiantes de la UPLA para gestionar mejoras del servicio físico-deportivo.*

La distribución de los resultados muestran que no existe claridad respecto a la autoridad a la cual deben dirigirse los estudiantes para realizar una gestión deportiva. Lo anterior debería apuntar a la utilidad que podría reportar, el ofrecer

una clarificación que oriente a los estudiantes para canalizar y dar una mayor agilidad a sus demandas.

Una situación muy distinta se observa en dos municipios de España, puesto que la mayoría de las personas saben que deben dirigirse al concejal de deportes para realizar una gestión deportiva municipal. Así lo manifiestan el 84,5% de jóvenes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 144), y el 66,4% de jóvenes del municipio de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 184).

#### **8.1.11.3. Información que se tiene de los programas deportivos que ofrece la UPLA.**

El Club de Deportes y Recreación de la UPLA publica normalmente sus actividades a comienzos de año (marzo-abril), a través de las vías normales con las que cuenta, siendo éstas, la oficina del Club de Deportes, la página web de la UPLA y por medio de afiches o carteles. Dentro de los lugares en los cuales es difundida esta publicidad podemos nombrar los sectores aledaños a la oficina del Club de Deportes, el casino, la biblioteca, los gimnasios, y en los edificios donde se albergan los estudiantes de las diferentes Facultades.

Pues bien, a continuación pretendemos conocer el grado de información que tienen los estudiantes de la UPLA respecto a los programas físico-deportivos que se ofertan.

##### **a) *Grado de información de los programas deportivos que se ofertan.***

Con carácter extremo observamos que solamente un 1,8% de los estudiantes encuestados considera que está totalmente informado, y por el contrario, el 34,1% opina que no está nada de informado (Tabla 61).

Como se ha hecho en resultados anteriores, juntamos las respuestas por proximidad, o sea, “totalmente y bastante” por un lado y “poco o nada”, por otro.

Es así, como llama profundamente la atención, que un elevado porcentaje de estudiantes (88,2%), consideren estar poco o nada informados, y sólo un escaso 11,8% esté totalmente o bastante informado, no distinguiéndose además, notables diferencias según el género (Tabla 61).

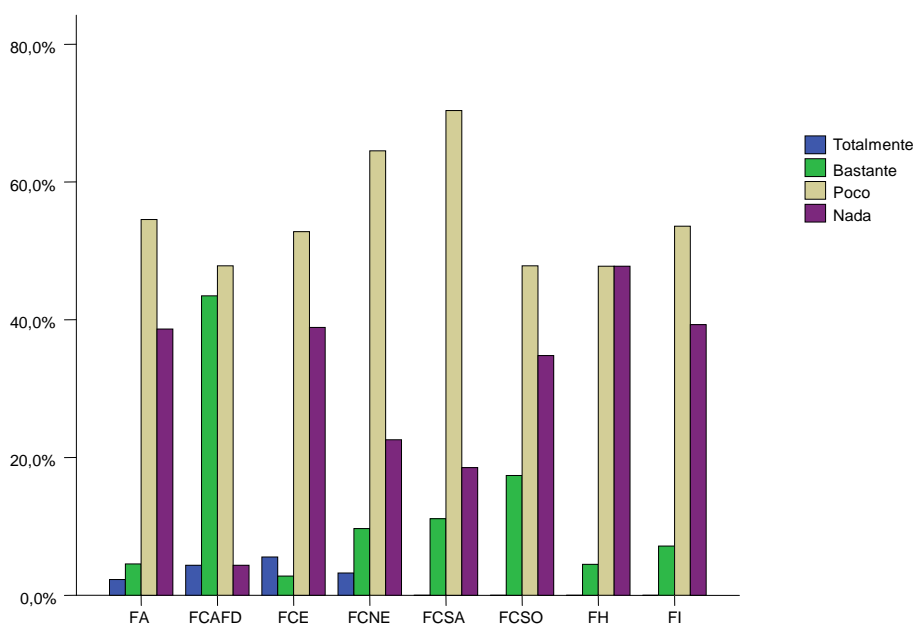
**Tabla 61. *Apreciación de los estudiantes de la UPLA de estar adecuadamente informados de los programas físico-deportivos que se ofrecen según género.***

Grado de información	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Totalmente.	3	2,7	2	1,2	5	1,8
Bastante.	13	11,7	15	8,9	28	10
Poco.	60	54,1	91	54,2	151	54,1
Nada.	35	31,5	60	35,7	95	34,1
Total	111	100	168	100	279	100

Los resultados según Facultad de pertenencia advierten que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte son los que están más informados (Totalmente y bastante, un 47,8%) respecto de los programas deportivos que se ofertan, en comparación al resto de estudiantes de las demás facultades, los cuales, por sobre el 80% indican estar poco o nada informados, sobresaliendo dentro de ellos, los estudiantes de las Facultades de: Humanidades (95,6%), de Arte (93,1%), y de Ingeniería (92,9%) (Figura 38).

No es de extrañar, que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sean los más informados, puesto que son ellos los que principalmente participan en las diversas ramas deportivas competitivas, que son la esencia de la oferta existente en la UPLA.





**Figura 38.** *Apreciación de los estudiantes de la UPLA de estar adecuadamente informados de los programas físico-deportivos que se ofrecen según Facultad de pertenencia.*

Similar es la apreciación de los estudiantes tanto de la Universidad de León, quienes señalan recibir poca información de las actividades deportivas y de las instalaciones, principalmente de las escuelas deportivas y de la liga interna (Álvarez, 1996, p. 105), como de la Universidad Jesuita de Guadalajara, en donde cerca de la tercera parte (31%) de los encuestados refiere conocer la oferta de actividades físicas (Pliego y otros, 2007, p. 125).

A pesar del esfuerzo logístico y económico desplegado por el municipio de Ingenio en la difusión de sus programas deportivos, se observa que la mayoría de los jóvenes entrevistados (52,7%), se consideran poco o nada informados (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 147). Una postura muy parecida advierten los jóvenes del municipio de Santa Lucía, quienes mayoritariamente estiman estar poco o nada informados de los programas deportivos que oferta el ayuntamiento (Amador y Suárez, 2010, p. 189).

**b) Canales de información por los cuales se enteran.**

De casi los dos tercios (65,9%) de estudiantes que manifiestan tener un mayor o menor grado de información de los programas deportivos que se ofertan en la UPLA, se evidencia que las tres primordiales vías de información son los carteles y anuncios (37,3%), seguido por un medio que popularmente se conoce como el “boca a boca”, que corresponde a la opción “porque me lo cuentan”, y con un 19,3%, a través de la página web de la UPLA. En el lado opuesto, se encuentran los canales de información que tienen una escasa incidencia, como lo son el correo electrónico y el envío de mensajes SMS, ambos con un 0,4%. La información que proviene tanto del Club de Deportes y Recreación (1,8%) como de la Federación de estudiantes (2,6%), también son medios con bajísimos porcentajes (Tabla 62).

**Tabla 62. Canales por los cuales se informan los estudiantes de la UPLA de los programas físico-deportivos que se ofrecen según género.**

Canales de información	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
El Club de Deportes y Recreación.	2	2,2	2	1,5	4	1,8
La Federación de Estudiantes.	2	2,2	4	3	6	2,6
Carteles y anuncios.	37	39,8	48	35,6	85	37,3
Porque me lo cuentan.	37	39,8	43	31,9	80	35,1
Envíos SMS.	1	1,1	0	0,0	1	0,4
La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	3	3,2	3	2,2	6	2,6
La Coordinación Docente de la Carrera de Educación Física.	0	0,0	1	0,7	1	0,4
La página Web de la UPLA.	11	11,8	33	24,4	44	19,3
Correo electrónico.	0	0,0	1	0,7	1	0,4
Total	93	100	135	100	228	100

Con gran coincidencia vemos que los principales canales por los cuales se informan de la oferta deportiva que ofrecen los Ayuntamientos en España son a través de carteles y anuncios y por medio del conocido “boca a boca” (porque me lo cuentan). Es así, como lo manifiestan el 45,2% de los jóvenes del municipio de

Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 149), y el 55,1% de los jóvenes del Ayuntamiento de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 190).

Cobra importancia a la luz de los resultados, el poco uso que se hace del correo electrónico, puesto que en la actualidad es una poderosa herramienta informática debido al elevado nivel de conectividad de los estudiantes.

Es oportuno destacar positivamente la página web de la UPLA, a la cual se le debería sacar mucho más provecho, ya que es una plataforma que constantemente está siendo revisada por los estudiantes debido a la periodicidad de información que constantemente entrega la universidad.

#### **8.1.11.4. Nuevos espacios deportivos en la Universidad de Playa Ancha.**

En las demandas de nuevos espacios deportivos por parte de los estudiantes de la UPLA, se aprecia una gran dispersión en los resultados, no apuntando a una propuesta que sea mayoritaria, eso sí, se considerarán representativo los porcentajes más altos.

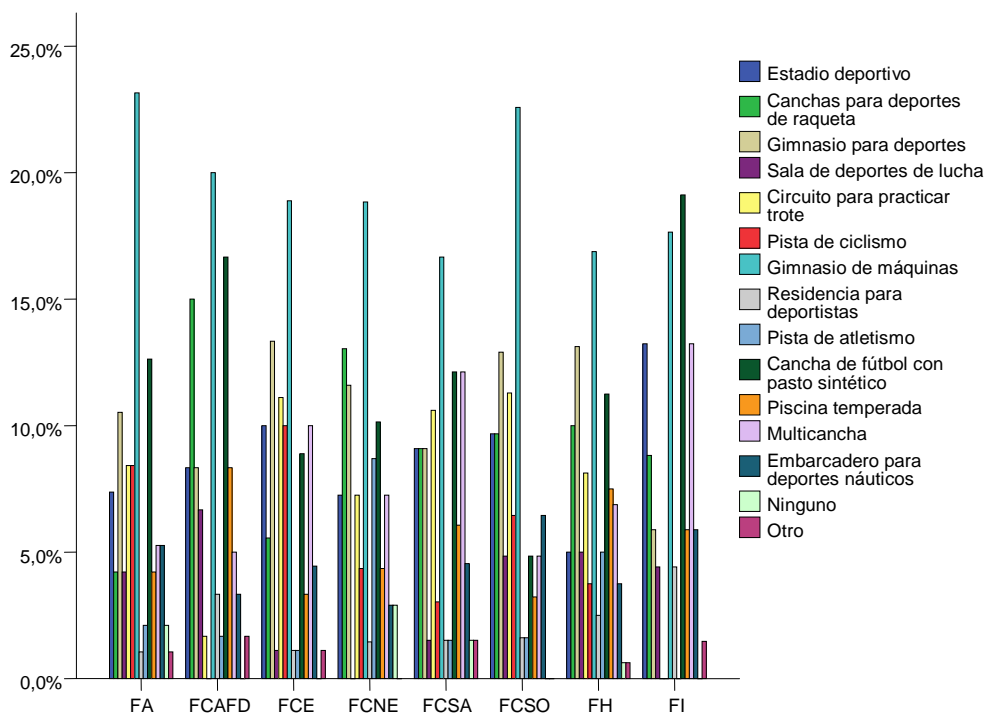
De esta manera, los estudiantes encuestados consideran más necesario o deseable, la construcción en la UPLA de un gimnasio de pesas (19,1%), seguido por una cancha de fútbol con pasto sintético (11,8%), y un gimnasio para deportes (11%). El resto de espacios deportivos demandados por los estudiantes se encuentran por debajo del 10% (Tabla 63).

En la distribución según el género, la construcción de un nuevo gimnasio de pesas destaca con igualdad de porcentajes en las preferencias tanto de varones como de damas (19,3% y 19% respectivamente). Las diferencias aparecen al percatarnos que las damas desearían más que los varones, la construcción de un gimnasio para deportes (13,3% y 7,9% respectivamente). En cambio, los varones preferirían más que las damas, la construcción de una cancha de fútbol sintética (17,9 y 7,4% respectivamente) (Tabla 63).

**Tabla 63. Consideración de los estudiantes de la UPLA respecto a la construcción de nuevos espacios deportivos según género.**

Nuevos espacios deportivos	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Estadio deportivo.	26	9,3	29	7,4	55	8,2
Canchas para deportes de raqueta.	29	10,4	32	8,2	61	9,1
Gimnasio para deportes.	22	7,9	52	13,3	74	11
Sala de deportes de lucha.	16	5,7	8	2,1	24	3,6
Circuito para practicar trote.	13	4,6	38	9,7	51	7,6
Pista de ciclismo.	9	3,2	23	5,9	32	4,8
Gimnasio de pesas.	54	19,3	74	19	128	19,1
Residencia para deportistas.	6	2,1	8	2,1	14	2,1
Pista de atletismo.	4	1,4	16	4,1	20	3
Cancha de fútbol con pasto sintético.	50	17,9	29	7,4	79	11,8
Piscina temperada.	10	3,6	27	6,9	37	5,5
Multicancha.	27	9,6	26	6,7	53	7,9
Embarcadero para deportes náuticos.	11	3,9	19	4,9	30	4,5
Ninguno.	2	0,7	4	1	6	0,9
Otro.	1	0,4	5	1,3	6	0,9
Total	280	100	390	100	670	100

El gimnasio de pesas aparece nuevamente como la principal demanda de construcción de los estudiantes de las diferentes facultades, salvo la Facultad de Ingeniería, cuya prioridad de construcción es una cancha de fútbol con pasto sintético. También es recurrente la necesidad de construcción de un gimnasio para deportes y de una cancha de césped sintético en los estudiantes de las diversas Facultades (Figura 39).



**Figura 39. Consideración de los estudiantes de la UPLA respecto a la construcción de nuevos espacios deportivos según Facultad de pertenencia.**

La Universidad de Playa Ancha cuenta con un gimnasio de pesas desde hace más de una década, que se ha convertido, de acuerdo al volumen de estudiantes que atiende, en el principal recinto para la práctica de la actividad física, razón por la cual, el hecho de que en el presente estudio ha sido el más demandado por los estudiantes, obedece a que se requiere un segundo gimnasio de pesas para cubrir las necesidades existentes tanto para las damas como para los varones de prácticamente todas las facultades de la universidad.

La demanda de un gimnasio para deportes se justifica por la sencilla razón de que los dos gimnasios con que cuenta la UPLA en la actualidad, están destinados fundamentalmente a la docencia y a las necesidades de las ramas deportivas competitivas.

Al contrastar nuestros resultados con los obtenidos por los universitarios murcianos, observamos diferencias debido a que los varones manifiestan que es necesario construir preferentemente instalaciones al aire libre, mientras que las

damas se inclinan fundamentalmente por la construcción de una piscina cubierta (Pavón y Moreno, 2008, p. 13).

A su vez, los jóvenes del Ayuntamiento de Santa Lucía se inclinan preferentemente por la construcción de canchas para deportes de raqueta, seguido por una pista de patinaje y una pista para el ciclismo (Amador y Suárez, 2010, p. 192). Por su lado, los habitantes del municipio de Ingenio decantan sus prioridades de infraestructura deportiva hacia la construcción de una pista de atletismo, un circuito para practicar jogging y canchas para deportes de raqueta (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 150).

#### **8.1.11.5. Nuevas actividades físico-deportivas y cursos de formación para que sean ofertados por la Universidad de Playa Ancha.**

##### ***a) Nuevas propuestas físico-deportivas.***

Como se esperaba, hay una gran dispersión en los resultados, y por ello ninguno es concluyente, a pesar de que se refleja en ellos la diversidad de gustos y tendencias, que en nuestra opinión, poseen tres orientaciones: vinculación con la naturaleza (35,3%), en donde encontramos el buceo, montañismo, cicloturismo, escalada, y canotaje; mantención física y salud (34,3%), en donde aparece la gimnasia de mantenimiento, el baile entretenido y la hidro-gimnasia; y, en menor medida, pero no menos importante (28,9%), los deportes competitivos como lo son el patinaje, el atletismo, o los deportes de raqueta (Tabla 64).

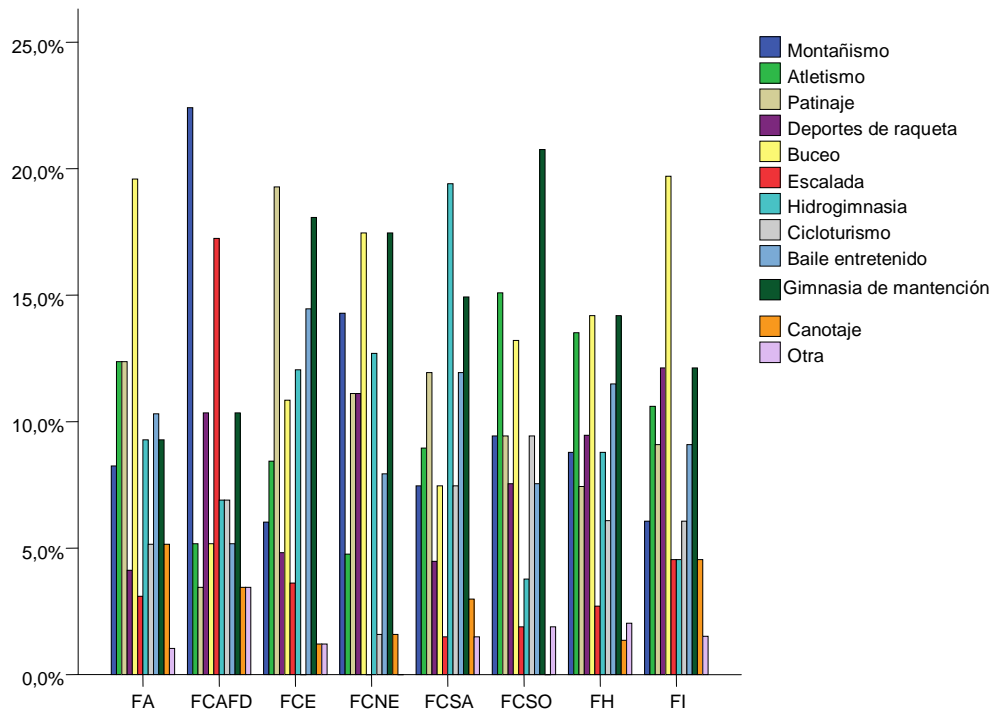
Marcadas diferencias se observan en los resultados según el género, en donde los varones tienen una marcada orientación hacia la competición con actividades como el atletismo y los deportes de raqueta (31%), en cambio las damas, con una perspectiva orientada hacia la salud, prefieren la gimnasia de mantenimiento y el baile entretenido (31,1%) (Tabla 64).

**Tabla 64. Nuevas actividades físico-deportivas que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertadas según género.**

Actividades físico-deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Montañismo.	27	11	35	9	62	9,8
Atletismo.	38	15,5	28	7,2	66	10,4
Patinaje.	12	4,9	55	14,1	67	10,6
Deportes de raqueta.	38	15,5	12	3,1	50	7,9
Buceo.	38	15,5	50	12,8	88	13,9
Escalada.	14	5,7	11	2,8	25	3,9
Hidro-gimnasia.	10	4,1	52	13,3	62	9,8
Cicloturismo.	18	7,3	15	3,8	33	5,2
Baile entretenido.	9	3,7	56	14,4	65	10,2
Gimnasia de mantenimiento.	26	10,6	65	16,7	91	14,3
Canotaje.	9	3,7	7	1,8	16	2,5
Otra.	6	2,4	4	1	10	1,6
Total	245	100	390	100	635	100

Los resultados según la facultad de pertenecía, nos muestra la marcada tendencia hacia las actividades vinculadas con la naturaleza de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deportes (55,1%). Por otro lado, son los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud quienes principalmente decantan su preferencia hacia actividades de mantención física y salud (46,2%), así como, las actividades con orientación deportiva (32,5%), están con mayor presencia en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Figura 40).

