

MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Oscar Enrique Mato Medina
José Jesús Matos Ceballos
Youhanna Mato Martínez *

Resumen

La investigación se llevó a cabo para conocer y evaluar la motivación para la práctica de actividades físicas extraescolares de los estudiantes universitarios pertenecientes al programa educativo de Licenciatura en Educación Física y Deporte (Lefyd) de la Facultad de Ciencias de la Salud. La práctica de actividades físicas, tanto la que se lleva a cabo al interior del programa educativo como la que se realiza de manera extraescolar, son hábitos muy importantes para los estudiantes universitarios porque a través de esa práctica recibirán una influencia positiva en la preservación y mejora de la salud y podrán reforzar su estilo saludable de vida.

Para llevar a cabo la investigación se aplicó el Cuestionario para el Análisis de la Motivación para la Práctica de Actividad físico-deportiva (CAMPAFD) con el que se midió la predisposición que presentaban los estudiantes para la realización de actividad física extraescolar. La muestra es-

tuvo integrada por 67 estudiantes, 16 (23.9%) del género femenino y 51 (76.1%) del masculino del programa educativo de Licenciatura en Educación Física y Deporte.

Entre los resultados alcanzados se comprobó que, por parte de los estudiantes, existe una baja motivación para la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas en horario extraescolar y que por parte del programa educativo no se planifican las opciones necesarias para hacerlo por lo que se debe diversificar y profundizar en las ofertas de opciones de actividad física extraescolar, sobre todo en las que están relacionadas con la práctica de deportes.

Introducción

La práctica de actividades físicas es un fenómeno sociocultural que se basa en la investigación científica como vía para obtener los conceptos, criterios y aproximaciones que contribuyan a la comprensión y aseguramiento de beneficios que son indispensables

para la población que la realiza de manera sistemática. En la sociedad del siglo XXI, enmarcada en un desarrollo sostenido de la tecnología y del intercambio de información, la práctica de actividades físicas debe ser valorada en su justa medida como la vía más adecuada y asequible para la preservación de la salud mediante la eliminación de factores de riesgo que pueden conducir a muchas enfermedades, entre ellas las crónico-degenerativas.

Con la práctica de actividades físicas se asegura un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y mortalidad prematura, casi siempre causadas por el sobrepeso y la obesidad. El ejercicio físico mejora el funcionamiento del corazón y los pulmones, reduce la presión arterial, construye y fortalece los músculos y es un método excelente para controlar o mantener el peso y aliviar el estrés.

* Profesores de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de 2004, se trazó la siguiente meta general:

“Promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física” (OMS, 2004).

En la Estrategia Mundial, la OMS afirma que para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles hay que promover una dieta sana y una actividad física regular desde la juventud hasta la vejez. (OMS, 2004).

Además, la Organización Mundial de la Salud estableció recomendaciones puntuales de niveles recomendados de práctica mínima de actividades físicas para reducir la probabilidad de múltiples enfermedades y, con ello, disminuir los índices de mortalidad. Dichos estándares, establecidos por especialistas del área médica, dan pautas claras para monitorear la condición de actividad física en los diferentes grupos poblacionales y para realizar diagnósticos que lleven a la implantación de programas públicos de salud (Cruz *et al*, 2013).

En México, desde hace más de 20 años, se debate sobre la necesidad de modificar los estilos de vida para contribuir a la mejora de la salud de la población. Un ejemplo se encuentra en un documento emitido en 1994, por la Dirección General del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia de México donde se sentencia lo siguiente:

“Existe un fin común, que

es promover unos hábitos de vida saludables, incluyendo en ellos la práctica físico-deportiva en cuanto que forma parte de la salud global y corresponde a los factores relacionados con el modo de vida sobre los que se puede ejercer algún tipo de control, de manera que tal modificación tiene lugar a través de la cultura física como un medio para promover la salud integral” (Moreno *et al*, 2013).

El sedentarismo es un factor de riesgo para cierto tipo de trastornos, relacionándose especialmente con las enfermedades cardiovasculares y con las muertes prematuras. La adopción de patrones sistemáticos de actividad física por parte de personas sedentarias disminuye su mortalidad (Niñerola *et al*, 2006). En este sentido, la realización de actividad física, lo cual incluye las correspondientes prácticas de algún deporte, aumenta la calidad de vida y contribuye al bienestar de las personas al mejorar su salud (Eberth y Smith, 2010 citados por Cruz *et al*, 2013).

