

Castillo Viera, E. y Giménez Fuentes-Guerra, F.J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (41) pp. 127-144.  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artpractica193.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista41/artpractica193.htm)

## ORIGINAL

# HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA

## PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF HUELVA

Castillo Viera, E.<sup>1</sup> y Giménez Fuentes-Guerra, F.J.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Profesora Colaboradora Universidad de Huelva. España. [estefania.castillo@dempc.uhu.es](mailto:estefania.castillo@dempc.uhu.es)

<sup>2</sup> Profesor Titular de Universidad, Universidad de Huelva. España. [jfuentes@uhu.es](mailto:jfuentes@uhu.es)

**Código UNESCO:** 5899 Otras Especialidades Pedagógicas (Especificar): Educación Física

6310.09 Calidad de vida

**Clasificación del Consejo de Europa:** 16. Sociología del deporte

**Recibido** 24 de agosto de 2009

**Aceptado** 10 agosto de 2010

### RESUMEN

El presente trabajo aborda los hábitos de práctica de actividad física del alumnado universitario onubense, para lo cual se ha seleccionado una muestra de 975 alumnos/as a los que se les administró un cuestionario cerrado para evaluar las actividades que practican, el tipo de actividad, la frecuencia o el dinero que gastan en practicar actividad física. El 41,9% afirma que practica actividad física. Dicha cifra disminuye si consideramos la frecuencia con la que se practica, en este caso, el porcentaje de alumnado que practica al menos tres días en semana es el 23,7%. Las actividades practicadas por un mayor número de alumnos son: fútbol sala, natación y carrera a pie, musculación. Por otro lado, las actividades que se practican con mayor frecuencia son: aeróbic, musculación, y carrera a pie. En cuanto a la forma de practicar estas actividades, el mayor porcentaje lo hace de forma libre. Encontramos que los hombres realizan más actividad física que las mujeres. De los hombres, el 35,2% son activos, mientras que de las mujeres sólo el 16,4% lo son.

**PALABRAS CLAVES:** Actividad física, alumnado universitario, estilo de vida.

## **ABSTRACT**

This paper is about the physical activity habits of Huelva's University student. For the research was taken a couple of 975 students, and a closed questionnaire asking about the activities, the practices the type of activity, the frequency, or the money that they spend on physical activity practices. The results show that 41.9% answered that they practiced physical activity. Theses figure decreases if we consider the frequencies of the practices. The percentage of students in activities at least three days a week is 23.7%. The activities are carried out by a larger number of students: football, swimming and running, weight training. By other side, the activities that they have had practiced most frequently are: aerobics, fitness, running. On the way to practice these activities, the highest percentage does so free. The research show us that men have has doing more physical activity than the women. The active's men are in a 35.2% and the women 16.4% only.

**KEY WORDS:** physical activity, university students, lifestyle.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Diversos estudios realizados sobre población universitaria (Sánchez y cols., 1998; Pavón y Moreno, 2006a, 2006c) destacan la necesidad de conocer cada contexto para así poder actuar y mejorar los hábitos de práctica de actividad física de esta población. Blasco y cols. (1996) mantienen que el cambio cualitativo que constituye el acceso a la universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo, además de ser un buen predictor del los hábitos de practica en la vida adulta (Pavón y cols., 2006b). Rodríguez Suárez y Agulló (1999) también resaltan la importancia de estos estudios sobre población universitaria ya que se trata de un contexto particular con características específicas.

En algunos estudios, como el de Ruiz García y Hernández (2001), se destaca que los porcentajes de práctica en universitarios aumentan transcurridos dos años de estudio, debido al descenso de número de abandonos, y a la incorporación a la práctica de sujetos que nunca lo habían hecho. Además, las expectativas de la mayoría de los universitarios que abandonaron la práctica son de volver a practicar en el futuro.

Ruiz, García y Hernandez (2001), o Gómez, Ruiz y García (2010), entre otros, mantienen la necesidad de analizar la demanda del alumnado para poder adecuar la oferta y mejorar así la práctica. También Torres, Carrasco y Medina (2000) resaltan la importancia de conocer el tipo de motivación del alumnado universitario para la práctica de actividad física, para adecuar a ésta el tipo de actividad que la Universidad oferta. En relación con los estudios de género,

Carrión (2007) analiza la práctica de actividad física en la mujer universitaria, y destaca entre otros resultados la escasez de práctica y la frecuencia insuficiente de la misma.