Cobran importancia estos resultados para la universidad, en la medida que recoge de los estudiantes los nuevos gustos y tendencias de prácticas físico-deportivas que les agradaría realizar, por un lado, y por otro, porque creemos que muchas de ellas son fáciles de implementar, sobre todo, las vinculadas con la naturaleza (montañismo y cicloturismo) que requieren espacios abiertos y naturales para su puesta en marcha, que sin duda se encuentran cercanos a la universidad. También las actividades orientadas hacia la salud no tendrían mayores inconvenientes, puesto que la UPLA posee una piscina temperada para desarrollar la hidro-gimnasia, y sólo basta un recinto más o menos amplio para la realización del baile entretenido y la gimnasia de mantención.



**Figura 40. Nuevas actividades físico-deportivas que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertadas según Facultad de pertenencia.**

La marcada orientación hacia las actividades físicas vinculadas con la naturaleza manifestada por más de un tercio de los estudiantes de la UPLA, también se ve reflejada por casi dos tercios (65,9%) de los jóvenes del Ayuntamiento de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 194), quienes reclaman como nuevos programas físico-deportivos a ser ofertados: senderismo, buceo, escalada, piragüismo, triatlón y vela. Esta tendencia también es compartida por los habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 151), los cuales desean principalmente como nuevas prácticas o modalidades deportivas: senderismo, buceo, escalada, piragüismo, triatlón y vela.

**b) Nuevos cursos de formación.**

A pesar de haber una dispersión en los resultados, se advierte que la “alimentación saludable” es el curso de formación que ocupa la principal preferencia (25,6%) de los estudiantes, seguido por las actividades de fitness y autocuidado (19,5%), y los primeros auxilios (17,3%). Las diferencias según el

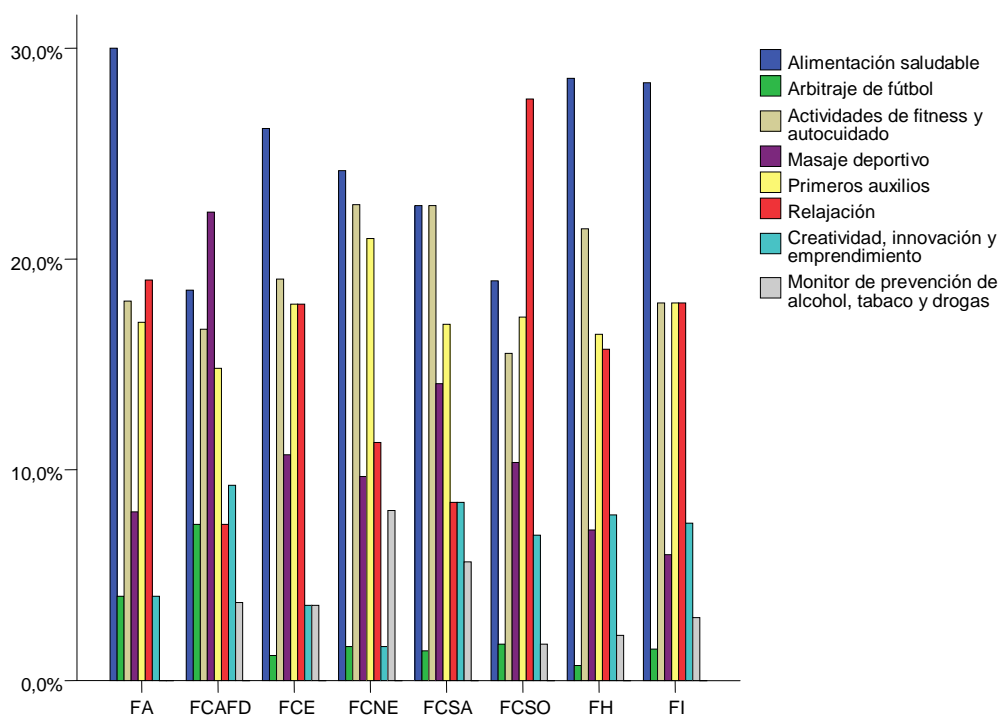


género, muestran que los “primeros auxilios” es el curso de formación que prefieren los varones (21,2%), mientras que las damas optan por las “actividades de fitness y autocuidado” (23,3%). En cambio, la coincidencia entre varones y damas, con una ligera diferencia, se observa en la “alimentación saludable” (26,8% y 24,9% respectivamente), que ocupa además, el primer lugar de las preferencias en cada uno de ellos (Tabla 65).

**Tabla 65. Cursos de formación que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertados según género.**

Cursos de formación	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Alimentación saludable.	67	26,8	96	24,9	163	25,6
Arbitraje de Fútbol.	11	4,4	3	,8	14	2,2
Actividades de fitness y autocuidado.	34	13,6	90	23,3	124	19,5
Masaje deportivo.	24	9,6	41	10,6	65	10,2
Primeros auxilios.	53	21,2	57	14,8	110	17,3
Relajación.	30	12	71	18,4	101	15,9
Creatividad, innovación y emprendimiento.	23	9,2	16	4,1	39	6,1
Monitor de prevención de alcohol, tabaco y drogas.	8	3,2	12	3,1	20	3,1
Total	250	100	386	100	636	100

La alimentación saludable, es el curso de formación esencialmente demandado por los estudiantes de la mayoría de las facultades. Sólo los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se inclinan primordialmente por un curso de formación orientado hacia el “masaje deportivo”, y los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales que preferentemente les agrada la “relajación” como curso de formación a ser ofertado por la UPLA. Los cuatro cursos de formación que aparecen transversalmente entre las preferencias de los estudiantes de las diversas facultades son la alimentación saludable, las actividades de fitness y autocuidado, los primeros auxilios y la relajación (Figura 41).



**Figura 41. Cursos de formación que propondrían los estudiantes de la UPLA para que fuesen ofertados según Facultad de pertenencia.**

Con cierta semejanza observamos que los jóvenes del Ayuntamiento de Santa Lucía, dentro de sus principales preferencias les gustaría que el municipio les ofertara como nuevos cursos de formación: el masaje deportivo, la alimentación para deportistas y la relajación (Amador y Suárez, 2010, p. 195). También con cierto parecido, los habitantes del municipio de Ingenio advierten como nuevos cursos de formación: la alimentación de deportistas, el arbitraje en fútbol y monitor de actividades de fitness (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 151).

Al analizar los cursos de formación que principalmente demandan los estudiantes de la UPLA, nos percatamos por un lado, que existe una “necesidad” de mejorar sus hábitos alimenticios de manera saludable y de adquirir herramientas que le permitan un autocuidado de su forma física. Por otro lado, se abre una gran “oportunidad” para la UPLA de incentivar a la comunidad estudiantil, ya sea a través de cursos que se inserten en los currículos académicos o incluidos en programas de formación ofertados por el Club Deportivo, hacia la práctica deportiva con un manejo apropiado de conocimientos que les permitan

una mejor autonomía en el manejo tanto de una alimentación como de una actividad física saludable.

#### **8.1.11.6. Opiniones sobre las instalaciones deportivas de la Universidad de Playa Ancha.**

Las afirmaciones que se presentan en la tabla 66, pretenden determinar la identificación que tienen los estudiantes con las instalaciones deportivas de la UPLA.

Es así, como un tercio de los estudiantes (33,3%), manifiesta que las instalaciones son insuficientes y si existieran más, la gente se preocuparía más por el deporte. En cambio, sólo un 11,8% opina que las instalaciones son suficientes, y es la gente la que no se preocupa de hacer deporte. Ahora bien, siendo escasas las instalaciones deportivas, las que existen, son mayoritariamente (58,4%), accesibles a los que forman parte de los equipos deportivos. Por otro lado, al encontrarse los recintos deportivos al interior o cercano a los diferentes edificios de la universidad, sólo un 1,8% opina que no acude a las instalaciones porque no las tiene próximas. Además, la escasa información de los programas deportivos que se ofrecen, hace que prácticamente dos de cada tres estudiantes (62,7%) opinen que no asisten a las instalaciones deportivas por falta de publicidad. Por último, la accesibilidad a los espacios deportivos es baja, sólo un 10,8% de los estudiantes opinan que se tiene acceso a las instalaciones deportivas, agregando a ello, una carencia del personal a cargo (Tabla 66).

Las principales diferencias según el género, se aprecian en que son más los varones que las damas quienes opinan que si existieran más instalaciones, la gente se preocuparía más por el deporte (40,5% y 28,6% respectivamente). Por el contrario, las damas más que los varones, opinan que no va la gente a las instalaciones deportivas por falta de información (66,6% y 56,8% respectivamente) (Tabla 66).

**Tabla 66. Diferentes opiniones de los estudiantes de la UPLA respecto a las instalaciones deportivas según género.**

Opiniones sobre las instalaciones deportivas	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Las instalaciones son suficientes, la gente no se preocupa de hacer deporte.	14	12,6	19	11,3	33	11,8
Si existieran más instalaciones, la gente se preocuparía más por el deporte.	45	40,5	48	28,6	93	33,3
Sólo acceden a las Instalaciones los que forman parte de los equipos deportivos.	63	56,8	100	59,5	163	58,4
Las instalaciones están abiertas para todos los estudiantes.	11	9,9	18	10,7	29	10,4
No se acude a las instalaciones porque no se tienen próximas.	3	2,7	2	1,2	5	1,8
No va la gente porque no hay publicidad. Falta información.	63	56,8	112	66,6	175	62,7
La publicidad es suficiente. El estudiante no se informa y no se preocupa.	6	5,4	5	3	11	4
Los espacios deportivos son accesibles, pero sin personal suficiente.	10	9	20	12	30	10,8
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>	<b>168</b>	<b>100</b>	<b>279</b>	<b>100</b>

Al indagar la opinión que se tiene de las instalaciones deportivas de la UPLA, no se hace más que confirmar que los espacios deportivos actuales son absolutamente insuficientes para satisfacer la práctica de actividades físico-deportivas de la población estudiantil universitaria, debido a que éstos están destinados esencialmente a la docencia y el escaso tiempo disponible es destinado a los equipos deportivos competitivos, tal como lo indican los estudiantes encuestados. Por otra parte, la falta de información aparece como un factor importante a considerar, ya que, de los escasos programas físico-deportivos que se realizan en los recintos deportivos, los estudiantes no se sienten informados. Lo anterior, claramente atenta contra la creación de hábitos físico-deportivos por no contar con los espacios necesarios para desarrollar programas que beneficien una mejor calidad de vida del estudiantado.

Una realidad muy distinta observamos en la Universidad de Murcia, en donde la mayoría de sus estudiantes (64,5%), consideran suficientes las instalaciones deportivas de la universidad (Pavón y Moreno, 2006c, p. 28).

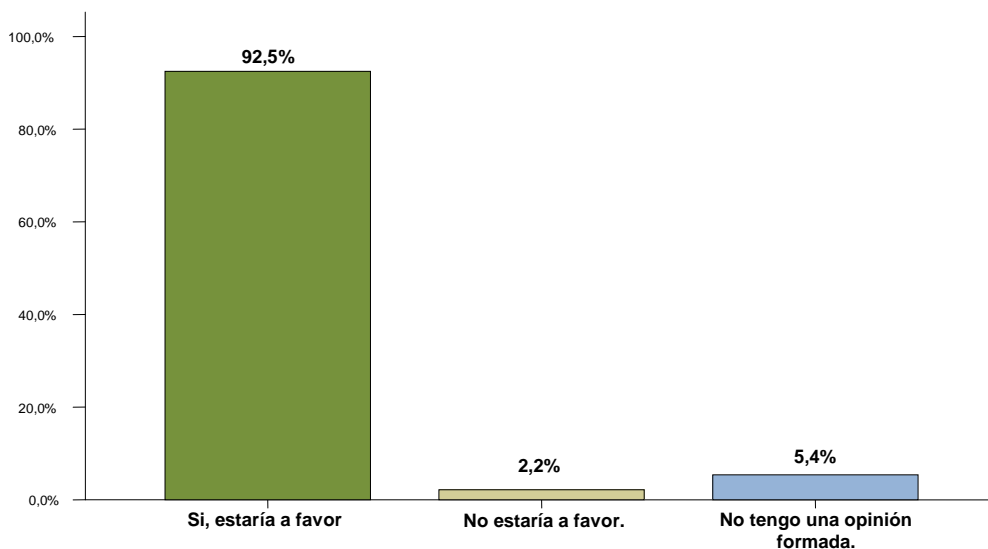
En este mismo sentido se manifiestan los jóvenes habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 153), quienes principalmente reconocen que las instalaciones deportivas son suficientes, eso sí, también manifiestan seguidamente, que a la mayoría de las instalaciones deportivas sólo tienen acceso las personas que forman parte de los equipos deportivos. Por otro lado, los jóvenes pertenecientes al Ayuntamiento de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 197), indican fundamentalmente que las instalaciones deportivas del municipio son adecuadas para cubrir las demandas de la comunidad, y agregan en segundo lugar, que las instalaciones están abiertas para todo el mundo, el que no las utiliza es porque no quiere.

**8.1.11.7. Crear en terrenos disponibles de la Universidad de Playa Ancha espacios para desarrollar actividades físico-deportivas en contacto con la naturaleza.**

En Chile, cada vez surgen más iniciativas para desarrollar actividades físico-deportivas en la naturaleza. Prueba de ello, son las caminatas y cicletadas familiares que en muchas comunas de la Región Metropolitana convocan a una gran cantidad de participantes. Por otro lado, en la última década se ha construido y habilitado a lo largo de todo Chile un sendero que pretende unir a todo nuestro país, ofreciendo espacios naturales para la práctica de la actividad física y la recreación, es el llamado “senderos de Chile”.

Deseamos conocer si los estudiantes encuestados se muestran a favor de que en los terrenos que dispone la UPLA puedan habilitarse espacios para desarrollar actividades físico-deportivas en la naturaleza.

La gran mayoría de los estudiantes entrevistados (92,5%), estaría a favor de habilitar los terrenos naturales de que dispone la UPLA, en espacios para la práctica de actividades físico-deportivas. Sólo una escasa minoría (2,2%), no estaría a favor de esta iniciativa, y el restante 5,4% admite no tener una opinión formada sobre estas actividades (Figura 42).



**Figura 42.** Nivel de respaldo de los estudiantes de la UPLA para que se creen actividades físico-deportivas en los terrenos naturales que posee la universidad.

Esta tendencia de habilitar o reconvertir terrenos eriazos en espacios para la práctica de actividades físico-deportivas recreativas en la naturaleza, se ve reflejada en la población chilena, puesto que la opción más nombrada (37%) al momento de opinar por el uso de los sitios eriazos, es la de habilitarlos para la práctica de actividad física y deportiva (Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado, 2007, p. 21). Igual situación, ocurre con el 85% de la población española (García Ferrando, 2006<sup>a</sup>, p. 169), el 88,3% de los habitantes del municipio de Ingenio (Amador, Romero y Castellano, 2009, p. 154), el 91,3% de los habitantes del Ayuntamiento de Santa Lucía (Amador y Suárez, 2010, p. 197), y el 82% de la población gallega (Xunta de Galicia, 2004, p. 66).

Es preciso recordar, que existe una clara tendencia (36,3%) en los estudiantes de la UPLA por practicar actividades físicas en la naturaleza, tal como queda evidenciado en la tabla 63, en donde manifiestan que las nuevas actividades físico-deportivas que debería ofertar la UPLA, están principalmente vinculadas hacia ella.

Lo anterior debería tomarse en consideración al momento de valorar el destino que se le dará a los terrenos eriazos de que dispone la UPLA (camino a Laguna Verde), lo que claramente permitirá atender las futuras demandas de práctica de la población estudiantil.

## 8.2. Análisis de asociación entre variables.

Una vez expuestos los resultados descriptivos y su respectiva discusión, presentamos el análisis de la asociación entre variables de acuerdo a las preguntas del cuestionario que han sido seleccionadas y que se exponen en la tabla 67.

**Tabla 67. Asociación bivariante de preguntas del cuestionario.**

<b>Asociación de preguntas</b>	<b>Relación bivariante que corresponde</b>
<b>P1-P6</b>	Importancia por las actividades físico-deportivas y tipo de práctica físico-deportiva realizada.
<b>P1-P19</b>	Importancia por las actividades físico-deportivas y revisiones médicas periódicas.
<b>P1-P20</b>	Importancia por las actividades físico-deportivas y forma física percibida.
<b>P1-P37</b>	Importancia por las actividades físico-deportivas y consumo actual de tabaco, alcohol y drogas.
<b>P1-P38</b>	Importancia por las actividades físico-deportivas y frecuencia de consumo de tabaco, alcohol y drogas.
<b>P2-P37</b>	Interés por el deporte y consumo actual de tabaco, alcohol y drogas.
<b>P2-P38</b>	Interés por el deporte y nivel de consumo de tabaco, alcohol y drogas.
<b>P3-P6</b>	Gusto por el deporte y práctica de actividades físico-deportivas.
<b>P6-P8</b>	Práctica de actividades físico-deportivas y frecuencia semanal.
<b>P6-29</b>	Práctica de actividades físico-deportivas y disponibilidad de tiempo libre.
<b>P6-39</b>	Práctica de actividades físico-deportivas y abandono del consumo de tabaco, alcohol y drogas.
<b>P6-42a</b>	Práctica de actividades físico-deportivas y nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA.
<b>P6-P51</b>	Práctica de actividades físico-deportivas y situación estudiantil-laboral.
<b>P8-P20</b>	Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y forma física percibida.
<b>P9-P8</b>	Tiempo de práctica físico-deportiva y frecuencia semanal.
<b>P9-20</b>	Tiempo de práctica físico-deportiva y forma física percibida.
<b>P9-P30</b>	Tiempo de práctica físico-deportiva y disponibilidad de tiempo libre.
<b>P19-P20</b>	Revisiones médicas periódicas y forma física percibida.
<b>P42a-P42b</b>	Nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y canales por los cuales se informa.

Exponemos seguidamente las asociaciones de preguntas agrupadas por ejes temáticos, los que quedan definidos por la pregunta que está situada en el primer lugar de la asociación establecida en la tabla 67.

### 8.2.1. Importancia por las actividades físico-deportivas y el tipo de práctica físico-deportiva realizada.

Los resultados muestran una evidente tendencia hacia una alta consideración hacia el deporte tanto en los estudiantes que practican como en los que no practican. Así se demuestra, puesto que de la totalidad de estudiantes que consideran que el deporte, la recreación y la educación física deben ocupar un lugar muy importante e importante en la vida de las personas, un 59,1% practica algún tipo de actividad física o deporte, mientras que el restante 40,9% no realiza ningún tipo de práctica. (Tabla 68).

**Tabla 68. Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el tipo de práctica físico-deportiva realizada.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Importancia del deporte, la recreación y la educación física				Total
	Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	
Ninguno.	23,7%	17,2%	0,0%	0,0%	40,9%
Un deporte.	2,9%	2,5%	0,0%	0,0%	5,4%
Sólo actividad física.	26,5%	8,2%	0,0%	0,0%	34,8%
Dos deportes.	0,7%	0,7%	0,0%	0,0%	1,4%
Actividad física y un deporte.	13,3%	2,2%	0,0%	0,0%	15,4%
Actividad física y dos deportes.	1,8%	0,4%	0,0%	0,0%	2,2%
Total	68,8%	31,2%	0,0%	0,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,244	0,003
Nº de casos válidos		279	

Los resultados nos permiten advertir que el tener una alta consideración hacia el deporte, podría estar favoreciendo su práctica ( $p < 0,05$ ). Razón por la cual, cobra importancia el indagar acerca de las preferencias y motivaciones hacia la práctica, y de esta forma hacer una promoción mucho más efectiva orientada hacia las necesidades reales de la población estudiantil universitaria.