En una sociedad posmoderna, cada vez más apegada a la tecnología en el uso de Internet, celulares, computadoras, videojuegos, redes sociales, etc., el sedentarismo se presenta con mayor frecuencia impactando en la salud de la población, siendo la principal causa de obesidad a nivel mundial y generando la aparición de enfermedades crónico-degenerativas que nos aquejan con una frecuencia cada vez más evidente, ocasionando consecuencias a nivel económico, biológico y social en todos los sectores poblacionales (García-Rodríguez y Fonseca-Hernández, 2012).

Dentro de la sociedad, los jóvenes universitarios son un grupo muy vulnerable a los estilos de la vida moderna impuestos por los

medios de comunicación y también son muy influenciados por la tecnología cada vez más avanzada que los conlleva a un modo de vida inactivo aplicando la ley del mínimo esfuerzo físico, condenando a esta población, que representa la fuerza económica futura del país, a padecer enfermedades propias de este sedentarismo y no sólo a eso, sino también a disminuir su ciclo de vida y de manera determinante la calidad de la misma (García-Rodríguez y Fonseca-Hernández, 2012).

En la actualidad, la cultura de la actividad física se está reemplazando por actividades que no implican movimiento del organismo por lo que es imprescindible fomentar el desarrollo de la cultura física y el deporte como un medio para la preservación de la salud porque puede ayudar a los universitarios a encontrar una forma de desarrollar las habilidades físicas y mentales que les permitan tener una mejor participación en sociedad (Llamas-Félix y Alvarado-González, 2017).

En este sentido, las universidades están obligadas a crear y mantener programas de práctica de actividades físicas y deportivas sistemáticas como alternativa que contribuya a la preservación de la salud de sus estudiantes y a la solución del problema que se presenta con el sobrepeso, la obesidad y la aparición de las enfermedades crónico-degenerativas para que, con esta solución, se motive a los estudiantes universitarios a encontrar el equilibrio entre sus actividades diarias y el correspondiente cumplimiento de sus obligaciones.

Ahora bien, se debe tener presente que la decisión de los estudiantes universitarios sobre si realizan o no actividad física se regula por diferentes niveles de autonomía y no por órdenes o indicaciones bajadas desde instancias superiores lo que significa que son ellos quienes

deben decidir por sí mismos el nivel de la implicación que tendrán en la realización de actividad física a partir de los programas y actividades que la universidad les ofrece. En esta decisión influye, de manera sustancial, la motivación que tengan para llevar a cabo un proceso sistemático de práctica de actividades físicas.

Las universidades deben diseñar un sistema de deporte y práctica de actividad física que sea atractivo para los estudiantes y que les aseguren el bienestar a que ellos aspiran. Es que la importancia de introducir en los jóvenes universitarios un sistema de vida que contemple la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas para preservar la salud es indispensable para obtener beneficios desde el punto de vista fisiológico, metabólico, anatómico, cognitivo, social y académico.

Los jóvenes son el futuro del país y, dentro de ellos, los estudiantes universitarios deben ser reconocidos como quienes deberán encargarse de las relaciones laborales y políticas de los años por venir y quienes construirán un mejor país y, en ese sentido, hay que trabajar por su formación integral en la que se incluyan no sólo las mejores competencias técnicas y científicas sino las que tienen que ver con su desarrollo como individuos, propositivos y proactivos, que cultiven el desarrollo físico e intelectual para toda la vida con valores y principios para contribuir al beneficio social, ambiental, cultural, económico y político del país (Unacar, 2017).

Metodología de la investigación

Se desarrolló una investigación no experimental, descriptiva y transversal con un estudio con enfoque cuantitativo. Para valorar la motivación para la práctica de actividad física se aplicó el Cuestionario para el Análisis de

la Motivación para la Práctica de la Actividad Físico-deportiva (CAMPAFD) de Hellín, Moreno y Rodríguez (2004) con el que se conoció el gusto del alumnado por la práctica de actividades físicas extraescolares y se comprobó su interés por estas actividades. La variable motivación de los estudiantes por la práctica de actividad física es, conceptualmente, el nivel de predisposición de los estudiantes para realizar actividades físicas o deportivas y sus dimensiones se relacionan con la frecuencia que las hacen, horarios, instalaciones, etc.

El Cuestionario para el Análisis de la Motivación para la Práctica de la Actividad Físico-deportiva (CAMPAFD), es un instrumento ya validado y empleado de manera habitual para conocer los motivos de la práctica de actividades físicas y deportivas. Con su aplicación se pudo conocer el gusto e interés que los encuestados presentaban por la práctica de estas actividades.

El instrumento fue aplicado a la muestra seleccionada quienes se reunieron en un salón del edificio de Vinculación Universitaria con suficiente comodidad y claridad, así como con suficiente privacidad y libertad para cada estudiante. Los participantes del estudio recibieron una explicación sobre el llenado de los cuestionarios por parte de uno de los integrantes del equipo de investigación. Solamente se aplicó el cuestionario a los estudiantes que aceptaron participar del estudio que fue totalmente voluntario. El instrumento se aplicó en horario extra-clases. Los docentes que integraron el equipo de investigación del tema fueron quienes aplicaron el cuestionario y comprobaron buena disposición, puntualidad y disciplina por parte de todos los estudiantes.

Antes de la aplicación del

cuestionario se estableció comunicación con los estudiantes que se encontraban presentes en los salones y se les informó sobre los objetivos de la investigación, así como que las encuestas eran anónimas y personales por lo que no debían copiarse del compañero sentado a su lado. La recogida del instrumento se llevó a cabo con total orden y disciplina y se comprobó que todos los ítems habían sido respondidos.

El estudio estuvo en correspondencia con el desarrollo del primer semestre del ciclo escolar 2018-2019 y, como ya fue expresado, se llevó a cabo en las instalaciones del edificio de Vinculación Universitaria que son utilizadas para la realización de las actividades académicas por la Licenciatura en Educación Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud.

La muestra estuvo compuesta por 67 estudiantes, estando todos entre las edades de entre 19 y 25 años; de ellos 13 mujeres y 54 hombres, de un total de 103 alumnos que componen la matrícula general del programa educativo de Licenciatura en Educación Física y Deporte lo que representa 65.1% de la población total inscrita al momento de la aplicación del instrumento. El tamaño de la muestra se calculó a través de la fórmula que se utiliza para hacerlo cuando se conoce el tamaño de la población y los estudiantes que participaron en la investigación, como sujetos de estudio, se seleccionaron por muestreo aleatorio simple de todos los semestres. El criterio de inclusión fue el siguiente:

- Estudiantes de ambos géneros, en activo que aceptaran participar en la investigación.

El criterio de exclusión fue el siguiente:

- Estudiantes que no aceptaran participar en la aplicación de las encuestas, que estuvieran enfermos(as) al momento de la aplicación de los cuestionarios o que, por estar partici-

pando de alguna competencia o torneo deportivo o por trabajo, no se encontraran en la Facultad durante la aplicación de los cuestionarios. El análisis estadístico se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS, versión 20.

Análisis y discusión de los resultados

Luego de la aplicación del Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva (CAMPAFD) se obtuvieron los resultados que se especifican en las tablas siguientes:

Tabla 1. Pertenencia a federaciones e instalaciones deportivas.

PERTENENCIA A FEDERACIONES E INSTALACIONES DEPORTIVAS							
Miembros de federaciones deportivas		Estudiantes con instalaciones deportivas cercanas a sus viviendas		Tipos de instalaciones deportivas		Calidad de las instalaciones deportivas	
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Públicas	Privadas	Buenas	No buenas
0	0	32 59.3%	10 40.7%	28 66.7%	14 33.3%	30 71.4%	12 28.6%

Como se aprecia en la tabla anterior, es nulo el porcentaje de estudiantes que son miembros de alguna federación deportiva. Es alarmante que ni un solo estudiante pertenezca a equipos de calidad deportiva superior, ni haya participado en Juegos Deportivos de alto nivel ni pueda ser considerado como deportista de alto rendimiento o árbitro de calidad nacional de algún deporte.

Sobre las instalaciones se conoció que 62.6% (42) de los estudiantes podía contar con instalaciones deportivas cercanas a sus lugares de residencia lo que facilita, sin dudas, la realización de actividades físicas extraescolares. De los estudiantes con instalaciones deportivas cercanas a las casas, 10 eran mujeres (40.7%) y 32 hombres (59.3%).