### 8.2.2. Importancia por las actividades físico-deportivas y el tiempo de práctica en cada sesión.

Los resultados aportan una interesante información debido a que los altos índices de consideración hacia el deporte estarían más inclinados en aquellos estudiantes que destinan más tiempo de práctica en cada sesión. De esta forma se observa que los estudiantes que dedican más de una hora en cada sesión (43,7%), son los que consideran muy importante el deporte, la recreación y la educación física en la vida de las personas. Por el lado contrario, los estudiantes que dedican menos tiempo de práctica en cada sesión, hasta 30 minutos, son los que porcentualmente menos adherencia tienen a esa consideración, sólo un 10,9% (Tabla 69).

**Tabla 69. Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el tiempo de práctica en cada sesión.**

Tiempo de práctica en cada sesión	Importancia del deporte, la recreación y la educación física				Total
	Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	
Entre 0 y 15 minutos.	1,2%	1,8%	0,0%	0,0%	3,0%
Entre 16 y 30 minutos.	9,7%	3,0%	0,0%	0,0%	12,7%
Entre 31 y 45 minutos.	9,7%	3,0%	0,0%	0,0%	12,7%
Entre 46 y una hora.	12,1%	4,8%	0,0%	0,0%	17,0%
De hora a hora y media.	26,7%	6,7%	0,0%	0,0%	33,3%
Más de hora y media.	17,0%	4,2%	0,0%	0,0%	21,2%
Total	76,4%	23,6%	0,0%	0,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,251	0,049
N° de casos válidos		165	

Se observa que el poseer una gran consideración hacia el deporte podría estar influyendo en el tiempo de práctica que se destina a cada sesión ( $p < 0,05$ ).

### 8.2.3. Importancia por las actividades físico-deportivas y la forma física percibida.

Los datos propenderían a indicar que los altos niveles de importancia hacia el deporte se observan mayormente en aquellos estudiantes que poseen una positiva percepción de su forma física. Así se refleja en más de la mitad de los estudiantes (52%) que perciben su forma física regular y buena, y que además consideran muy importante el deporte, la recreación y la educación física en la vida de las personas. (Tabla 70).

**Tabla 70. Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y la forma física percibida.**

Forma física auto-percibida	Importancia del deporte, la recreación y la educación física				Total
	Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	
Excelente.	0,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%
Buena.	20,1%	6,8%	0,0%	0,0%	26,9%
Regular.	31,9%	16,5%	0,0%	0,0%	48,4%
Deficiente.	13,3%	5,4%	0,0%	0,0%	18,6%
Francamente mala.	2,9%	2,5%	0,0%	0,0%	5,4%
Total	68,8%	31,2%	0,0%	0,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,125	0,350
N° de casos válidos		279	

No se aprecia que la consideración que se tenga hacia el deporte, pueda ser un factor que intervenga en la percepción de la forma física ( $p < 0,05$ ).

### 8.2.4. Importancia por las actividades físico-deportivas y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.

La tendencia de los resultados advierte que una importante proporción de estudiantes consumidores de algún tipo de sustancias nocivas le asignan un elevado nivel de significancia al deporte. Así se percibe en un 80,3% de estudiantes consumidores de alcohol, y en un 45,2% de estudiantes fumadores,

que consideran muy importante e importante el deporte, la recreación y la educación física en la vida de las personas. (Tabla 71).

**Tabla 71. Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.**

Consumo de sustancias nocivas		Importancia del deporte, la recreación y la educación física				Total
		Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	
<b>Consumo actual de alcohol</b>	No	14,3%	5,4%	0,0%	0,0%	19,7%
	Sí	54,5%	25,8%	0,0%	0,0%	80,3%
	Total	68,8%	31,2%	0,0%	0,0%	100%
<b>Consumo actual de tabaco</b>	No	37,6%	17,2%	0,0%	0,0%	54,8%
	Sí	31,2%	14,0%	0,0%	0,0%	45,2%
	Total	68,8%	31,2%	0,0%	0,0%	100%
<b>Consumo actual de otras drogas</b>	No	58,1%	21,9%	0,0%	0,0%	79,9%
	Sí	10,8%	9,3%	0,0%	0,0%	20,1%
	Total	68,8%	31,2%	0,0%	0,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Consumo actual de alcohol	0,042	0,485
Nº de casos válidos		224	
Nominal por nominal	Consumo actual de tabaco	0,005	0,940
Nº de casos válidos		126	
Nominal por nominal	Consumo actual de otras drogas	0,163	0,006
Nº de casos válidos		56	

Se aprecia que la consideración que se tenga hacia el deporte no es un elemento que permitiría influir en los estudiantes consumidores tanto de alcohol como de tabaco ( $p > 0,05$ ). Por el contrario, se percibe que la consideración hacia el deporte podría tener un efecto en los estudiantes que consumen droga ( $p < 0,05$ ).

Producto de la alta valoración que los estudiantes encuestados consumidores de algún tipo de sustancias nocivas le han asignado al deporte en la vida de las personas y considerando los efectos beneficiosos que conlleva esta práctica para la salud, es preciso tener en cuenta el efecto terapéutico que podría tener el deporte y la actividad física en la disminución de estos consumos.

### 8.2.5. Importancia por las actividades físico-deportivas y la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Los datos observados dan cuenta que si bien es cierto existe una alta consideración hacia el deporte por parte de los estudiantes que consumen algún tipo de sustancias nocivas, la inclinación que se advierte es hacia una baja frecuencia de consumo tanto en el alcohol como en las drogas y una alta frecuencia de consumo hacia el tabaco. Así queda demostrado en aquellos estudiantes que consideran que el deporte, la recreación y la educación física deben ocupar un lugar muy importante e importante en la vida de las personas, en donde la mayoría de ellos son bebedores ocasionales y esporádicos de alcohol (62,9%), casi tres de cuatro estudiantes (73,2%) son consumidores ocasionales y esporádicos de drogas, y mayoritariamente (59,5%) son habituales fumadores (diariamente y 3-4 días a la semana) (Tabla 72).

**Tabla 72. Relación bivariable entre la importancia por las actividades físico-deportivas y la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.**

Frecuencia de consumo de sustancias nocivas	Importancia del deporte, la recreación y la educación física				Total
	Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	
<b>Alcohol</b>	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Diariamente.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
3-4 días de la semana.	1,3%	0,9%	0,0%	0,0%	2,2%
1-2 días a la semana.	22,8%	12,1%	0,0%	0,0%	34,8%
Ocasionalmente.	33,0%	17,0%	0,0%	0,0%	50%
Esporádicamente.	10,7%	2,2%	0,0%	0,0%	12,9%
Total	67,9%	32,1%	0,0%	0,0%	100%
<b>Tabaco</b>					
Diariamente.	24,6%	14,3%	0,0%	0,0%	38,9%
3-4 días de la semana.	14,3%	6,3%	0,0%	0,0%	20,6%
1-2 días a la semana.	11,1%	4%	0,0%	0,0%	15,1%
Ocasionalmente.	13,5%	4,8%	0,0%	0,0%	18,3%
Esporádicamente.	5,6%	1,6%	0,0%	0,0%	7,1%
Total	69%	31%	0,0%	0,0%	100%
<b>Drogas</b>					
Diariamente.	3,6%	0,0%	0,0%	0,0%	3,6%
3-4 días de la semana.	5,4%	0,0%	0,0%	0,0%	5,4%
1-2 días a la semana.	12,5%	5,4%	0,0%	0,0%	17,9%
Ocasionalmente.	19,6%	19,6%	0,0%	0,0%	39,3%
Esporádicamente.	12,5%	21,4%	0,0%	0,0%	33,9%
Total	53,6%	46,4%	0,0%	0,0%	100%

<b>Medidas simétricas</b>		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Frecuencia de consumo de alcohol	0,124	0,324
	Nº de casos válidos	224	
Nominal por nominal	Frecuencia de consumo de tabaco	0,110	0,821
	Nº de casos válidos	126	
Nominal por nominal	Frecuencia de consumo de otras drogas	0,347	0,104
	Nº de casos válidos	56	

Se percibe que la importancia que le asignan los estudiantes al deporte no podría asociarse a la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas ( $p > 0,05$ ).

Creemos eso sí, de suma importancia implementar campañas de promoción de la actividad física asociada a la salud, enfocadas principalmente hacia los fumadores, puesto que es la sustancia tóxica que registra los mayores niveles de frecuencia de consumo en los estudiantes de la UPLA.

#### **8.2.6. Interés por el deporte y consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.**

La tendencia indica elevadas proporciones de estudiantes que son consumidores de algún tipo de sustancias nocivas, y que a su vez manifiestan interés por el deporte pero ahora ya no lo practican o no lo practican tanto como quisieran. De esta forma, y de acuerdo al interés por el deporte expresado anteriormente, existe al interior de los consumidores de sustancias nocivas, un 62,2% que son bebedores de alcohol, un 36,9% que son fumadores y un 15,4% que son consumidores de droga (Tabla 73).

Se advierte que el interés manifestado por los estudiantes hacia el deporte no tendría una dependencia con el consumo de alcohol y de drogas ( $p > 0,05$ ), sin embargo existiría una relación con el consumo de tabaco ( $p < 0,05$ ).

**Tabla 73. Relación bivariable entre el interés por el deporte y el consumo actual de alcohol, tabaco y drogas.**

Consumo actual de sustancias nocivas	Interés por el deporte y nivel de práctica						Total
	Le interesa y lo practica suficientemente	Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica	Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera	Nunca ha practicado, pero le interesa	No le interesa, pero lo practica por obligación	No lo ha practicado y/o no le interesa	
<b>Alcohol</b>							
No.	3,6%	6,5%	9,3%	0,4%	0,0%	0,0%	19,7%
Sí.	11,1%	29,7%	32,3%	6,1%	1,1%	0,0%	80,3%
Total	14,7%	36,2%	41,6%	6,5%	1,1%	0,0%	100%
<b>Tabaco</b>							
No.	10%	15,4%	25,4%	3,6%	0,4%	0,0%	54,8%
Sí.	4,7%	20,8%	16,1%	2,9%	0,7%	0,0%	45,2%
Total	14,7%	36,2%	41,6%	6,5%	1,1%	0,0%	100%
<b>Drogas</b>							
No.	12,2%	28,3%	34,1%	5%	0,4%	0,0%	79,9%
Sí.	2,5%	7,9%	7,5%	1,4%	0,7%	0,0%	20,1%
Total	14,7%	36,2%	41,6%	6,5%	1,1%	0,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Consumo actual de alcohol	0,124	0,361
Nº de casos válidos		279	
Nominal por nominal	Consumo actual de tabaco	0,200	0,021
Nº de casos válidos		279	
Nominal por nominal	Consumo actual de otras drogas	0,130	0,308
Nº de casos válidos		279	

El interés por la práctica deportiva manifestado por los estudiantes consumidores de sustancias nocivas, advierte una gran oportunidad para implementar de forma terapéutica y preventiva, programas deportivos en aquellos estudiantes que por un lado no practican el deporte tanto como lo quisieran, y por otro lado, ya no lo practican, de tal forma de favorecer el abandono o disminución de estas sustancias dañinas para la salud.

### 8.2.7. Interés por el deporte y frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.

#### a) *Interés por el deporte y frecuencia de consumo de alcohol.*

Los datos se inclinan en los estudiantes que consumen alcohol, en que éstos son principalmente bebedores sociales (1-2 veces por semana) y ocasionales, y declaran su interés hacia el deporte pero ahora ya no lo practican o no lo practican tanto como quisieran. La anterior frecuencia de consumo de alcohol se ve reflejada en un 30,8% de estudiantes que les interesa el deporte pero ya no lo practican y un 33,9% de estudiantes que de igual forma no practican el deporte tanto como lo quisieran (Tabla 74).

**Tabla 74. Relación bivariable entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de alcohol.**

Interés por el deporte y nivel de práctica	Frecuencia de consumo de alcohol					Total
	Diariamente	3-4 días de la semana	1-2 días a la semana	Ocasionalmente	Esporádicamente	
Le interesa y lo practica suficientemente.	0,0%	0,0%	4%	9,4%	0,4%	13,8%
Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	0,0%	1,3%	14,3%	16,5%	4,9%	37,1%
Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera.	0,0%	0,9%	15,6%	18,3%	5,4%	40,2%
Nunca ha practicado, pero le interesa.	0,0%	0,0%	0,9%	4,9%	1,8%	7,6%
No le interesa, pero lo practica por obligación.	0,0%	0,0%	0,0%	0,9%	0,4%	1,3%
No lo ha practicado y/o no le interesa.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Total	0,0%	2,2%	34,8%	50%	12,9%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,250	0,244
Nº de casos válidos		224	

Los valores obtenidos muestran que el interés hacia el deporte no se vincula con la frecuencia de consumo de alcohol ( $p > 0,05$ ).

**b) Interés por el deporte y frecuencia de consumo de tabaco.**

La tendencia muestra en los estudiantes consumidores de tabaco, que aquellos que poseen fundamentalmente una elevada frecuencia de consumo (diariamente y 3-4 veces al día), a su vez manifiestan interés por el deporte pero ahora ya no lo practican o no lo practican tanto como quisieran. Esta frecuencia de consumo de tabaco se percibe en el 29,3% de estudiantes que les interesa el deporte pero ya no lo practican y el 20,6% de estudiantes que de igual manera no practican el deporte tanto como lo quisieran (Tabla 75).

**Tabla 75. Relación bivariable entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de tabaco.**

Interés por el deporte y nivel de práctica	Frecuencia de consumo de tabaco					Total
	Diariamente	3-4 días de la semana	1-2 días a la semana	Ocasionalmente	Esporádicamente	
Le interesa y lo practica suficientemente.	4%	1,6%	2,4%	0,8%	1,6%	10,3%
Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	20,6%	8,7%	5,6%	8,7%	2,4%	46%
Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera.	11,9%	8,7%	6,3%	7,1%	1,6%	35,7%
Nunca ha practicado, pero le interesa.	2,4%	0,8%	0,8%	1,6%	0,8%	6,3%
No le interesa, pero lo practica por obligación.	0,0%	0,8%	0,0%	0,0%	0,8%	1,6%
No lo ha practicado y/o no le interesa.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Total	38,9%	20,6%	15,1%	18,3%	7,1%	100%

Medidas simétricas		Valor $X^2$	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,313	0,621
Nº de casos válidos		126	

Los valores obtenidos muestran que el interés hacia el deporte no se vincula con la frecuencia de consumo de tabaco ( $p > 0,05$ ).



Preocupante es la alta frecuencia de consumo de tabaco en los estudiantes de la UPLA. Es así, que tratar de revertir esta situación con programas físico-deportivos que dirijan su mirada hacia los beneficios que puede obtener esta población, se convierte en una gran oportunidad para favorecer la disminución o eliminación de este hábito tan dañino para la salud.

**c) *Interés por el deporte y frecuencia de consumo de drogas.***

Como la cifra de estudiantes consumidores de drogas es reducida, los datos se muestran bastante dispersos. Sin perjuicio de lo anterior, observamos que entre los estudiantes consumidores de droga, la tendencia se dirige hacia aquellos cuya frecuencia de consumo es baja (ocasionales y esporádicos), y a su vez manifiestan interés por el deporte pero ahora ya no lo practican o no lo practican tanto como quisieran. De acuerdo a la precedente frecuencia de consumo, encontramos a un 32,2% de estudiantes que les interesa el deporte pero ya no lo practican, y a un 23,2% de estudiantes que de igual manera no practican el deporte tanto como lo quisieran (Tabla 76).

**Tabla 76. Relación bivariable entre el interés por el deporte y la frecuencia de consumo de drogas.**

<b>Interés por el deporte y nivel de práctica</b>	<b>Frecuencia de consumo de drogas</b>					<b>Total</b>
	<b>Diariamente</b>	<b>3-4 días de la semana</b>	<b>1-2 días a la semana</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>Esporádicamente</b>	
Le interesa y lo practica suficientemente.	1,8%	1,8%	1,8%	1,8%	5,4%	12,5%
Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	1,8%	0,0%	5,4%	16,1%	16,1%	39,3%
Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera.	0,0%	3,6%	10,7%	16,1%	7,1%	37,5%
Nunca ha practicado, pero le interesa.	0,0%	0,0%	0,0%	1,8%	5,4%	7,1%
No le interesa, pero lo practica por obligación.	0,0%	0,0%	0,0%	3,6%	0,0%	3,6%
No lo ha practicado y/o no le interesa.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
<b>Total</b>	<b>3,6%</b>	<b>5,4%</b>	<b>17,9%</b>	<b>39,3%</b>	<b>33,9%</b>	<b>100,0%</b>

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,482	0,387
N° de casos válidos		56	

Los valores obtenidos muestran que el interés hacia el deporte no se vincula con la frecuencia de consumo de drogas ( $p > 0,05$ ).

### 8.2.8. Gusto por el deporte y el tipo de práctica de actividades físico-deportivas.

La inclinación que muestran los datos tanto en los estudiantes que no practican como en los que practican algún tipo de actividad físico-deportiva, es que sus gustos hacia el deporte se canalizan más hacia aspectos relacionados con la salud. Así se percibe en la mayoría de los estudiantes encuestados (52,4%), cuyo agrado hacia el deporte se dirige ya sea porque les permite adquirir una buena forma física (32,2%) o bien porque sirve para relajarse (20,2%) (Tabla 77).

**Tabla 77. Relación bivariable entre el gusto por el deporte y el tipo de práctica físico-deportiva.**

Lo que más le gusta del deporte	Tipo de práctica físico-deportiva						Total
	Ninguno	Un deporte	Sólo actividad física	Dos deportes	Actividad física y un deporte	Actividad física y dos deportes	
Permite adquirir una buena forma física.	14,1%	1,2%	10,8%	0,4%	5%	0,8%	32,3%
Razones estéticas.	7,9%	0,3%	7,2%	0,3%	1,4%	0,0%	17,1%
Permite estar con amigos.	1,6%	0,5%	1,3%	0,0%	1,1%	0,3%	4,7%
Permite experimentar la naturaleza.	1,3%	0,3%	2,1%	0,1%	1,3%	0,1%	5,3%
Sirve para relajarse.	9%	1,2%	6,9%	0,0%	2,6%	0,5%	20,2%
El deporte profesional y el dinero.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
El ambiente de diversión y entretenimiento.	4,9%	1,3%	3,7%	0,4%	2,1%	0,3%	12,6%
El espectáculo que ofrece.	0,3%	0,0%	0,1%	0,0%	0,4%	0,0%	0,8%
Es una forma de educación.	0,8%	0,3%	1,6%	0,0%	0,9%	0,3%	3,8%
La competición.	0,9%	0,1%	0,5%	0,1%	1,3%	0,1%	3,2%
Nada.	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Total	40,7%	5,1%	34,3%	1,3%	16,2%	2,4%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	107,971	0,000
Nº de casos válidos		279	

Se observa que el agrado que puedan sentir los estudiantes hacia el deporte se podría corresponder con el tipo de práctica que realizan ( $p < 0,05$ ).

Los resultados dan cuenta de una clara tendencia por los gustos de los estuantes hacia el deporte, que debieran guiar la toma de decisiones por parte de las autoridades a la hora de diseñar y programar las actividades físico-deportivas.

### 8.2.9. Práctica de actividades físico-deportivas y frecuencia semanal.

De los tipos de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes encuestados, la actividad física tiende a concentrar una mayor frecuencia de práctica semanal. Es así, como los estudiantes que mayoritariamente (58,8%) practican sólo actividad física, la hacen un 26,1% uno o dos días a la semana, un 20% tres o cuatro días a la semana y un 12,7% cinco o más días a la semana (Tabla 78).

**Tabla 78. Relación bivariable entre el tipo de práctica físico-deportiva y su frecuencia semanal.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva			Total
	Uno o dos días a la semana	Tres o cuatro días a la semana	Cinco o más días a la semana	
Un deporte.	6,7%	1,8%	0,6%	9,1%
Sólo actividad física.	26,1%	20%	12,7%	58,8%
Dos deportes.	0,6%	1,2%	0,6%	2,4%
Actividad física y un deporte.	10,9%	12,7%	2,4%	26,1%
Actividad física y dos deportes.	0,6%	2,4%	0,6%	3,6%
Total	44,8%	38,2%	17,0%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,265	0,131
Nº de casos válidos		165	

Se percibe que el tipo de práctica realizada por lo estudiantes no se vincula con la frecuencia semanal de éstas ( $p > 0,05$ ).

Indiscutiblemente estamos frente a un cambio del tipo de práctica, el cual tradicionalmente ha estado marcado por el clásico deporte de competición. Se observa cómo la actividad física se ha ido abriendo paso a través de una forma más recreativa y saludable de hacer ejercicio, imponiéndose como la práctica de mayor frecuencia semanal.

De esta forma, se hace indispensable indagar acerca de las actividades físico-deportivas que prefieren los estudiantes, con el objeto de adecuar la oferta a las demandas reales de ellos.

### **8.2.10. Práctica de actividades físico-deportivas y disponibilidad de tiempo libre.**

La tendencia de los datos muestra que la escasa disponibilidad de tiempo libre de los estudiantes puede ser un impedimento para aquellos que no practican, sin embargo, no se observa esta realidad en los estudiantes que realizan algún tipo de práctica físico-deportiva. De esta forma, se percibe que del 70,6% de los estudiantes que señalan disponer de poco tiempo libre, un 29% no practica ninguna actividad físico-deportiva, mientras que un 41,6% si lo hace (Tabla 79).

**Tabla 79. Relación bivariable entre el tipo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad de tiempo libre.**

Práctica de algún tipo de actividad física o deporte	Tiempo libre disponible				Total
	Bastante	Poco	Casi nada	Nada	
Ninguno.	3,6%	29%	6,1%	2,2%	40,9%
Un deporte.	0,0	3,9%	1,4%	0,0%	5,4%
Sólo actividad física.	3,2%	25,4%	5,4%	0,7%	34,8%
Dos deportes.	0,4%	1,1%	0,0%	0,0%	1,4%
Actividad física y un deporte.	1,8%	10%	2,9%	0,7%	15,4%
Actividad física y dos deportes.	0,4%	1,1%	0,7%	0,0%	2,2%
Total	9,3%	70,6%	16,5%	3,6%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,180	0,862
Nº de casos válidos		279	

Los datos muestran que el tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se asocia a la disponibilidad de tiempo libre de ellos ( $p > 0,05$ ).

De todas formas, se aprecia que el escaso tiempo libre del cual disponen los estudiantes de la UPLA, no es un impedimento para aquellos que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva, es más, la actividad física y el deporte han logrado incorporar en estos estudiantes un hábito hacia la práctica a pesar de las barreras que en muchas ocasiones impone el tiempo.

#### **8.2.11. Práctica de actividades físico-deportivas y el tiempo de abandono del consumo de tabaco, alcohol y drogas.**

La tendencia que muestran los resultados es que los estudiantes que han abandonado en menor o mayor tiempo el consumo de sustancias nocivas, mayoritariamente en la actualidad realizan algún tipo de actividad física o deporte: un 61,9% de ex consumidores de alcohol; un 67,5% de ex fumadores; y un 53,8% de ex consumidores de drogas. Por otra parte, el principal tipo de práctica físico-deportiva que realizan en la actualidad los estudiantes que han abandonado el consumo de sustancias nocivas se inclina hacia la “actividad física” y la “actividad física y un deporte”: un 52,4% de ex bebedores; un 57,5% de ex fumadores; y un 42,3% de ex consumidores de droga (Tabla 80).

**Tabla 80. Relación bivariable entre el tipo de práctica físico-deportiva y el tiempo de abandono del consumo de sustancias nocivas.**

Tiempo de abandono del consumo de sustancia nocivas	Tipo de práctica físico-deportiva						Total
	Ninguno	Un deporte	Sólo actividad física	Dos deportes	Actividad física y un deporte	Actividad física y dos deportes	
<b>Alcohol</b>							
Menos de 1 año.	19%	4,8%	14,3%	0,0%	4,8%	0,0%	42,9%
Entre 1 y 3 años.	9,5%	0,0%	19%	4,8%	9,5%	0,0%	42,9%
Más de 3 años.	9,5%	0,0%	4,8%	0,0%	0,0%	0,0%	14,3%
Total	38,1%	4,8%	38,1%	4,8%	14,3%	0,0%	100%
<b>Tabaco</b>							
Menos de 1 año.	17,5%	2,5%	17,5%	0,0%	5%	0,0%	42,5%
Entre 1 y 3 años.	7,5%	0,0%	12,5%	2,5%	5%	2,5%	30%
Más de 3 años.	7,5%	0,0%	10%	0,0%	7,5%	2,5%	27,5%
Total	32,5%	2,5%	40%	2,5%	17,5%	5%	100%
<b>Droga</b>							
Menos de 1 año.	7,7%	0,0%	15,4%	0,0%	3,8%	0,0%	26,9%
Entre 1 y 3 años.	11,5%	0,0%	3,8%	3,8%	3,8%	3,8%	26,9%
Más de 3 años.	26,9%	0,0%	7,7%	0,0%	7,7%	3,8%	46,2%
Total	46,2%	0,0%	26,9%	3,8%	15,4%	7,7%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Tiempo de abandono del alcohol	0,440	0,752
Nº de casos válidos		21	
Nominal por nominal	Tiempo de abandono del tabaco	0,382	0,740
Nº de casos válidos		40	
Nominal por nominal	Tiempo de abandono de otras drogas	0,481	0,452
Nº de casos válidos		26	

Se advierte que el tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no tiene una relación con el abandono del consumo de sustancias nocivas ( $p > 0,05$ ).

A pesar de no existir una asociación entre práctica y abandono del consumo de sustancias nocivas, creemos que el efecto terapéutico que posee la práctica de actividad física o deportiva, puede favorecer el abandono del consumo de estas sustancias tóxicas, razón por la cual, con mayor fuerza, se requiere la

implementación de más programas físico-deportivos recreativos orientados hacia la salud de la población estudiantil.

### 8.2.12. Práctica de actividades físico-deportivas y nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA.

La tendencia de los datos muestra que el escaso grado de información que reciben los estudiantes acerca de los programas deportivos que oferta la UPLA, puede ser un factor que influya en aquellos estudiantes que no practican, sin embargo, esta situación no se presenta en los estudiantes que realizan algún tipo de práctica físico-deportiva, ya que, del 88,2% de estudiantes encuestados que manifiestan estar poco o nada informados de los programas deportivos que oferta la UPLA, un 38,4% no realizan ningún tipo de práctica físico-deportiva y un 49,8% si lo hace (Tabla 81).

**Tabla 81. Relación bivariable entre el tipo de práctica físico-deportiva y el nivel de información de los programas deportivos que oferta la UPLA.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Grado de información de los programas deportivos que ofrece la UPLA				Total
	Totalmente	Bastante	Poco	Nada	
Ninguno.	0,3%	2,2%	19,4%	19%	40,9%
Un deporte.	0,0%	0,7%	4,3%	0,4%	5,4%
Sólo actividad física.	0,7%	5%	19%	10%	34,8%
Dos deportes.	0,4%	0,4%	0,4%	0,4%	1,4%
Actividad física y un deporte.	0,4%	1,4%	10%	3,6%	15,4%
Actividad física y dos deportes.	0,0%	0,4%	1,1%	0,7%	2,2%
Total	1,8%	10%	54,1%	34,1%	100%

Medidas simétricas		Valor $X^2$	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,330	0,003
Nº de casos válidos		279	

Los resultados advierten que la práctica físico-deportiva realizada por lo estudiantes podría estar influenciada por el grado de información de los programas deportivos que oferta la UPLA ( $p < 0,05$ ).

La escasa información que reciben los estudiantes que no realizan ningún tipo de práctica físico-deportiva crea la necesidad de mejorar la información y los canales por los cuales se difunde ésta, de modo tal que permita favorecer la inclusión de ellos en algún tipo de programa.

### 8.2.13. Práctica de actividades físico-deportivas y situación estudiantil-laboral.

Los datos observados dan cuenta que la tendencia hacia la práctica físico-deportiva se inclina principalmente hacia los estudiantes que sólo estudian, puesto que del 70,3% que así lo señalan, un 43,8% realiza algún tipo de práctica, destacando dentro de ellas la “actividad física” y “actividad física y un deporte” (26,5% y 11,5% respectivamente) (Tabla 82).

**Tabla 82. Relación bivariable entre el tipo de práctica físico-deportiva y la situación estudiantil-laboral de los estudiantes de la UPLA.**

Tipo de práctica físico-deportiva	Actividad estudiantil-laboral		
	Sólo estudiante	Estudia y trabaja	Total
Ninguno.	29,7%	11,1%	40,9%
Un deporte.	2,9%	2,5%	5,4%
Sólo actividad física.	26,5%	8,2%	34,8%
Dos deportes.	1,4%	0,0%	1,4%
Actividad física y un deporte.	11,5%	3,9%	15,4%
Actividad física y dos deportes.	1,4%	0,7%	2,2%
Total	73,5%	26,5%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,135	0,398
Nº de casos válidos		279	

Se observa que el tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se vincula con la situación estudiantil – laboral de ellos ( $p > 0,05$ ).



No se puede dejar de mencionar además, que algo más de uno de cada cuatro estudiantes encuestados estudia y trabaja (Tabla 82), razón por la cual se requiere la implementación de programas físico-deportivos recreativos los fines de semana, que son por lo demás, donde se concentra la mayor disponibilidad de tiempo libre de ellos (Tabla 48).

#### **8.2.14. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y tiempo de práctica en cada sesión.**

Los datos estarían indicando de acuerdo a la frecuencia semanal de práctica y al tiempo que destinan en cada sesión, una tendencia a estar cumpliendo los parámetros mínimos que establecen las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (Organización Mundial de la Salud, 2010, p. 24), esto es, acumular por lo menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada. Lo anterior queda reflejado en la mayoría de estudiantes (55,5%) que combinan frecuencia semanal de práctica y tiempo de práctica en cada sesión (Tabla 83), a saber:

- Un 10,9% cuya frecuencia es de uno o dos días a la semana, y un tiempo en cada sesión de más de hora y media.
- Un 30,3% que practica con una frecuencia de tres o cuatro días a la semana por más de 45 minutos en cada sesión.
- Un 12,6% que realizan su práctica con una frecuencia de cinco o más días a la semana, acumulando en cada una de las sesiones más de 30 minutos.

**Tabla 83. Relación bivariable entre la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y el tiempo de práctica en cada sesión.**

<b>Tiempo de práctica en cada sesión</b>	<b>Frecuencia semanal de práctica físico-deportivo</b>			<b>Total</b>
	<b>Uno o dos días a la semana</b>	<b>Tres o cuatro días a la semana</b>	<b>Cinco o más días a la semana</b>	
Entre 0 y 15 minutos.	2,4%	0,6%	0,0%	3%
Entre 16 y 30 minutos.	5,5%	3%	4,2%	12,7%
Entre 31 y 45 minutos.	6,1%	4,2%	2,4%	12,7%
Entre 46 minutos y una hora.	3,6%	9,1%	4,2%	17%
De hora a hora y media.	16,4%	14,5%	2,4%	33,3%
Más de hora y media.	10,9%	6,7%	3,6%	21,2%
<b>Total</b>	<b>44,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>17%</b>	<b>100%</b>

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,314	0,055
Nº de casos válidos		165	

Se percibe que la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes no se asocia al tiempo de práctica realizado en cada sesión ( $p > 0,05$ ).

Cobra importancia la implementación de cursos de formación que se dirijan hacia la población universitaria que, si bien es cierto se preocupa de realizar una práctica deportiva, debería saber administrarla saludablemente con mejores conocimientos. Es así, como en el segundo lugar de las preferencias, el curso de formación “fitness y autocuidado” (Tabla 65), emerge con una de las alternativas a gestionar por las autoridades.

### 8.2.15. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y forma física percibida.

La tendencia indica que aquellos estudiantes que practican con una frecuencia de más de tres veces por semana, perciben más positivamente (buena o regular) su forma física. Así lo manifiestan el 48,6% de estudiantes cuya frecuencia de práctica es de tres a cuatro días o cinco o más días a la semana (32,2% y 16,4% respectivamente) (Tabla 84).

**Tabla 84. Relación bivariable entre la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y la percepción de la forma física.**

Forma física percibida	Frecuencia semanal de práctica físico-deportivo			Total
	Uno o dos días a la semana	Tres o cuatro días a la semana	Cinco o más días a la semana	
Excelente.	0,0%	0,6%	0,0%	0,6%
Buena.	12,7%	15,8%	10,3%	38,8%
Regular.	24,8%	16,4%	6,1%	47,3%
Deficiente.	6,7%	5,5%	0,6%	12,7%
Francoamente mala.	0,6%	0,0%	0,0%	0,6%
Total	44,8%	38,2%	17%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,268	0,119
Nº de casos válidos		165	

Los resultados muestran que la frecuencia semanal de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se relaciona con la percepción de su forma física ( $p > 0,05$ ).

La sensación de bienestar y de buena forma física en una población joven, creemos que debería conseguirse con programas físico-deportivos que aseguren una frecuencia no menor a tres veces por semana, con una duración de 60 minutos en cada una de ellas. Es decir, para adquirir una buena forma física, no basta solamente con practicar con una cierta periodicidad, sino que, se requiere de un trabajo sistemático y cualificado por profesionales que deberían ser gestionado por la institución.

#### 8.2.16. Tiempo de práctica físico-deportiva y forma física percibida.

La tendencia de los resultados nos indica que aquellos estudiantes que practican por más de una hora en cada sesión, estarían percibiendo más positivamente (buena o regular) su forma física. Lo anterior es señalado por más de la mitad de los estudiantes (50,4%), que practican entre una hora y hora y media y más de una hora y media en cada sesión (31% y 19,4% respectivamente) (Tabla 85).

**Tabla 85. Relación bivariable entre el tiempo de práctica físico-deportiva y la forma física percibida.**

Tiempo de práctica en cada sesión	Forma física percibida					Total
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente	Franca-mente mala	
Entre 0 y 15 minutos.	0,0%	0,6%	1,2%	1,2%	0,0%	3%
Entre 16 y 30 minutos.	0,0%	3%	5,5%	3,6%	0,6%	12,7%
Entre 31 y 45 minutos.	0,0%	3,6%	7,3%	1,8%	0,0%	12,7%
Entre 46 minutos y una hora.	0,0%	7,9%	6,7%	2,4%	0,0%	17%
De hora a hora y media.	0,0%	15,2%	15,8%	2,4%	0,0%	33,3%
Más de hora y media.	0,6%	8,5%	10,9%	1,2%	0,0%	21,2%
Total	0,6%	38,8%	47,3%	12,7%	0,6%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,361	0,211
Nº de casos válidos		165	

Se aprecia que el tiempo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes en cada sesión no se vincula con la percepción de su forma física ( $p > 0,05$ ).

Si bien es cierto, que es importante la cantidad de tiempo que se destine en cada sesión de práctica, no es menos importante la calidad y la frecuencia semanal que ésta lleve consigo.

### 8.2.17. Tiempo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad de tiempo libre semanalmente.

La tendencia que advierten los datos, es que los estudiantes que mayoritariamente (54,5%) destinan más de una hora de práctica en cada sesión, principalmente (17,6%) disponen de tiempo libre los fines de semana (Tabla 86).

**Tabla 86. Relación bivariable entre el tiempo de práctica físico-deportiva y la disponibilidad semanal de tiempo libre.**

Tiempo de práctica en cada sesión	Disponibilidad de tiempo libre semanalmente						Total
	No tengo tiempo	Medio día	Un día	Día y medio	Dos o más días	Los fines de semana	
Entre 0 y 15 minutos.	0,6%	0,6%	0,6%	0,0%	0,6%	0,6%	3%
Entre 16 y 30 minutos.	0,0%	1,2%	2,4%	1,2%	0,6%	7,3%	12,7%
Entre 31 y 45 minutos.	0,0%	1,2%	2,4%	1,2%	1,8%	6,1%	12,7%
Entre 46 y una hora.	0,6%	0,0%	0,6%	6,1%	4,2%	5,5%	17%
De hora a hora y media.	0,6%	4,8%	10,3%	3%	3%	11,5%	33,3%
Más de hora media.	0,0%	3,6%	1,2%	5,5%	4,8%	6,1%	21,2%
Total	1,8%	11,5%	17,6%	17%	15,2%	37%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,481	0,002
Nº de casos válidos		165	

Se observa que el tiempo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes en cada sesión podría asociarse a la disponibilidad de tiempo libre semanal ( $p < 0,05$ ).

Esta situación, creemos que debería llamar la atención de los gestores deportivos de la UPLA, con el objeto de utilizar los fines de semana, ya sea para ofertar programas deportivos, o bien para abrir los recintos deportivos a la comunidad universitaria.

### 8.2.18. Revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva y forma física percibida.

Se muestra como tendencia una escasa revisión médica ante la práctica físico-deportiva por parte de aquellos estudiantes que perciben positivamente (buena o regular) su forma física. Esta situación se constata en casi tres de cuatro estudiantes que, o nunca se realizan un examen médico previo, o sólo se lo efectúan cuando tienen síntomas de dolencia o lesión (29,1% y 44,2% respectivamente) (Tabla 87).

**Tabla 87. Relación bivariable entre las revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva y la forma física percibida.**

Revisiones médicas ante la práctica de actividades físico-deportivas	Forma física percibida					Total
	Excelente	Buena	Regular	Deficiente	Franca-mente mala	
Nunca realizo ningún tipo de examen médico previo.	0,0%	9,1%	20%	5,5%	0,6%	35,2%
Sólo cuando tengo síntomas de dolencia o lesión.	0,0%	23,6%	20,6%	5,5%	0,0%	49,7%
Hago examen médico previo, pero no de forma regular y sistemática.	0,0%	1,8%	1,2%	0,0%	0,0%	3%
Hago examen médico previo al inicio de cada año/temporada pero no hago revisiones o controles periódicos.	0,0%	1,8%	0,6%	1,2%	0,0%	3,6%
Hago examen médico previo y también controles periódicos en cada año/temporada.	0,6%	1,2%	1,8%	0,6%	0,0%	4,2%
Por mi cuenta, sólo hago control de pulsaciones y presión arterial, de manera regular.	0,0%	1,2%	3%	0,0%	0,0%	4,2%
<b>Total</b>	<b>0,6%</b>	<b>38,8%</b>	<b>47,3%</b>	<b>12,8%</b>	<b>0,6%</b>	<b>100%</b>

<b>Medidas simétricas</b>		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	0,431	0,010
N° de casos válidos		165	

Se advierte que las revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva realizadas por los estudiantes se podrían vincular a la percepción de su forma física ( $p < 0,05$ ).