El hecho de que la mayoría de las instalaciones sean públicas y estén en buenas condiciones facilita la práctica de actividades físicas o deportivas extraescolares e incentiva esta acción porque no existe peligro de lesiones ni hay necesidad de hacer algún pago para hacerlas.

Tabla 2. Realización de actividad física deportiva intraescolar.

REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA INTRAESCOLAR							
Realizan actividad física intraescolar		Tiempo diario de práctica		Momento en que se realiza la práctica		Horario en que se realiza la práctica	
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
54 (100%)	13 (100%)	120 minutos	120 minutos	Durante el ciclo escolar	Durante el ciclo escolar	En las clases, por la tarde	En las clases, por la tarde

Tabla 3. Realización de actividad física o deportiva extraescolar.

REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA EXTRAESCOLAR							
Realizan actividad física extraescolar		Tiempo diario de práctica		Momento en que se realiza la práctica		Horarios en que realiza la práctica	
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
14 (20.3%)	0	30 minutos	0	Invierno	-----	En las noches	-----

Como se aprecia en la tabla 2, donde se plasman los resultados de las preguntas relacionadas con la realización de actividad física o deportiva dentro de los horarios de clases, se muestra que 100% de los estudiantes reconoció que la actividad física que realizan es la que se lleva a cabo en las materias prácticas que reciben o recibieron durante la licenciatura. El tiempo que dedican a la práctica de actividad física o deportiva es de 120 minutos diarios, como promedio, y mayoritariamente la realizan en horas de clases en los horarios vespertinos.

Por su parte, en la tabla 3, se muestran los resultados de las preguntas relacionadas con la realización de actividad física o deportiva fuera de los horarios de clases. Se constata que sólo los hombres reconocieron que realizan actividad física extraescolar y que 20.3% de ellos lo hacen de manera sistemática. Resulta alarmante que las mujeres no realicen actividad física extraescolar y que 80% de los hombres tampoco la realicen. Hay

que tener en cuenta que no todas las materias del plan de estudios de la licenciatura son prácticas por lo que existe la posibilidad de que en algunos semestres no se realice ningún tipo de actividad física curricular. El tiempo que los estudiantes dedican a la práctica de actividad física o deportiva extraescolar fue de 30 minutos diarios como promedio para los hombres y obviamente fue 0 (cero) para las mujeres. Los hombres realizan la práctica de actividad física extraescolar, mayoritariamente, en invierno y en horas de la noche.

En este sentido, en una investigación realizada en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Unidad Valle de las Palmas, en la que se trabajó con una muestra de 634 estudiantes universitarios, de ellos 178 eran hombres y 456 mujeres, se conoció que 25.4% de los universitarios reportó practicar deporte de manera extraescolar de forma regular, mientras que el 74.6% no lo practicaba (Martínez-Alvarado *et al*, 2012).

Llama la atención que el porcentaje de estudiantes que hacían actividad física de manera extraescolar en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Baja California sea ligeramente superior al de la licenciatura en Educación Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACAR, a pesar de que aquellos estudiantes no se estaban preparando como profesionistas de esta especialidad.

Se puede considerar que el porcentaje de estudiantes de la Licenciatura en Educación Física y Deporte que realizan actividad física extraescolar es bajo y que, además, es un problema porque se realiza únicamente por los del género masculino. En este sentido, en la tabla 4 que se presenta a continuación, se detallan las respuestas dadas por los estudiantes sobre las opciones que se ofrecen por parte del programa educativo para la práctica de deportes o de actividad física en horarios enmarcados fuera del horario escolar.

Tabla 4. Opciones que ofrece el programa educativo para la realización de actividad física y deportes.

OPCIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE EN HORARIO EXTRAESCOLAR					
Insuficientes		Aceptables		Suficientes	
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
31 (57.4%)	13 (100%)	10 (18.5%)	-----	41 (24.1%)	-----

La mayoría de los estudiantes consideró que realizar esta actividad en horarios e instalaciones externas a la Universidad era un problema para ellos. Más de la mitad de los hombres (57.4%) y la totalidad de las mujeres estimaron que el programa educativo no ofrece las opciones necesarias para la práctica de actividad física en horarios extraescolares.