El hecho de que la población universitaria sea joven y supuestamente sana, podría favorecer que los estudiantes valoren positivamente su forma física (buena o regular), no requiriendo por tanto, de una asesoría o control médico para enfrentar la práctica deportiva.

#### **8.2.19. Nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y canales por los cuales se informa.**

Se observa una clara tendencia que da cuenta de un bajo grado de información de los programas deportivos que oferta la UPLA, los que se concentran solamente en dos canales de información, uno formal y el otro informal. Esto queda reflejado en la mayoría (59,7%) de los estudiantes que manifiestan estar poco informados de los programas deportivos que se ofertan, de los cuales un 29,4% se entera de ellos a través de carteles y anuncios y el restante 30,3% se informa por medio del llamado “boca a boca” porque me lo cuentan (Tabla 88).

**Tabla 88. Relación bivariable entre el nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y los canales por los cuales se informan.**

Canales de información	Grado de información				Total
	Totalmente	Bastante	Poco	Nada	
El Club de Deportes y Recreación.	0,4%	0,9%	0,4%	0,0%	1,8%
La Federación de Estudiantes.	0,0%	0,9%	1,8%	0,0%	2,6%
Carteles y anuncios.	0,9%	7%	29,4%	0,0%	37,3%
Me lo cuentan.	0,0%	3,9%	30,3%	0,9%	35,1%
Envíos SMS.	0,0%	0,0%	0,4%	0,0%	0,4%
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	0,4%	2,2%	0,0%	0,0%	2,6%
Coordinación Docente de la Carrera de Educación Física.	0,0%	0,4%	0,0%	0,0%	0,4%
Página web de la UPLA.	0,9%	4,8%	13,6%	0,0%	19,3%
Correo electrónico.	0,4%	0,0%	0,0%	0,0%	0,4%
Total	3,1%	20,2%	75,9%	0,9%	100%

Medidas simétricas		Valor X <sup>2</sup>	p
Nominal por nominal	Coef. de contingencia	102,331	0,000
N° de casos válidos		279	

A través de los resultados se aprecia que el nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA pueden estar en concordancia con los canales por los cuales se informan los estudiantes ( $p < 0,05$ ).

Como la actual tecnología de las comunicaciones permite una mayor conectividad a través de las redes virtuales, creemos que se hace imprescindible mejorar la difusión de los programas deportivos que se ofertan, ya sea a través de las diferentes redes sociales, como el correo electrónico y facebook, y por medio de la página web de la UPLA.

## **9. Conclusiones.**

El análisis y discusión que se ha expuesto precedentemente, nos permite exponer las siguientes conclusiones:

### **9.1. Conclusiones del análisis descriptivo.**

#### **Objetivo específico:**

- 1. Caracterizar el perfil sociodemográfico y educativo de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha..*

El perfil sociodemográfico y educativo de la muestra, de acuerdo a los resultados obtenidos, es el siguiente: En el grupo de edad de hasta 20 años se concentra el 40,9% de los sujetos, residiendo en la Comuna de Valparaíso la mayor cantidad (44,4%) de estudiantes. Más del 50% de los estudiantes han realizado sus estudios de enseñanza media en colegios subvencionados. Mayoritariamente la población es sólo estudiante (73,5%), y los que además trabajan, principalmente lo hacen a través de un sueldo a trato (33,8%). Gran parte de la muestra (90,7%) son dependientes económicamente y residen en la casa de sus padres (49,5%).

#### **Objetivo específico:**

- 2. Identificar las actitudes que poseen los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha hacia la práctica deportiva.*

- **Importancia e interés por el deporte.**

La totalidad de los estudiantes de la UPLA consideran que tanto el deporte, la recreación y la educación física deben ocupar un lugar muy importante e importante en la vida de las personas, existiendo una gran coincidencia en la distribución de los resultados tanto por género, por edad como por tipo de estudios.

La mayoría de los estudiantes de la UPLA tienen interés en el deporte (92,5%), con distintas consideraciones: le interesa y es practicado suficientemente



(14,7%), le interesa pero ahora no lo practica (36,2%) y, finalmente, le interesa pero no lo practica tanto como quisiera (41,6%). A los varones les interesa el deporte y lo practican suficientemente más que las damas. A mayor edad, aumenta el número de estudiantes que abandonan y que no practican tanto como quisieran el deporte. Cerca de la mitad de los estudiantes de la Facultad de Arte y de Humanidades les interesa el deporte pero no lo practican tanto como quisieran.

➤ **Gusto por el deporte.**

Los estudiantes de la UPLA centran su gusto hacia el deporte por permitirles adquirir principalmente una buena forma física, seguido por que les sirve para relajarse y por razones estéticas. Las damas inclinan su gusto hacia el deporte por razones estéticas un 9% más que los varones. En todas las edades, lo que más gusta del deporte es que permite adquirir una buena forma física.

Los estudiantes de la UPLA rechazan en el deporte especialmente la violencia y el doping, seguido por el culto al campeón deportivo y el derroche económico. Las damas rechazan la lucha y la competición en el deporte un 11,1% más que los varones.

➤ **Valoración que se otorga al deporte.**

La totalidad de los estudiantes de la UPLA están totalmente o bastante de acuerdo en que hacer deporte permite estar en forma y que el deporte es fuente de salud, y más del 90% están total o bastante de acuerdo que el deporte es como una válvula de escape y que permite vivir más intensamente, rompiendo la monotonía de la vida cotidiana. Por último, más del 80% están total o bastante de acuerdo que el deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos y finalmente es un medio para educarse y disciplinarse.

**Objetivo específico:**

- 3. Conocer el grado de práctica deportiva de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha, de acuerdo a modalidad, frecuencia, tiempo*

*y condiciones de práctica y su relación respecto a la percepción de su forma física.*

➤ Nivel de práctica deportiva.

La mayoría de los estudiantes de la UPLA (59,1%), dicen practicar algún tipo de actividad física y/o deporte, mientras que un 40,9% no practica nada. De los que practican, principalmente sólo hacen actividad física, seguido de actividad física y un deporte. El nivel de práctica deportiva de los varones es muy superior al de las damas, (24,5 puntos porcentuales de diferencia). El nivel de práctica deportiva es muy similar en los tres grupos de edad y como preferencia de éstos es practicar sólo actividad física. Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física son los que poseen el nivel más alto (95,7%) de práctica deportiva, mientras que el nivel más bajo lo registran los estudiantes de la Facultad de Arte (45,5%).

La actividad físico-deportiva más practicada por los estudiantes de la UPLA es trotar (correr), seguido por las actividades aeróbicas y de expresión corporal y por el Fútbol y baby Fútbol. La actividad física que tiene una mayor regularidad (3 o más veces por semana) dentro del estudiantado es la gimnasia de mantenimiento, seguido por el trote y las actividades aeróbicas y de expresión corporal. Las damas decantan su interés en trotar, mientras que los varones prefieren el Fútbol. El trotar está arraigado tanto en los tres grupos de edad como en los estudiantes de casi todas las Facultades.

Más de la mitad de los estudiantes (55,2%) de la UPLA tiene una frecuencia regular (3 o más veces por semana) de práctica deportiva, entretanto el 44,8% posee una frecuencia esporádica (1 o 2 veces por semana) de práctica. Las damas tienen una frecuencia de práctica deportiva regular ligeramente superior a la de los varones (5,4%). Los tres grupos de edad presentan mayoritariamente (sobre el 50%) una frecuencia de práctica deportiva regular. Los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales son los que concentran la mayor (80%) frecuencia regular de práctica deportiva, mientras que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería poseen la principal (73,3%) frecuencia esporádica de práctica. Los

estudiantes de Quilpué son los que tienen la mejor frecuencia de práctica deportiva regular. Los estudiantes que provienen de colegios particulares (65%), son los que mayoritariamente acreditan una frecuencia regular de práctica deportiva.

Del 55,2% de los estudiantes de la UPLA que mayoritariamente tiene una frecuencia regular de práctica deportiva, el 71,5% destina por lo menos 46 minutos en cada sesión. Los varones, más que las damas (16,2% de diferencia), destinan a la práctica deportiva entre una hora y hora y media en cada sesión. Los estudiantes de la Facultad de Ingeniería (63,2%), son los que mayoritariamente dedica a la práctica deportiva entre una hora y hora y media en cada sesión.

El tipo de instalación deportiva utilizada preferentemente por los estudiantes de la UPLA para la práctica físico-deportiva son los lugares públicos abiertos (29,8%), seguido de la propia casa (23,8%) y sólo un 14,6% realiza la práctica en los recintos deportivos que posee la UPLA. Los lugares públicos son los que fundamentalmente prefieren las damas y los varones para realizar su práctica deportiva. Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte son los que principalmente utilizan las instalaciones deportivas de la UPLA. Los estudiantes residentes en la Comuna de Quillota son los que esencialmente utilizan instalaciones deportivas municipales.

La mayor parte de los estudiantes de la UPLA (70,9%) manifiesta hacer actividades físico-deportivas por su cuenta. Los varones prefieren más que las damas realizar la práctica deportiva por su cuenta, mientras que las damas se inclinan más que los varones en realizar actividades físico-deportivas en la propia universidad. A mayor edad, aumenta en el nivel de autonomía en la práctica deportiva. Los estudiantes de las diferentes Facultades principalmente realizan la práctica deportiva por su cuenta.

Los estudiantes de la UPLA realizan la práctica deportiva preferentemente de manera solitaria, confirmando de esta forma el carácter individualista de la práctica. Los varones eligen practicar deporte en compañía de los amigos un 18,4% más que las damas, mientras que las damas, más que los varones prefieren

hacer deporte en solitario. A mayor edad se va perdiendo la cercanía con las amistades para practicar deporte y por el contrario aumenta la compañía de familiares para practicar. Más de un tercio de los estudiantes que provienen de colegios particulares prefieren hacer deporte en compañía de los amigos, a diferencia de los estudiantes que provienen de colegios subvencionados y municipalizados que se inclinan hacia la práctica deportiva en solitario.

Existe una escasa intervención de los estudiantes de la UPLA en actividades deportivas competitivas. Así, el 91,6% manifiesta no participar en eventos deportivos organizados tanto a nivel federado, municipal o universitario. Las damas prefieren hacer deporte sin preocuparse de competir más que los varones, mientras que los varones prefieren más que las damas intervenir en actividades deportivas competitivas en compañía de sus amigos con el ánimo de divertirse. El carácter netamente deportivo-recreativo se aprecia fundamentalmente en los estudiantes de la Facultad de Arte.

El abandono transitorio de la práctica deportiva de los estudiantes de la UPLA no está presente de manera específica en ningún segmento de la población universitaria, es decir, el abandono transitorio de la práctica no tiene una relación directa ya sea con el género, con los diversos grupos de edad o con el tipo de estudio recibido en la enseñanza media.

La mayor tasa de abandono de la práctica deportiva se registra en los estudiantes de la UPLA que tuvieron una corta experiencia deportiva (hasta un año) en el pasado.

De los estudiantes de la UPLA que abandonaron la práctica deportiva, un 21,9% manifiesta que con seguridad volverá a practicar y un 57,9% con más prudencia reconoce que probablemente sí volverá a la práctica.

Las instalaciones deportivas que están más cercanas a los domicilios de los estudiantes de la UPLA son la cancha de Fútbol, seguido de la cancha de baby Fútbol y la multicancha al aire libre.

➤ Estado de salud y forma física auto-percibida.

La gran mayoría de los estudiantes de la UPLA (84,9%) no realizan ningún tipo de examen o control médico previo al inicio de la temporada de práctica o sólo lo hace cuando tiene algún síntoma de dolor o lesión.

El 76% de los estudiantes de la UPLA valora positivamente su forma física, es decir, de manera excelente, buena y regular. Los varones (31,5%) perciben como excelente y buena su forma física más que las damas (25%). Mayoritariamente (86,9%) la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte percibe que su forma física es buena y regular, y por el contrario, los estudiantes de la Facultad de Humanidades son los que principalmente (28,4%) perciben que su forma física es deficiente y francamente mala. Los estudiantes que residen en las Comunas de Viña del Mar y Valparaíso son los que fundamentalmente se perciben con una forma física buena y regular.

➤ Asociacionismo deportivo.

Sólo un 17,5% de los estudiantes de la UPLA reconoce estar asociado a alguna agrupación deportiva, de los cuales el grupo más numeroso se concentra en un club privado, seguido de un gimnasio privado. Son las damas quienes manifiestan más que los varones que nunca han pertenecido a un club o asociación deportiva. El grupo de menor edad (hasta 20 años) es el que manifiesta un mayor grado de abandono del club o asociación deportiva.

Casi la totalidad de los estudiantes de la UPLA (94,1%) manifiestan tener un grado de participación activa en los programas y actividades deportivas que se desarrollan en el club o asociación. Los varones demuestran poseer un mayor liderazgo y gestión deportiva que las damas, en el hecho de ocupar funciones ya sea de técnico o dirigente en el club o asociación.

### **Objetivo específico:**

4. *Determinar las motivaciones por la práctica, no práctica y abandono de actividades físico-deportivas, así como por la participación asociativa de los estudiantes.*

- Motivos por la práctica, no práctica y abandono de actividades físico-deportivas.

Los motivos más frecuentes por los que los estudiantes de la UPLA practican deporte están relacionados con la salud “me permite estar en buena forma física”, “sirve para relajarse” y con lo lúdico “divertirse y pasar el tiempo”, mostrando un mínimo interés por la competición.

Los motivos más frecuentes que se argumentan para no practicar deporte son: no tener tiempo, por pereza y/o desgana y porque sale muy cansado/a del trabajo o estudio.

Uno de cada cuatro estudiantes manifiestan que el principal motivo que los llevó al abandono de la práctica deportiva obedece a las exigencias académicas que les impone la universidad, ya que expresan que los estudios les exigen demasiado. También son citadas la pereza y desgana y la falta de dinero como motivos de abandono de la práctica.

- Motivos por el asociacionismo, no asociacionismo y abandono de la práctica.

Los principales motivos por los que los estudiantes de la UPLA se han hecho miembros o socios de algún club o asociación obedecen más a razones técnico-deportivas que a sociales, puestos que manifiestan que es la mejor manera de hacer actividad física y/o deporte con regularidad, seguido porque le enseñan a practicar el deporte correctamente y porque el club les permite practicar con seriedad la actividad física y/o el deporte.

La falta de tiempo, los recursos económicos, y la independencia para realizar la práctica, son los motivos más frecuentes para no pertenecer a un club o asociación deportiva.

Dos de cada tres estudiantes encuestados señalan que la falta de tiempo es el principal motivo por el cual han abandonado el club o asociación deportiva, puesto que le resta tiempo en sus estudios, se pierde mucho tiempo y les quita tiempo en su trabajo.

### **Objetivo específico:**

5. *Precisar la disponibilidad de tiempo libre y de ocio de los estudiantes de la Universidad de Playa Ancha y su vinculación de acuerdo al nivel de práctica físico-deportiva.*

- Disponibilidad del tiempo libre y de ocio.

Más de dos tercios (70,6%) de los estudiantes entrevistados afirman disponer de poco tiempo libre, siendo los varones más que las damas, quienes porcentualmente presentan menos tiempo libre. El poco tiempo libre de los estudiantes, se distribuye de manera homogénea en todas las Facultades.

En su conjunto, más del 90% de los estudiantes encuestados poseen entre 1 y 2 horas de tiempo libre cada día.

Los fines de semana, se convierten tanto para las damas, para los varones y para los estudiantes pertenecientes a los tres grupos de facultades, en la principal franja temporal de disposición de tiempo libre.

Cerca de dos tercios (62,7%) de los estudiantes, afirman que la franja horaria de mayor disponibilidad de tiempo libre de lunes a viernes se concentra entre las 07:00 a 09:00 hrs. Los fines de semana, la franja horaria más disponible tanto para el día sábado como para el día domingo, se agrupa en las mañanas entre las 09:00 y 11:00 hrs., y por las tardes, entre las 13:00 y 17:00 hrs.

De las cuatro actividades de tiempo libre más realizadas, dos corresponden al llamado ocio activo (caminar o pasear y actividad física o deporte) y las otras dos al ocio pasivo (ocio digital y escuchar música o tocar un instrumento musical). La actividad física y el deporte ocupan el segundo lugar de preferencia de utilización del tiempo libre en los varones, mientras que en las damas, ocupa el séptimo lugar.

El llamado ocio pasivo (ocio digital, escuchar música y ver televisión), forma parte de los hábitos cotidianos para más de dos tercios (64,1%) de los estudiantes de la UPLA. La actividad física o deporte y el caminar o pasear son dos actividades de ocio activo que los estudiantes las realizan con bastante frecuencia (dos o tres veces por semana), puesto que uno de cada tres estudiantes (33,8%) así lo manifiestan.

- Asistencia a espectáculos deportivos y nivel de información sobre el deporte.

Es infrecuente la asistencias a espectáculos deportivos, así lo manifiestan la mayoría (57,5%) de los estudiantes encuestados, quienes asisten de “vez en cuando” o “pocas veces”.

Una amplia mayoría de estudiantes (90,3%) nunca escucha programas deportivos por radio, mientras que cerca de dos tercios de ellos (65,6%) ve algún tipo de programa deportivo emitido por televisión.

Un reducido porcentaje de estudiantes (11,5%), son consumidores habituales de programas deportivos por televisión, siendo las damas, más que los varones, quienes prefieren ver a través de este medio, solamente los partidos de fútbol.

La lectura de la prensa y de revistas deportivas no es parte del ocio pasivo de la mayoría de los estudiantes encuestados, destacando que la mayor o menor frecuencia de lectura está concentrada más en los varones que en las damas, siendo de preferencia la prensa deportiva on-line.



### **Objetivo específico:**

6. *Conocer el consumo de sustancias nocivas para la salud: tabaco, alcohol y drogas y valorar los hábitos de salud desde esta perspectiva respecto a los resultados de práctica deportiva.*

La gran mayoría de los estudiantes encuestados (82%), son consumidores de una o varias sustancias nocivas (varones 81% y damas 83%): el 80% consume alcohol (varones 100% y damas 80%); el 45% consume tabaco (varones 46% y damas 45%); y el 20% es consumidor de otras drogas (varones 25% y damas 17%).

La mitad de los estudiantes consumidores de alcohol son bebedores ocasionales, que ingieren mayoritariamente entre uno y dos vasos al mes.

Cerca de la mitad de los estudiantes que consumen tabaco, tienen una alta frecuencia (diariamente o 3-4 días a la semana), pero un bajo consumo (entre uno y cinco cigarrillos por día).

Casi las tres cuartas partes de los estudiantes consumidores de droga, lo hacen de forma ocasional o esporádica, siendo la marihuana, el tipo de droga consumida por la gran mayoría (94,6%).

Los estudiantes que en el pasado fueron consumidores de algún tipo de sustancias nocivas, en promedio dejaron de hacerlo: hace 23 meses el alcohol; hace 38 meses el tabaco; y hace 36 meses otras drogas.

### **Objetivo específico:**

7. *Determinar el grado de conocimiento, percepción y valoración que tienen los estudiantes acerca de las instalaciones y programas deportivos que se ofrecen en la Universidad de Playa Ancha y su concordancia de acuerdo a la practica físico-deportiva realizada.*

- Grado de acuerdo con la implicación de los estudiantes con el deporte.

Cerca de las tres cuartas partes de los estudiantes encuestados (73,8%), están poco o nada de acuerdo con que el deporte y la actividad física lleguen a todos los estudiantes que lo necesitan.

No hay una demanda mayoritaria de nuevas instalaciones deportivas que deseen los estudiantes, salvo un segundo gimnasio de pesas que se convierte en el recinto más solicitado por los varones y damas de la UPLA.

Un tercio de los estudiantes manifiestan que las instalaciones deportivas son insuficientes y si existieran más, la gente se preocuparía más por el deporte, así como también señalan mayoritariamente, que a ellas sólo acceden los que forman parte de los equipos deportivos.

No existe claridad respecto a la autoridad a la cual deben dirigirse los estudiantes para realizar una gestión deportiva. Proporcionalmente, cerca de un tercio de los estudiantes (30,8%), saben que deben dirigirse directamente al Presidente del Club de Deportes y Recreación para realizar alguna gestión deportiva.

- Nivel de información que se tiene de los programas deportivos ofertados.

Una amplia mayoría de los estudiantes (88,2%), considera estar poco o nada informados de los programas deportivos que oferta la UPLA.

Las tres principales vías por las que se enteran los estudiantes de los programas deportivos que se ofertan, son los carteles y anuncios por un medio que popularmente se conoce como el “boca a boca”, que corresponde a la opción “porque me lo cuentan” y a través de la página web de la UPLA.

- Propuesta de nuevos programas deportivos.

Los varones demandan nuevos programas deportivos con una marcada orientación hacia la competición con actividades como el atletismo y los deportes

de raqueta, en cambio las damas, con una perspectiva orientada hacia la salud, prefieren la gimnasia de mantenimiento y el baile entretenido.

Tanto la “alimentación saludable”, “las actividades de fitness y autocuidado”, y los “primeros auxilios”, son los cursos de formación que mayoritariamente prefieren los estudiantes que sean ofertados por la UPLA.

- Aceptación del uso de espacios físicos disponibles para su adecuación a espacios deportivos en la naturaleza.

La gran mayoría de los estudiantes entrevistados (92,5%), estaría a favor de habilitar los terrenos naturales de que dispone la UPLA, en espacios para la práctica de actividades físico-deportivas.

## **9.2. Conclusiones del análisis de asociación entre variables.**

Adicionalmente a las conclusiones del análisis descriptivo, se presentan a continuación las conclusiones del análisis de la asociación de variables, que se generaron a partir de las asociación de preguntas del cuestionario anteriormente señaladas en la tabla 67.

- Importancia por las actividades físico-deportivas y tipo de práctica físico-deportiva realizada.

El tener una alta consideración hacia el deporte, podría estar favoreciendo su práctica.

- Importancia por las actividades físico-deportivas y tiempo de práctica en cada sesión.

El poseer una gran consideración hacia el deporte podría estar influyendo en el tiempo de práctica que se destina a cada sesión.

- Importancia por las actividades físico-deportivas y forma física percibida.

No se aprecia que la consideración que se tenga hacia el deporte, pueda ser un factor que intervenga en la percepción de la forma física.

- Importancia por las actividades físico-deportivas y consumo actual de tabaco, alcohol y drogas.

La consideración que se tenga hacia el deporte no es un elemento que permitiría influir en los estudiantes que consumen alcohol y tabaco. Por el contrario, se percibe que la consideración hacia el deporte podría tener un efecto positivo en los estudiantes que consumen droga.

- Importancia por las actividades físico-deportivas y frecuencia de consumo de tabaco, alcohol y drogas.

La importancia que le asignan los estudiantes al deporte no podría asociarse a la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.

- Interés por el deporte y consumo actual de tabaco, alcohol y drogas.

El interés manifestado por los estudiantes hacia el deporte no tendría una dependencia con el consumo de alcohol y de drogas, y si existiría una relación con el consumo de tabaco.

- Interés por el deporte y nivel de consumo de tabaco, alcohol y drogas.

El interés hacia el deporte no se vincula con la frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas.

- Gusto por el deporte y práctica de actividades físico-deportivas.

El agrado que puedan sentir los estudiantes hacia el deporte se podría corresponder con el tipo de práctica que realizan.

- Práctica de actividades físico-deportivas y frecuencia semanal de práctica.

El tipo de práctica realizada por los estudiantes no se vincula con la frecuencia semanal de éstas.

- Práctica de actividades físico-deportivas y disponibilidad de tiempo libre.

El tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se asocia a la disponibilidad de tiempo libre de ellos.

- Práctica de actividades físico-deportivas y abandono del consumo de tabaco, alcohol y drogas.

El tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no tiene una relación con el abandono del consumo de sustancias nocivas.

- Práctica de actividades físico-deportivas y nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA.

El tipo de práctica realizada por los estudiantes podría estar influenciado por el grado de información de los programas deportivos que oferta la UPLA.

- Práctica de actividades físico-deportivas y situación estudiantil-laboral.

El tipo de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se vincula con la situación estudiantil – laboral de ellos.

- Tiempo de práctica físico-deportiva y frecuencia semanal de práctica.

La frecuencia semanal de práctica físico-deportiva que realizan los estudiantes podría estar asociada al tiempo de práctica realizado en cada sesión.

- Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva y forma física percibida.

La frecuencia semanal de práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes no se relaciona con la percepción de su forma física.

- Tiempo de práctica físico-deportiva y forma física percibida.

El tiempo de práctica físico-deportiva realizada en cada sesión por los estudiantes no se vincula con la percepción de su forma física.

- Tiempo de práctica físico-deportiva y disponibilidad de tiempo libre.

El tiempo de práctica físico-deportiva realizada en cada sesión por los estudiantes podría asociarse a la disponibilidad de tiempo libre semanal.

- Revisiones médicas periódicas y forma física percibida.

Las revisiones médicas periódicas ante la práctica físico-deportiva realizadas por los estudiantes se podrían vincular a la percepción de su forma física.

- Nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA y canales por los cuales se informa.

El nivel de información de los programas físico-deportivos que oferta la UPLA puede estar en concordancia con los canales por los cuales se informan los estudiantes.

### **9.3. Conclusiones Finales.**

1. La población estudiantil de la Universidad de Playa Ancha se concentra en el grupo de edad de hasta 20 años y se compone mayoritariamente por damas. La residencia se establece principalmente en Valparaíso, y más de la mitad han realizado su enseñanza media en colegios subvencionados. La gran mayoría son sólo estudiantes, dependiendo económicamente de sus padres.
2. La totalidad de los estudiantes le asignan una inmensa importancia al deporte, la recreación y la educación física en la vida de las personas, manifestando la gran mayoría de ellos, un extraordinario interés hacia la

práctica deportiva, al permitirles adquirir una buena forma física, siendo de esta forma, una importante fuente de salud.

3. La mayoría de los estudiantes son practicantes de algún tipo de actividad físico-deportiva, correspondiendo a una de dos damas y cerca de tres de cuatro varones. La actividad física practicada con mayor regularidad es la gimnasia de mantención, seguida por el trotar, que utiliza los lugares públicos para su praxis. Se destaca el carácter solitario de la práctica y el preferir principalmente realizar las actividades físico-deportivas por su cuenta. La práctica posee una notable orientación deportivo-recreativa, alejándose diametralmente del enfoque competitivo. Por último, el tiempo de práctica físico-deportiva destinado en cada sesión no se vincula con la percepción de su forma física.
4. Conseguir una buena forma física se convierte en la principal motivación para la práctica físico-deportiva, sin embargo, la falta de tiempo producto de las exigencias académicas han motivado a los estudiantes a no practicar y a abandonar la práctica deportiva. Por otra parte, las motivaciones para estar integrado a un club o asociación deportiva obedecen fundamentalmente a que se puede practicar el deporte con regularidad, no obstante, la falta de tiempo ha motivado a los estudiantes para abandonar el club y ha hecho no necesaria la pertenencia a éste.
5. La mayoría de los estudiantes entrevistados afirman tener poco tiempo libre de lunes a viernes, con lo cual, el fin de semana se convierte tanto para las damas como para los varones en la principal franja horaria disponible. El ocio pasivo (ocio digital, escuchar música y ver televisión), forma parte de los hábitos cotidianos para más de dos tercios de los estudiantes, mientras que el ocio activo (actividad física o deporte y caminar o pasear) se convierte, para un tercio de ellos, en una actividad realizada con bastante frecuencia. Finalmente, la disponibilidad de

tiempo libre no tiene una asociación con el tipo de práctica físico-deportiva realizada.

6. La gran mayoría de estudiantes son consumidores de una o varias sustancias nocivas, así pues, encontramos que la mitad de los estudiantes consumidores de alcohol son bebedores ocasionales, cerca de la mitad de los estudiantes fumadores tienen una alta frecuencia de consumo, y casi las tres cuartas partes de los estudiantes consumidores de droga, lo hacen de forma ocasional o esporádica. Por último, el abandono del consumo de sustancias nocivas no tiene una relación con el tipo de práctica físico-deportiva realizada
  
7. No acceden al deporte y a la actividad física todos los estudiantes que lo requieren, existiendo por lo demás, una desinformación de los programas deportivos que se ofertan. Por otra parte, las instalaciones deportivas son insuficientes y sólo acceden a ellas los que forman parte de las ramas deportivas. La casi totalidad de los estudiantes estaría a favor de habilitar los terrenos naturales de que dispone la universidad, como espacios para la práctica de actividades físico-deportivas. Finalmente, el grado de información que reciben los estudiantes de los programas físico-deportivos que se ofertan podría estar determinando el tipo de práctica.



## **10. Líneas futuras de investigación.**

A partir de las conclusiones expuestas y teniendo en consideración que esta investigación es una primera etapa de estudios de hábitos deportivos, proponemos consolidar esta importante línea de investigación socio-deportiva proyectando su continuidad en:

- ✓ Estudios diagnósticos sobre otros grupos poblacionales de ámbito comunal, regional y nacional.
  
- ✓ A partir de los estudios de diagnóstico, intervenir mediante la planificación de programas deportivos e incrementar la adherencia hacia la práctica.

## 11. Referencias bibliográficas.

- Ahrabi-Fard, I. y Matvienko, O. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 1(3), 163-179.
- Álamo, J. M. (2001). *Análisis del deporte escolar en la Isla de Gran Canaria. Hacia un modelo de deporte escolar*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.
- Alonso, D. (2008). El deporte de alto rendimiento desde la perspectiva del técnico deportivo. *Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte*. 1(2), 71-98.
- Álvarez, M. L. (1996). El comportamiento deportivo de los estudiantes, punto de partida de la gestión deportiva universitaria: el caso de la Universidad de León. *Investigación Social y Deporte AEISAD*. 2, 103-109.
- Amador, F. (2000). Determinación de la condición física en sujetos drogodependientes y propuestas de criterios en la elaboración de programas de intervención en actividades físicas y deportivas. *II Congreso Iberoamericano de Ciencias del Deporte*. Antigua, Guatemala.
- Amador, F. (2000). Los valores sociales y personales en la enseñanza de la Educación Física y el Deporte. *II Congreso Iberoamericano de Ciencias del Deporte*. Antigua, Guatemala.
- Amador, F., Romero, J. A. y Castellano, A. (2009). *Hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Ingenio*. Gran Canaria: Ayuntamiento de la Villa de Ingenio.
- Amador, F. y Suárez, G. (2010). *Estudio de los hábitos deportivos de los habitantes de Santa Lucía de Tirajana*. Gran Canaria: Instituto Iberoamericano de Investigación social en Deporte y Salud.
- Amador, F. y Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: Universidad Católica Silva Henríquez.
- American Psychological Association (2010). Manual de estilo de publicaciones. Bogotá: Manual Moderno.

- Armenta, F. (2004). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. *Escuela Abierta*. 7, 137-152.
- Aspray, T., Mugusi, F. y Rashid, S. (2000). Rural and urban differences in diabetes prevalence in Tanzania: the rol of obesity, physical inactivity and urban living. *Trans R Soc Trop Med Hyg*. 94, 637-644.
- Blasco, T., Capdevilla, L., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Psicología del deporte*. 9-10, 51-63.
- Blair, S., Cheng, Y. y Holder, J. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 33(6), 379-399.
- Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y agresión*. Madrid: Alianza.
- Castillo, I. (2006). El deporte como promotor de los estilos de vida saludables. En *Socialización y deporte: revisión crítica*. (p. 127-133). Vitoria-Gasteiz: Diputación Foral de Álava.
- Celma, J. (2001). Evolución del deporte, su gestión y sus perspectivas de futuro. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (p. 47-52). Valencia: Universidad de Valencia.
- Chiledeportes (2004). *La actividad física y el deporte en el ámbito universitarios*. Santiago: Departamento de Ciencias del Deporte.
- Casimiro, A. (2002). *La actividad física como mejora de la salud de los escolares*. II Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Madrid: INEF.
- Cecchini, J. y González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Fuentes*. 8, 1-10.
- Comisión de las Comunidades Europeas (2005). *Libro Verde. Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas*. Bruselas: Unión Europea.
- Concello da Coruña y Universidade da Coruña (2010). *Estudo dos hábitos da práctica de actividade física e deportiva na cidade da Coruña 2010*. A Coruña: Concellaría de deportes.

- Consejo de Europa (1996). *Carta Europea del Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, España.
- Consejo de Europa (2008). *Directrices de actividad física de la Unión Europea*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Consejo Iberoamericano del Deporte (2004). X Asamblea General. San Juan, Puerto Rico. Recuperado de: [http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=80&Itemid=89&lang=es](http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=80&Itemid=89&lang=es)
- Consejo Iberoamericano del Deporte (2009). XV Asamblea General. Ciudad de Panamá, Panamá. Recuperado de: [http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=90&Itemid=94&lang=es](http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=90&Itemid=94&lang=es)
- Consejo Iberoamericano del Deporte (2010). XVI Asamblea General. Mérida, México. Recuperada de: [http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=261%3A%26xvi-asamblea-general-del-consejo-iberoamericano-del-deporte&catid=136%3A2010-merida-mexico&Itemid=127&lang=es](http://cid.csd.gob.es/index.php?option=com_content&view=article&id=261%3A%26xvi-asamblea-general-del-consejo-iberoamericano-del-deporte&catid=136%3A2010-merida-mexico&Itemid=127&lang=es)
- Contreras, O., De La Torre, E. y Velázquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Madrid: Síntesis.
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T. y Fonseca, M. A. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 8(2), 219-228.
- Costa, V., Serodio-Fernández, A. y Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências del Deporte*. 9(2), 46-55.
- Daley, A. y Maynard, I. (2003). Preferred exercise mode and affective responses in physically active adults. *Psychology of Sport and Exercise*. 4, 347-356.
- De Knop, P., De Martelaer, K., Theeboom, M., Wittcock, H. y Wylleman, P. (1995). Hacia un deporte universitario más hedonista y comercial. En *El deporte hacia el siglo XXI*. (p. 95-107). Málaga: Unisport.
- Delgado, M. y Tercedor, M. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. En Casimiro, A., Ruiz, F. y García, A. (Coors.). *Nuevos*

- horizontes en la educación física y el deporte escolar (35-44)*. Andalucía: Instituto Andaluz del Deporte.
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Psicología del deporte*. 4, 77-82.
- Díaz, R. (2006). El deporte como estilo de vida, generador de valores y factor de protección para la prevención de las drogodependencias desde la educación para la salud en la adolescencia. *Investigación social y deporte AEISAD*. 7, 139-148.
- Dopico, X. (2010). *El deporte universitario y su reconocimiento académico*. 10th FISU Forum. University Sport: a platform for change. Vigo: International University Sport.
- Dorado, A. (2006). *Análisis de la satisfacción de los usuarios: hacia un nuevo modelo de gestión basado en la calidad para los servicios deportivos municipales*. Castilla La Mancha: Consejo económico y social.
- Durán, J. (2006). La actividad física y el deporte: una oportunidad para transmitir valores. En Consejo Superior de Deportes. *Valores en movimiento. La actividad física y el deporte como medio de educación en valores (9-23)*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Eastman, W., Hostetter, R., Targett, N. y Carroll, D. (1998). Physical education enrolment and leisure time physical activity in young adults. *Avante*, 4(2), 101-106.
- Espada, L. (2008). *Percepción social del fenómeno del botellón*. Vigo: Valedor do Ciudadán Concello de Vigo.
- Federación Nacional Universitaria de Deportes (2010). *Memoria Anual*. Santiago.
- Flores, G., Ruiz, F. y García, M. E. (2009a). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México): análisis de algunos factores biológicos y demográficos. *Apunts: Educación Física y Deporte*. 96, 84-95.
- Flores, G., Ruiz, F. y García, M. E. (2009b). 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*. 14(15), 59-80.  
doi:10.5232/ricyde2009.014.06
- Flores, G. y Ruiz, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. *Retos*. 17, 34-42.
- Gallien, C. (2010a). *Educación y conciencia ambiental a través del deporte universitario*. 10th FISU Forum. University Sport: a platform for change. Vigo: International University Sport.
- Gallien, C. (2010b). *Ética y globalización: sociedad – educación – deporte*. 10th FISU Forum. University Sport: a platform for change. Vigo: International University Sport.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M., Lagardera, F. (2002). La perspectiva sociológica del deporte. En García Ferrando, M., Lagardera, F. y Puig, N. (Comps.). *Sociología del deporte*. (p. 11-42). Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (2006a). *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2006b). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*. LXIV(44), p. 15-38.
- García Ferrando, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar social. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. Granada.

- García, R. y García, E. (2003). *Actividad física para la recreación y la salud desde el centro educativo*. II Congreso Deporte y Escuela. Cuenca: Diputación Provincial de Cuenca.
- Generelo, E. (1998). Educación física y calidad de vida. *Investigación social y deporte AEISAD*. 4, 309-331.
- Gobierno de Chile (2001). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte*. Santiago: Chiledeportes.
- Gómez, C. (2006). La práctica deportiva como capital social de la infancia en riesgo. *Investigación social y deporte AEISAD*. 7, 159-165.
- Gómez, J. (2010). *Educación y conciencia ambiental a través del deporte universitario*. 10th FISU Forum. University Sport: a platform for change. Vigo: International University Sport.
- Gómez, J., Jurado, M. A., Viana, B., Da Silva, M. y Hernández, A. (2005). Estilos y calidad de vida. *Lecturas de Educación Física y deportes*. N° 90. Recuperada de: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Gómez, L., Ruiz, J. y García, E. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*. 3(5), 3-10. Recuperado de: [http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL\\_VOL\\_3\\_N\\_5\\_ART\\_1.pdf](http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_3_N_5_ART_1.pdf)
- Gómez, M., y Valero, A. (2011). Importancia de la actividad físico-deportiva en el mundo laboral y su repercusión en la empresa. *Habilidad Motriz*. 36, 49-54.
- González, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta*. 7, 73-96.
- González, J. A., Manzano, J. I. y Pradas, F. (2007). La instauración de estilos de vida saludables desde el área de Educación Física: la importancia de hábitos de actividad físico-deportiva. *Habilidad Motriz*. 28, 5-10.
- Guárdia, J. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria. *Educación*. 335, 95-103
- Guillén, F., Castro, J. J. y Guillén M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista*

- Psicología del deporte. Dossier: Calidad de vida, salud y ejercicio físico* (p. 91-108).
- Guillén, M. (1998). La salud y la calidad de vida. Hábitos y estilos de vida saludable en relación con la actividad física. En *Curso de actualización en didáctica y educación físico-deportiva para postgraduados universitarios* (p. 139-164). Córdoba: Instituto Andaluz del Deporte.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*. 335, 105-126.
- Gutiérrez, M. (2006). La socialización deportiva desde el contexto educativo: promoción y desarrollo de valores. En Castellano, J., Sautu, L.M., Blanco, A., Hernández, A., Goñi, A. y Martínez de Lardura, F. (eds.). *Socialización y deporte: revisión crítica* (p. 97-108). Vitoria-Gasteiz: Diputación Foral de Álava.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts: Educación Física y Deportes*. 37, 49-56.
- Hernández, A. I., García, M. E. y Oña, A. (2002). Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense. *Revista Motricidad*. 8, 111-139.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). Metodología de la investigación. México: MacGraw-Hill Interamericana.
- Instituto Nacional de Deportes, Chile (2010). *Encuesta nacional de hábitos en actividad física y deportiva en la población mayor de 18 años*. Santiago: IND.
- Instituto Nacional de Deportes, Chile (2011). Programa deporte masivo. Recuperado de: <http://www.ind.cl/deporte-masivo>
- International University Sport Federation (2011). *FISU History*. Recuperada de: <http://www.fisu.net/en/FISU-History-518.html>
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Panamericana de Salud Pública*. 14(4), 223-225.
- Jiménez, R. (2004). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación física en*



- secundaria*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Extremadura. Extremadura.
- Keating, X., Guan, J., Castro, J. y Bridges, D. (2005). A meta-analysis of college students physical activity behaviors. *American College Health*. 54, 116-125.
- Kilpatrick, M., Herbert, E. y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *American College Health*. 54, 87-94.
- Lange, I. y Vio, F. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Santiago: Andros. Recuperada de: <http://www.umce.cl/dae/saludable/Guia%20Universidad%20Saludables.pdf>
- Lagardera, F. (2000). *La cultura deportiva y sus efectos socializadores*. Recuperado de: [http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/Sociologia\\_03.pdf](http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/Sociologia_03.pdf)
- Ley del Deporte, Chile (2002). Política Nacional de Actividad Física y Deporte. Gobierno de Chile.
- López, P. (2009). *El área de educación física y su influencia en la adquisición de hábitos saludables*. Recuperado de: <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5248/1/Creaci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos.pdf>
- MacMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición*. 34(4). doi:10.4067/S0717-75182007000400006
- Márquez, E. (2008). *Hábitos físico-deportivos y de salud de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Granada. Granada.
- Martínez, E., Fernando, J. y Euler, F. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Facultad Nacional de Salud Pública*. 26(2), 117-123.