En un estudio de 2011 realizado en España, Romaguera y colaboradores (citados por Praxedes *et al*, 2016) hallaron que el 57% de los estudiantes universitarios

españoles no cumplían con las recomendaciones de práctica de actividad física establecidas por los organismos internacionales.

En la tabla 5 se aprecian los resultados alcanzados al indagar sobre el interés de los estudiantes por la práctica de la actividad física extraescolar. Se constata que existe mayoría de estudiantes que sienten mucho interés por esta práctica, seguidos por los que les interesa bastante. Para conocer el interés de los estudiantes por la práctica de la actividad física extraescolar, el cuestionario daba

opciones que permitían definir cuanto interés se sentía por la misma. Las opciones eran “Mucho interés” para quienes consideraban esta actividad como muy importante y la llevaban a cabo con total entrega, mientras que “Bastante interés” era para quienes la consideraban importante, pero no se entregaban a ella. La categoría de “Mediano interés” era para aquellos estudiantes para quienes no era tan importante, pero la realizaban frecuentemente, mientras que los que se consideraban con “Poco interés” eran los que la realizaban

ocasionalmente y “Ningún interés” era para los que nunca realizaban actividad física extraescolar.

Aunque los resultados reflejan un interés mayoritario (65.7% con

mucho y bastante interés) por la práctica de la actividad física y los deportes por parte de los estudiantes del programa educativo, llama la atención que 9 hombres y 3 mu-

jer (17.9%) no sienten interés por la práctica de actividades físicas o deportivas y son estudiantes de esta licenciatura que se están formando en esta disciplina.

Tabla 5. Interés por la actividad física y el deporte.

INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE					
	Masculino	Porcentajes	Femenil	Porcentajes	Total
Mucho	25	46.2	7	53.8	32
Bastante	11	20.4	1	7.6	12
Un poco	4	7.4	-	-	4
Poco	5	9.2	2	15.5	7
Nada	9	16.8	3	23.1	12
Total	54	100	13	100	67

En este sentido, en una investigación desarrollada en la Universidad de Extremadura en 2016 se estudiaron 901 estudiantes universitarios y se comprobó que 51.38% de ellos estaban por debajo de las recomendaciones internacionales para la realización de actividad física saludable y que, para eliminar esta dificultad, se recomendaba desarrollar programas de intervención y de promoción de la actividad física en población universitaria, prestando un especial énfasis en las mujeres. Así mismo, se encontró que los estudiantes del género masculino eran más activos físicamente que las mujeres y que no había diferencias de participación en cuanto a la edad (Práxedes *et al.*, 2016).

Conclusiones

Existe baja motivación entre los estudiantes del programa educativo de Licenciatura en Educación física y Deporte para practicar actividades físicas y deportivas en horario extraescolar.

Son pocas las opciones de actividad física y de práctica de deportes que el programa educativo ofrece a los estudiantes para realizar en horario extraescolar.

El programa educativo no diversifica las modalidades de práctica de actividad física o deportiva para los estudiantes ni utiliza los

fin de semana para el desarrollo del deporte entre los estudiantes.

Bibliografía

- Cruz, R., Salazar, J. y Cruz, A. (2013). Determinantes de la actividad física en México. *Revista Estudios sociales*, vol 21, num 41, pp. 186-209.
- García-Rodríguez, J., y Fonseca-Hernández, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *Revista de Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, vol 9 num 2, pp. 1-29.
- Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.
- Llamas-Félix, I. y Alvarado-González, A. (2017). Programa de activación física contra obesidad en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol 12 num 1 pp. 37-45.
- Martínez-Alvarado, J., Sámano-Sánchez, A., Asadi-González, A., Magallanes-Rodríguez, A. y Rosales-Bonilla, R. (2012).

Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, Vol. 3 num 2, pp. 23-30.

Moreno, J., Cervelló, E. y Moreno, R. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Revista Psicología y Salud*. vol. 17, núm. 2: pp. 261-267.

Niñerola, J., Capedvila, L., y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, vol 15 num 1, pp. 53-69.

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Recuperado de: www.who.int/publications/list/9241592222/es/

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 11, núm. 1, pp. 123-132.

Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR) (2017). *Plan de Desarrollo Institucional 2017-2021*.