- Martínez, R. (2008). *Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario en una población de universitarios*. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León: Universidad de León.
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ministerios de Educación y Ciencias y Sanidad y Consumo.
- Ministerio de Educación, Chile (2004). *Planes y Programas de Estudio, Subsector Educación Física*. Recuperado de: [http://www.mineduc.cl/doc\\_planesprog/1B01\\_Educ\\_Fisica.pdf](http://www.mineduc.cl/doc_planesprog/1B01_Educ_Fisica.pdf)
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública, Chile (2010). *Noveno estudio nacional de drogas en población general*. Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE). Recuperado de: [http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2011/03/2010\\_InformeEjecutIvo\\_Noveno\\_Estudio\\_General.pdf](http://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2011/03/2010_InformeEjecutIvo_Noveno_Estudio_General.pdf)
- Ministerio de Salud, Chile (2011). Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE. Recuperado de: [http://www.redsalud.gov.cl/temas\\_salud/promocion.html](http://www.redsalud.gov.cl/temas_salud/promocion.html)
- Molina-García, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 18, 79-91.
- Montero, A. y Gómez, J. (2006). Prácticas deportivas y valores en estudiantes universitarios de Educación Física de Galicia. *Investigación Social y Deporte AEISAD*. 7, 453-461.
- Moreno, J., Hellín, P. y Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de psicología del deporte*. 4(1-2), 101-116.
- Moscoso, D. y Moyano, E. (Coord.). (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona: Fundación “La Caixa”.
- Observatorio Social, Universidad Alberto Hurtado (2007). Hábitos de actividad Física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años. *Revista de las Ciencias de la Actividad Física del Instituto Nacional de Deportes*. 2, 7-30.

- Octavio, L., Morais, P. y Fontoura, H. (2002). Relacao entre actividade física, saúde e qualidade de vida. *Lecturas de Educación Física y deportes*. N° 52. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>
- Organización de Estados Iberoamericanos (2008). XVIII Cumbre Iberoamericana. Recuperada de: <http://www.oei.es/xviiiicumbredec.htm>
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa*. 1ª Conferencia Internacional sobre la promoción de la salud. Recuperada de: <http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/OttawaCharterSp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (1997). *Declaración de Yakarta*. Recuperada de: [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/jakarta\\_declaration\\_sp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/jakarta_declaration_sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (1997). *Promoción de la salud. Glosario*. Recuperado de: [http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2004). 57ª Asamblea Mundial de la Salud. Recuperada de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2005). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Plan de ejecución en América Latina y el Caribe 2006 – 2007*. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Orrego, J. (2006). El deporte, visto desde la educación, el alto rendimiento y la lúdica. *Lecturas de Educación Física y deportes*. N° 95. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd95/deport.htm>
- Parera, I. y Solanillas, F. (1998), Estudio descriptivo de los hábitos deportivos de los estudiantes del INEF de Barcelona. *Investigación Social y Deporte AEISAD*. 4, 107-116.
- Pate, R. (1995). Physical activity and Public Health. A recommendation from the CDC and the ACSM. *American Medical Association*. 273 (5), 402-407.

- Patriksson, G. (1996). Socialización. En Ministerio de Educación y Cultura, España. *La función del deporte en la sociedad*. (p. 123-147). Madrid: Consejo Superior de Deporte y Consejo de Europa.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2001). Perfil deportivo sociodemográfico del estudiante universitario. En J. Campos, S. Llana y R. Aranda. *Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte* (pp. 909-918). Valencia: Universidad de Valencia.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2006a). Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *Conexões*. 4(1), 125-151.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2006b). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del deporte*. 6(1), 53-67.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2006c). Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física*. VIII(8), 25-34.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por género. *Revistas de Psicología del deporte*. 17(1), 7-32.
- Pérez, D., Requena, C. y Zubiaur, M. (2005). Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León. *Motricidad*. 14, 65-79.
- Pérez, V. y Devís, 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.
- Petrus, A. (1996). El deporte escolar y nuevos derechos del niño. *Pedagogía social*. 14: 7-30.
- Pintor, P. (2003). *Estudio del deporte escolar en la Isla de Tenerife*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.
- Pliego, A., Díaz de León, M., Robles, M. y Celis, R. (2007). Hábitos de actividad física en la comunidad universitaria del Instituto Tecnológico de Estudios

- Superiores de Occidente (ITESO). *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 15(4), 67-72.
- Puig, N. y Heinemann, K. (1991). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Paper*. 38, 123-141.
- Puig, N., Junyent, R., Martín, A. y Vicens, C. (2010). *L'Sport en Catalunya*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Quiroga, S. (2001). Entre la cultura y el deporte. *Lecturas de Educación Física y deportes*. N° 30. Recuperada de: <http://www.efdeportes.com/efd30/deporte1.htm>
- Ramiro, J. Sánchez, F. y García, M. (1998). *Libro Verde: I + D en el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22va ed.). Recuperado de: <http://www.rae.es/RAE/Noticias.nsf/Home?ReadForm>
- Red de Países Deportivos (2011). Eurobarómetro deporte y actividad física. Recuperado de: <http://www.sportcountries.org/articles-mostra-2108-esp-el-eurobarometro-revela-grandes-diferencias-en-les-actitudes-hacia-el-deporte-y-la-actividad-fisica.htm>
- Rodríguez, J. y Agulló, T. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*. 11(2), 247-259.
- Rodríguez, J., De Abajo, S. y Márquez, S. (2004). Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de ESO del municipio de Avilés. *Motricidad*. 12, 46-69.
- Romero, J. A. y Amador, F. (2008). *Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos*. Bogotá: Kinesis.
- Ruiz, F., García, M. E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería: un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deporte*. 63, 86-92.
- Ruiz, F. y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: la influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 6, 13-20.

- Ruiz, F., García, M. E. y Gómez, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.
- Salinas, J. y Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Panamericana de Salud Pública*. 14(4), 281-288.
- Sallis, J. (2000). Age-related decline in physical activity. *Medicine & Science In Sports & Exercise*. 32, 1598-1600.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Martínez, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*. 7(2), 233-245.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez Bañuelos, F. (2001). Perspectivas y orientaciones para el deporte escolar. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (p. 175-187). Valencia: Universidad de Valencia.
- Seclén-Palacín, J. y Jacoby, E. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 14(4), p. 255-264.
- Shephard, R. (1995). Physical activity fitness and health: the current consensus. *Quest*. 47(3), 288-303.
- Tercedor, P., Jiménez, M. J. y López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Motricidad*. 4, 203-217.
- Thuot, S. (1995). College students' attitudes toward anticipated sport participation. *Perceptual and Motor Skills*. 80(1), 155-160.
- Torres, G., Carrasco, L. y Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Motricidad*. 6, 95-105.
- UNICEF (2003). *Deporte para el desarrollo y la paz: hacia el cumplimiento de los objetivos del milenio*. Nueva York: Naciones Unidas.
- Valdemoros, M. A., Ponce de León, A., Sanz, E. y Ramos, R. (2007). El valor de la salud en las experiencias de ocio físico-deportivo en jóvenes y

- adolescentes: conceptualización y estado de la cuestión. *Contextos Educativos*. 10, 117-132.
- Valenzuela, L. (2008). *Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria.
- Vio, F. y Salinas, J. (2003). *Guía para una vida activa*. Santiago: Andros. Recuperada de: <http://ssmetropolitanonorte.redsalud.gov.cl/url/item/745ac9f18a90b048e04001011f014948.pdf>
- Vio, F. y Salinas, J. (2006). Promoción de salud y calidad de vida en Chile: una política con nuevos desafíos. *Revista Chilena de Nutrición*. 33(supl.1). doi: 10.4067/S0717-75182006000300006
- Vouri, I. (2001). Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet. *Public Health Nutrition*. 4(2), 517-528.
- Warburton, D., Nicol, C. y Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association*. 174(6), 801-809.
- Xunta de Galicia, España (2004). *Hábitos deportivos da poboación galega*. Galicia: Consellería de Familia, Xuventude, Deporte e Voluntariado.

## 12. ANEXOS.

### Anexo 1:

#### CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE PLAYA ANCHA

#### EJE TEMÁTICO 1: ACTITUD HACIA EL DEPORTE Y HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

1. Independientemente de que usted realice o no algún tipo de actividad física ¿considera que el deporte, la recreación y la educación física, deben ocupar en la vida de las personas un lugar.....?

1. Muy importante.		2. Importante.	
3. Poco importante.		4. Nada importante.	

2. Con respecto a su interés por el deporte y a su nivel de práctica deportiva se pueden considerar seis grupos de población ¿Con cuál de ellos usted más se identifica? **Señalar sólo una respuesta.**

1. Le interesa y lo practica suficientemente.		2. Le interesa y lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica.	
3. Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera.		4. Nunca ha practicado, pero le gustaría hacerlo.	
5. No le interesa, pero lo practica por obligación (salud, clases, trabajo).		6. No lo ha practicado y/o no le interesa.	

3. Con independencia de que practique o no deporte, y hablando en términos generales, ¿qué es lo que más le gusta del deporte? **Señale hasta tres respuestas (las preguntas siguen en la página siguiente).**

1. Permite adquirir una buena forma física: sentirse mejor físicamente.	
2. Por razones estéticas, es decir, mejorar el aspecto físico, (figura, bajar alguna talla, etc.).	
3. Permite estar con amigos.	
4. Permite experimentar la naturaleza.	
5. Sirve para relajarse.	
6. El deporte profesional y el dinero.	
7. Ambiente de diversión y entretenimiento.	
8. El espectáculo que ofrece.	
9. Es una forma de educación.	



10. La competición	
11. Nada.	

4. Con independencia de que practique o no deporte, y hablando en términos generales, ¿qué es lo que menos le gusta del deporte? **Señale hasta tres respuestas con las que más se identifica.**

1. El deporte profesional y el dinero.	
2. La lucha, la competición.	
3. El culto al campeón deportivo.	
4. La violencia y el doping.	
5. La publicidad.	
6. El derroche económico.	
7. Es muy cansador.	
8. No me gusta nada.	

5. Existen diversas formas de entender y valorar el deporte, tanto entre los deportistas como entre el público en general. Diga por favor si usted está totalmente, bastante, poco o nada de acuerdo **con cada una** de las afirmaciones presentadas a continuación.

ENUNCIADO	Totalmente	Bastante	Poco	Nada
1. Hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud.				
2. El deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.				
3. Practicar deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos.				
4. Hacer deporte ayuda a superar obstáculos en la vida; es un medio para educarse y disciplinarse.				
5. Practicar deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.				

## **EJE TEMÁTICO 2: NIVEL DE PRÁCTICA DEPORTIVA.**

### **2.1.- PRÁCTICA DEPORTIVA.**

### **2.2.- ESTADO DE SALUD Y FORMA FÍSICA AUTOPERCIBIDA.**

### **2.3.- ASOCIACIONISMO DEPORTIVO,**

### **2.1.- PRÁCTICA DEPORTIVA.**

6. ¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte?

1. Ninguno.		2. Un deporte.	
3. Solo actividad física (Eje.: trotar, caminar,.....).		4. Dos deportes.	
5. Actividad física y un deporte.		6. Actividad física y dos deportes.	

Si en la pregunta anterior (N° 6), ha respondido “Ninguno”, vaya directamente a la pregunta N° 16.

7. De las actividades físico-deportivas que aparecen en el listado, especifique ahora cual/es realiza y su frecuencia de práctica (**Las respuestas siguen en la página siguiente**).

ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana
1. Aeróbic, gimnasia rítmica, expresión corporal, gym-jazz, Danza.		
2. Artes marciales (Judo, Kárate, Taekwondo, etc.).		
3. Atletismo.		
4. Handball.		
5. Básquetbol.		
6. Bowling.		
7. Trotar (jogging).		
8. Ciclismo.		
9. Deportes para discapacitados (físicos, psíquicos, ciegos).		
10. Escalada.		
11. Fútbol.		
12. Baby Fútbol.		
13. Fútbol sala.		
14. Gimnasia de mantenimiento.		
15. Pilates.		
16. Montañismo, senderismo, excursionismo.		
17. Motociclismo.		
18. Natación		
19. Pádel.		
20. Patinaje.		
21. Rugby.		

22. Squash.		
23. Tenis.		
24. Tenis de mesa.		
25. Voleibol.		
26. Otra:		

8. Frecuencia semanal de práctica físico-deportiva.

1. Uno o dos días a la semana.		2. Tres o cuatro días a la semana.	
3. Cinco o más días a la semana.			

9. Normalmente ¿qué tiempo dedica a la práctica físico-deportiva en cada sesión?

1. Entre 0 y 15 minutos.		2. Entre 16 y 30 minutos.	
3. Entre 31 y 45 minutos.		4. Entre 46 minutos y una hora.	
5. De hora a hora y media.		6. Más de hora y media.	

10. Con independencia de que usted los utilice o no, ¿podría indicar si tiene alguno de los siguientes artículos deportivos en su casa?

1. Raqueta de tenis.		9. Bicicleta de adultos.	
2. Balón de básquetbol, voleibol y/o handball.		10. Útiles de montañismo.	
3. Bicicleta de niños.		11. Patines.	
4. Carpa.		12. Mesa de ping-pong.	
5. Ajedrez.		13. Aparatos de musculación (pesas, máquinas de discos).	
6. Aparatos de ejercitación (bicicleta estática, remos estáticos).		14. Otro 1:	
7. Tabla de surf o bodyboard.		15. Otro 2:	
8. Balón de Fútbol.		16. Otro 3:	

11. ¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente? Por favor, **elija hasta tres respuestas con las que más se identifica.**

1. Instalaciones deportivas municipales.	
2. Instalaciones de un centro de enseñanza.	
3. En la propia casa.	
4. En lugares públicos abiertos (plazas, calles, playa, montaña).	
5. Instalaciones de un club privado.	
6. Instalaciones del centro de trabajo.	
7. En un gimnasio privado.	

12. Fundamentalmente, ¿cómo hace actividades físico-deportivas? **Señale sólo una respuesta.**

1. Por su cuenta.		3. Como actividad municipal.	
2. Como actividad de un club, asociación, organización o federación.		4. Como actividad del centro de estudios en el que está.	

13. Habitualmente, ¿con quién hace actividades físico-deportivas? **Señale sólo una respuesta.**

1. La mayoría de las veces sólo.		4. Con un grupo de amigos/as.	
2. Con un grupo de compañeros de estudios o trabajo.		5. Con algún miembro de la familia.	
3. Depende, unas veces sólo y otras en grupo.			

14. Señale por favor quien/es de su núcleo familiar practica/n alguna actividad físico-deportiva.

1. Mi padre.		2. Mi madre.	
3. Alguno/as de mis hijo/as.		4. Alguno/a de mis hermanos/as.	
5. Mi pareja.		6. Nadie.	

15. ¿Participa regularmente en competiciones deportivas o simplemente hace deporte sin preocuparse de competir? **Señale hasta tres respuestas con las que más se identifica.**

1. Participo en eventos deportivos organizados en mi municipio.	
2. Compito con amigos por divertirme.	
3. Participo habitualmente en competiciones federadas	
4. Participo en eventos deportivos organizados por el Centro Educativo.	
5. Hago deporte sin preocuparme de competir.	
6. Practico deporte y sólo compito esporádicamente. (Ejemplo: natación, partidos de fútbol, maratón, paseos en bicicleta, etc.).	

16. Si en la actualidad no practica ninguna actividad físico-deportiva **pero si lo ha hecho en el pasado**, responda por favor a la pregunta ¿durante cuánto tiempo hizo esa práctica antes de dejarla?

1. Menos de tres meses.		2. Entre 3 meses y 1 año.	
3. Entre 1 y 2 años.		4. Entre 3 y 4 años.	
5. Entre 5 y 6 años.		6. Más de 6 años.	

17. ¿Cree que volverá a practicar alguna actividad físico-deportiva?

1. Si, con seguridad.		2. Probablemente si.	
3. Ahora no lo sabe.		4. Probablemente no.	
5. Seguro no.			

18. Con independencia de que usted, haga o no deporte, ¿podría decir si cerca de su domicilio o barrio existe/n alguna/s de las siguientes instalaciones deportivas? (Consideramos que es cerca cuando la distancia es inferior a 1.500 metros).

INSTALACIÓN DEPORTIVA	Cerca
1. Cancha de tenis.	
2. Cancha de Squash.	
3. Cancha de Pádel.	
4. Gimnasio para la práctica del Voleibol.	
5. Gimnasio para la práctica del Básquetbol.	
6. Gimnasio para la práctica del Handball.	
7. Espacios para la práctica del Baby Fútbol.	
8. Cancha para la práctica del Fútbol.	
9. Pista de Atletismo.	
10. Pista de patinaje.	
11. Multicancha al aire libre.	
12. Instalación para la práctica de las artes marciales (Judo, Karate, Taekwondo, etc.).	
13. Piscina.	
14. Piscina temperada.	
15. Gimnasio de máquinas.	
16. Espacios para practicar circuitos al aire libre.	

## 2.2.- ESTADO DE SALUD Y FORMA FÍSICA AUTOPERCIBIDA.

19. ¿Exámenes o revisiones médicas en relación a la actividad física y al deporte?

1. Nunca hago ningún tipo de examen médico previo o control médico.		4. Hago examen médico previo al inicio de cada año/temporada, pero no hago revisiones o controles periódicos.	
2. Sólo lo hago cuando tengo síntomas de dolencia o lesión.		5. Hago examen médico previo y también controles periódicos en cada año-temporada.	
3. Hago examen médico previo y revisiones pero no de forma regular y sistemática.		6. Por mi cuenta, sólo hago control de pulsaciones y presión arterial, de manera regular.	

20. ¿Cuál diría usted, que es su forma física?

1. Excelente.		2. Buena.	
3. Regular.		4. Deficiente.	
5. Francamente mala.			

## 2.3.- ASOCIACIONISMO DEPORTIVO.

21. ¿Pertenece a algún club o asociación deportiva cuyo objetivo principal sea organizar y facilitar la práctica físico-deportiva de sus asociados? **Puede haber más de una respuesta.**

1. Nunca ha pertenecido a un club o asociación.		4. Pertenece a un gimnasio privado (mantenimiento, fitness, etc.).	
2. Pertenece a una Escuela Deportiva o Taller deportivo municipal.		5. No pertenezco ni he pertenecido pero no tendría inconveniente en asociarme.	
3. Pertenece a un club privado.		6. Antes si, pero ahora no pertenezco a nada.	

Si en la pregunta anterior (N° 21), ha respondido que nunca ha pertenecido o en la actualidad no pertenece a un club o asociación, vaya directamente a la pregunta N° 23.

22. ¿Cuál es su grado de participación en el club o asociación? **Señale una sola respuesta.**

1. Estoy asociado pero no participo en las actividades deportivas y sociales.		3. Participo sólo en los programas y actividades deportivas.	
2. Soy dirigente o técnico del club o asociación.		4. Soy dirigente o técnico del club o asociación y participo en los programas y actividades deportivas.	

**EJE TEMÁTICO 3: MOTIVACIÓN POR LA PRÁCTICA O NO PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.**

23. Si en la pregunta N° 6 ha respondido que practica actividad física o deporte, ¿podría indicar **hasta tres** causas o motivos más importantes por los que practica?

1. Desde muy pequeño(a) he realizado deporte y tengo adquirido el hábito de práctica deportiva regular. Me gusta el deporte.	
2. Por problemas de salud, (hipertensión, colesterol, diabetes).	
3. No tengo problemas de salud ni de peso pero el deporte me permite estar en buena forma física.	
4. Practico actividad física y/o deporte porque mi problema más importante es el sobrepeso: tengo que bajar unos kilos para conseguir o mantener la línea.	
5. Porque me permite estar con mis amigos/as.	
6. Porque sirve para relajarme.	
7. Por diversión y pasar el tiempo.	
8. Para encontrarme con amigos.	
9. Por evasión (escapar de lo habitual).	
10. Porque me gusta competir.	

24. Si en la pregunta N° 6 ha respondido que no practica ninguna actividad física o deporte, ¿podría indicar **hasta tres** causas o motivos más importantes por lo que no practica? **(Las respuestas siguen en la página siguiente).**

1. No me gusta.	
2. No tengo tiempo.	
3. Por problemas de salud.	
4. En mi juventud no se hacía deporte y ahora es tarde.	
5. Por falta de recursos económicos.	
6. No hay instalaciones deportivas cerca de casa.	

7. No hay instalaciones deportivas adecuadas.	
8. Por pereza y/o desgana.	
9. Salgo muy cansado del trabajo o estudio.	

25. De los motivos que aparecen en este listado, **dígame hasta tres** de los que más influyeron en su decisión de abandonar la práctica físico-deportiva.

1. No tenía instalaciones deportivas adecuadas.	
2. No tenía instalaciones deportivas cerca.	
3. Por lesiones.	
4. Por problemas de salud.	
5. Por la edad.	
6. Se enfadó con el entrenador.	
7. Se enfadó con los directivos.	
8. Sus padres no le dejaban.	
9. No le gustaba a su pareja.	
10. Los estudios le exigían demasiado.	
11. Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.	
12. Por pereza y desgana.	
13. Dejó de gustarle hacer deporte.	
14. No ve utilidad al deporte.	
15. Los amigos no hacían deporte.	
16. Falta de apoyo y estímulo.	
17. Por falta de dinero.	

26. Señale **hasta tres** motivos más importantes por los que se ha hecho miembro de algún club o asociación.

1. Me enseñan a practicar deporte correctamente conforme a las técnicas y a las normas correspondientes.	
2. Puedo relacionarme con muchas personas.	
3. Es la mejor manera de hacer actividad física y/o deporte con regularidad.	
4. En él puedo practicar con seriedad la actividad física y/o el deporte que me interesa.	
5. Allí encuentro a los amigos.	
6. Me gusta la organización que existe en el club.	
7. Me permite tener acceso a buenas instalaciones.	
8. Mi pareja, padre, madre hermano/a, hijo/a pertenecen o pertenecían al club.	



27. De la misma forma, señale ahora, hasta tres motivos por los que no se ha hecho socio de un club deportivo o asociación.

1. No me gusta estar asociado.	
2. No domino bien ningún deporte y no he tenido necesidad de estar en ningún club.	
3. No me gusta el deporte federado.	
4. No me gustan las competiciones.	
5. Me gusta la independencia; hacer deporte por mi cuenta.	
6. El deporte o la actividad física que practico no está en ningún club.	
7. Por motivos económicos.	
8. Por falta de tiempo.	

28. Si estaba en un club o asociación, ¿Por qué lo abandonó? Señale **hasta tres** motivos que considere.

1. No me gustaban las condiciones de práctica.	
2. Era demasiado caro.	
3. Se perdía mucho tiempo.	
4. Las actividades no tenían interés para mí.	
5. Me quitaba tiempo en mis estudios.	
6. Me quitaba tiempo en mi trabajo.	
7. No me gustaban los directivos.	
8. No me gustaban los socios.	
9. Mi hijo/a dejó el club.	
10. Dejé de practicar el deporte.	
11. Cambié de lugar de residencia.	

#### **EJE TEMÁTICO 4: OCIO Y TIEMPO LIBRE.**

29. ¿Dispone de tiempo libre?

1. Bastante.		2. Poco.	
3. Casi nada.		4. Nada	

30. ¿Cuál es su disposición de tiempo libre diariamente y a la semana?

DIARIAMENTE		SEMANALMENTE	
1. No tengo tiempo.		1. No tengo tiempo.	
2. 1 - 2 horas.		2. Medio día.	
3. 3 - 4 horas.		3. Un día.	
4. Más de 4 horas.		4. Día y medio.	
		5. Dos o más días.	
		6. Los fines de semana.	

31. ¿En qué suele emplear, en general, su tiempo libre? Señale hasta cinco actividades que más realiza.

ACTIVIDAD DE OCIO					
	Prácticamente, todos los días	Dos o tres veces a la semana	Los fines de semana.	Ocasionalmente: 1 -2 veces al mes	En vacaciones
1. En hacer actividad física o deporte.					
2. En caminar, pasear.					
3. En visitar a familiares o amigos.					
4. En escuchar música o tocar instrumento musical.					
5. En viajar.					
6. Ver deporte					
7. Ocio digital, (computador, Internet, etc.)					
8. Asistir a actos culturales.					
9. En ir a bailar.					
10. En ir al cine o a discotecas.					
11. En leer libros, revistas.					
12. En ver la televisión.					
13. Actividades artísticas: pintar, manualidades, etc.					
14. Ir de compras a centros comerciales.					
15. Hacer bricolaje u ocuparse del jardín.					
16. Ver deporte en directo como espectador					

32. Señale la franja horaria de mayor disponibilidad en su tiempo libre **de lunes a viernes.**

<b>POR LA MAÑANAS</b>		<b>POR LAS TARDES</b>	
1. No tengo tiempo.		1. No tengo tiempo.	
2. Disponible toda la mañana.		2. Disponible toda la tarde.	
3. De 7:00 a 9:00 horas.		3. De 13:00 a 15:00 horas.	
4. De 9:00 a 11:00 horas.		4. De 15:00 a 17:00 horas.	
5. De 11:00 a 13:00 horas.		5. De 17:00 a 19:00 horas.	
		6. De 19:00 a 22:00 horas.	

33. Señale la franja horaria de mayor disponibilidad en su tiempo libre durante **los fines de semana.**

<b>EL SÁBADO</b>			
<b>Por la mañana</b>		<b>Por la tarde</b>	
1. No tengo tiempo.		1. No tengo tiempo.	
2. Disponible toda la mañana.		2. Disponible toda la tarde.	
3. De 7:00 a 9:00 horas.		3. De 13:00 a 15:00 horas.	
4. De 9:00 a 11:00 horas.		4. De 15:00 a 17:00 horas.	
5. De 11:00 a 13:00 horas.		5. De 17:00 a 19:00 horas.	
		6. De 19:00 a 22:00 horas.	

<b>EL DOMINGO</b>			
<b>Por la mañana</b>		<b>Por la tarde</b>	
1. No tengo tiempo.		1. No tengo tiempo.	
2. Disponible toda la mañana.		2. Disponible toda la tarde.	
3. De 7:00 a 9:00 horas.		3. De 13:00 a 15:00 horas.	
4. De 9:00 a 11:00 horas.		4. De 15:00 a 17:00 horas.	
5. De 11:00 a 13:00 horas.		5. De 17:00 a 19:00 horas.	
		6. De 19:00 a 22:00 horas.	

34. ¿Con qué frecuencia asiste usted a espectáculos deportivos?

1. Frecuentemente.		2. De vez en cuando.	
3. Pocas veces.		4. Nunca.	

35. Con respecto a los programas deportivos que se emiten por radio y/o televisión, ¿en cuál de las situaciones siguientes se encuentra usted?

ENUNCIADO	TV	RADIO
1. Ve/escucha todos o casi todos los programas deportivos.		
2. Ve/escucha bastantes programas deportivos.		
3. Sólo ve/escucha algunos programas deportivos.		
4. Fundamentalmente ve/escucha los partidos de Fútbol.		
5. Nunca ve/escucha programas deportivos.		

36. ¿Con qué frecuencia suele leer la prensa y revistas deportivas?

PERIODICIDAD	Páginas deportivas de los periódicos	Prensa Deportiva On-line	Revistas Deportivas
1. Todos los días.			
2. Algún día a la semana.			
3. Los sábados, domingos o lunes.			
4. Ocasionalmente.			
5. Casi nunca.			
6. Nunca.			

**EJE TEMÁTICO 5: HÁBITOS DE SALUD EN RELACIÓN AL TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS.**

37. ¿Consumes **actualmente** alcohol, tabaco y/u otras drogas?

1. Consumo actual de alcohol.	
2. Consumo actual de tabaco.	
3. Consumo actual de otras drogas.	
4. No consumo nada.	

38. Niveles de **consumo actual** de alcohol, tabaco y/u otras drogas:

Alcohol:

FRECUENCIA DE CONSUMO		CANTIDAD CONSUMIDA	
1. Diariamente.		1. 1 - 2 copas/vasos.	
2. 1 - 2 días a la semana.		2. Entre 3 - 4 copas/vasos.	
3. 3 - 4 días a la semana.		3. Más de 4 copas/vasos.	
4. Ocasionalmente (aproximadamente, 1 vez al mes).			
5. Esporádicamente (aproximadamente, 1 - 2 veces al año).			

Tabaco:

FRECUENCIA DE CONSUMO		CANTIDAD CONSUMIDA	
1. Diariamente.		1. Entre 1 y 5 cigarrillos	
2. 1-2 días a la semana.		2. Entre 5 cigarrillos y media caja.	
3. 3-4 días a la semana.		3. Entre media y una cajetilla.	
4. Ocasionalmente (aproximadamente, 1 vez al mes).		4. Entre 1 y 2 cajetillas.	
5. Esporádicamente (aproximadamente, 1-2 veces al año).		5. Más de 2 cajetillas	

Otras Drogas:

FRECUENCIA DE CONSUMO		TIPO DE DROGA CONSUMIDA	
1. Diariamente.		1. Crack.	
2. 1 - 2 veces a la semana.		2. Cocaína.	
3. 3 - 4 veces a la semana.		3. Droga de síntesis.	
4. Ocasionalmente (aproximadamente, 1 vez al mes).		4. Hachís.	
5. Esporádicamente (aproximadamente, 1-2 veces al año).		5. Marihuana.	
		6. Pasta base.	
		7. Dos tipos: __ y __ (indicar por el número).	
		8. Tres tipos: __, __ y __ (indicar por el número).	

39. Si ha **abandonado** el consumo de alcohol, tabaco y/u otras drogas, ¿cuánto tiempo hace que las dejó?

1. Alcohol.	Hace ..... años.	Hace ..... meses.
2. Tabaco.	Hace ..... años.	Hace ..... meses.
3. Otras Drogas.	Hace ..... años.	Hace ..... meses.

**EJE TEMÁTICO 6: GRADO DE CONOCIMIENTO, PERCEPCIÓN Y VALORACIÓN DE LAS INSTALACIONES Y PROGRAMAS DEPORTIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE PLAYA ANCHA (UPLA).**

40. La actividad física y el deporte en la UPLA llega a todos los estudiantes que lo necesitan. Por favor, exprese el grado de acuerdo/desacuerdo con esta afirmación.

Grado de acuerdo/desacuerdo	Totalmente	Bastante	Poco	Nada

41. Si usted tuviera que realizar una gestión para que mejorase el servicio físico-deportivo en la UPLA; por ejemplo, solicitar una instalación deportiva, proponer que se imparta un curso en alguna modalidad deportiva nueva o que se lleve a cabo un campeonato determinado, ¿a quién cree usted que debe dirigirse?

1. Al Rector.		4. Al Coordinador Docente de la Carrera de Educación Física.	
2. Al Presidente del Club de Deportes y Recreación.		5. Al encargado de las instalaciones deportivas.	
3. Al Presidente de la Federación de Estudiantes.		6. Al Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	

42. ¿Considera que está adecuadamente informado de los programas físico-deportivos que ofrece la UPLA?

1. Totalmente.		2. Bastante.	
3. Poco.		4. Nada.	

¿Por qué canales de información?

1. Porque me informa el Club de Deportes y Recreación.		6. Porque me informa la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.	
2. Porque me informa la Federación de Estudiantes.		7. Porque me informa la Coordinación Docente de la Carrera de Educación Física.	
3. Por carteles y anuncios.		8. Por la Página Web de la UPLA.	
4. Porque me lo cuentan.		9. Por correo electrónico.	
5. Mediante envíos SMS			

43. ¿Qué nuevos espacios deportivos considera que deben construirse en la Universidad de Playa Ancha? Señale **hasta tres** que considere importantes.

1. Estadio deportivo.	
2. Canchas para deportes de raqueta.	
3. Gimnasio para deportes.	
4. Sala para deportes de Lucha.	
5. Circuito para practicar el trote (jogging).	
6. Pista para ciclismo.	
7. Gimnasio de máquinas.	
8. Residencia para deportistas.	
9. Pista de Atletismo.	
10. Cancha de Fútbol con pasto sintético.	
11. Piscina temperada.	
12. Multicancha.	
13. Embarcadero para deportes náuticos.	
14. Ninguno.	
15. Otro:	

44. Con perspectiva de presente y de futuro ¿qué nuevas actividades físico-deportivas propondría para que fuesen ofertados por el Club de Deportes y Recreación de la UPLA? Señale **hasta tres** que más considere (**Las respuestas siguen en la página siguiente**).

<b>ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS</b>	
1. Montañismo.	
2. Atletismo.	
3. Patinaje.	
4. Deportes de raqueta.	
5. Buceo.	
6. Escalada.	

7. Hidro-gimnasia.	
8. Cicloturismo.	
9. Baile entretenido.	
10. Gimnasia de mantención (fitness).	
11. Canotaje.	
12. Otro:	

45. De la misma forma anterior ¿qué cursos de formación propondría para que fuesen ofertados por el Club de Deportes y Recreación de la UPLA? Señale **hasta tres** que más considere.

CURSOS DE FORMACIÓN	
1. Alimentación saludable.	
2. Arbitraje de fútbol.	
3. Actividades de fitness y autocuidado.	
4. Masaje deportivo.	
5. Primeros auxilios.	
6. Relajación.	
7. Creatividad, innovación y emprendimiento.	
8. Monitor de prevención de alcohol, tabaco y drogas.	
9. Otro:	

46. A veces se oyen opiniones sobre las instalaciones deportivas de la Universidad de Playa Ancha. Señale **hasta tres** con las que está más de acuerdo.

1. Las instalaciones son suficientes, lo que pasa es que la gente no se preocupa por la actividad física y/o el deporte.	
2. Si existieran más instalaciones, la gente se preocuparía más por el deporte.	
3. A la mayoría de las instalaciones deportivas sólo tienen acceso los estudiantes que forman parte de los equipos deportivos.	
4. Las instalaciones están abiertas para todos los alumnos de la UPLA. El que no las utiliza es porque no quiere.	
5. Los estudiantes no acuden a las instalaciones deportivas de la UPLA porque no las tienen próximas.	
6. La Universidad debería hacer más publicidad de sus instalaciones deportivas. Falta información y por eso no va la gente.	
7. La publicidad que hace la Universidad es suficiente. El estudiante no se informa porque no se preocupa.	
8. Los espacios deportivos son accesibles, pero no cuentan con personal suficiente para atender a los que quieren hacer algo de deporte o actividad física.	



47. Cada vez es mayor el número de personas que practican actividades físicas y deportivas en espacios abiertos en contacto con la naturaleza como el excursionismo, el senderismo, ciclismo, cicloturismo, ciclismo de montaña, etc. ¿Estaría usted a favor o no de que en los lugares naturales que posee la UPLA (camino Laguna Verde) se creen espacios donde poder desarrollar este tipo de actividades?

1. Si, estaría a favor.		2. No estaría a favor.	
3. No tengo opinión formada sobre estas actividades.			

### **EJE TEMÁTICO 7: PERFIL SOCIO-DEMOGRÁFICO Y EDUCATIVO.**

48. Género.

1. Hombre.		2. Mujer.	
------------	--	-----------	--

Grupo de edad en el que se encuentra:

1. Hasta 20 años.	
2. 21 - 23 años.	
3. $\geq$ 24 años.	

Carrera:

Diurna		Vespertina

49. ¿En cuál de las siguientes Comunas de la Región de Valparaíso reside?

1. Valparaíso.		4. Viña del Mar.	
2. Quilpué.		5. Villa Alemana.	
3. Quillota.		6. Otra.	

50. Nivel de estudios.

<b>EDUCACIÓN BÁSICA</b>		<b>EDUCACIÓN MEDIA</b>	
1. Colegio Municipalizado.		1. Colegio Municipalizado.	
2. Colegio Subvencionado.		2. Colegio Subvencionado.	
3. Colegio Particular.		3. Colegio Particular.	

51. Actividad estudiantil – laboral: ¿en cuál de las siguientes situaciones se encuentra?

1. Sólo Estudiante.	
2. Estudia y trabaja.	

52. En el caso de que en la pregunta anterior haya respondido que trabaja, por favor señale ahora el tipo de contrato laboral.

1. Sueldo fijo.		4. Por cuenta propia como profesional o autónomo.	
2. Sueldo a honorario.		5. Por cuenta propia empresario.	
3. Sueldo a trato.			

53. Nivel de autonomía – independencia personal.

1. Soy dependiente económicamente.		2. Soy independiente económicamente.	
------------------------------------	--	--------------------------------------	--

54. Carácter del domicilio en el que reside:

1. En casa propia.		4. En casa de familiares.	
2. En arriendo.		5. Compartiendo vivienda.	
3. En casa con mis padres y/o hermanos/as.			

**MUCHAS GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN**

**Anexo 2:**

Se agrega un CD con todas las tablas estadísticas descriptivas del estudio.

Se adjunta en la tapa posterior