En general la población española no practica actividad física de manera habitual, y en particular, los universitarios deberían tener un estilo de vida más activo. Por esto, consideramos necesario investigar en torno a los hábitos de práctica de actividad física para intentar aumentarlos.

## **2. OBJETIVOS**

En base a estos argumentos iniciales, pretendemos en este estudio conocer los hábitos de actividad física de los universitarios onubenses. Más concretamente perseguimos los siguientes objetivos:

1.- Conocer cuáles son los hábitos de práctica de actividad física de los universitarios y universitarias onubenses:

1.1.- Describir el porcentaje de universitarios/as que practica actividad física.

1.2.- Conocer el tipo de práctica y la frecuencia de actividad física y deportiva del alumnado de la Universidad de Huelva.

1.3.- Detectar diferencias de género en la práctica de actividad física.

## **3. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **3.1. Diseño**

El trabajo que hemos realizado es un estudio social, descriptivo, transversal y cuantitativo (Bernardo y Calderero, 2000). Se basa en la aplicación de un cuestionario diseñado a partir de un grupo de expertos. Previamente, se administró como estudio piloto en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva (Castillo, 2005). Posteriormente, el diseño definitivo se administró a una muestra representativa del alumnado de toda la Universidad durante el curso académico 2003/2004. El cuestionario consta de siete dimensiones para conocer el estilo de vida del alumnado. Debido a su extensión, en este artículo presentamos sólo los resultados de la dimensión "práctica de actividad física".

### **3.2. Población y muestra**

En el curso académico 2003/04 el cuestionario se administró a una muestra representativa de la población universitaria total, siendo el número de alumnos matriculados once mil trescientos catorce (11314). A partir del número

total de alumnos matriculados, y realizados los cálculos de muestreo, podemos decir que con un nivel de confianza del 95% y un error máximo del 3%, la muestra seleccionada es de 975 alumnos. Siguiendo los resultados de Castillo (2005), con relación al género, tenemos un 30,9% de hombres frente al 69,1% de mujeres.

A continuación se presenta la tabla nº 1 con las titulaciones que durante el curso académico 2003/04 se impartían en la Universidad de Huelva.

TITULACIONES IMPARTIDAS EN LA UNIVERSIDAD DE HUELVA		
CAMPUS	CENTRO	TITULACIÓN
<b>El Carmen</b>	Facultad CC. de la Educación	Licenciado en psicopedagogía
		Maestro, especialidad de educación especial
		Maestro, especialidad de educación física
		Maestro, especialidad de educación infantil
		Maestro, especialidad de educación primaria
		Maestro, especialidad de lengua extranjera
		Maestro, especialidad de educación musical
		Diplomado en educación social
		Licenciado en Psicología
	Facultad de Humanidades	Licenciado en Historia
		Licenciado en Humanidades
		Licenciado en Filología Inglesa
	Facultad de Experimentales	Licenciado en geología
		Licenciado en ciencias ambientales
	Facultad de Derecho	Licenciado en Derecho
	Facultad de CC. del trabajo	Diplomado en Relaciones Laborales
		Licenciado en CC. del trabajo
	E.U. de trabajo social	Diplomado en trabajo social
<b>La Rábida</b>	Escuela Politécnica Superior	Ingeniería Química
		Diplomado en Informática
		Diplomado Ingeniería Técnica: (12 especialidades)
<b>La Merced</b>	Facultad de CC. Empresariales	Licenciado en Administración y Dirección de Empresas
		Diplomado CC. Empresariales
		Diplomado en Turismo
<b>Enfermería</b>	E.U. Enfermería	Diplomado Enfermería

**Tabla 1:** Titulaciones de la Universidad de Huelva.

También incluimos el número de alumnos/as matriculados durante dicho curso académico por titulación y curso (tabla nº2).

<b>CENTRO</b>	<b>Nº alumnos/as</b>
Escuela Politécnica Superior	2960
Facultad de Ciencias de la Educación	2750
Facultad de Ciencias Empresariales	1765
Facultad de Ciencias Experimentales	899
Facultad de Ciencias del Trabajo	702
Facultad de Derecho	649
Escuela Universitaria de Trabajo Social	629
Facultad de Humanidades	539
Escuela Universitaria de Enfermería	421
<b>Total alumnos/as</b>	<b>11314</b>

**Tabla 2.** número de alumnos/as por centro.

Para conocer mejor el perfil del alumnado de la Universidad de Huelva, resumimos en el cuadro nº 1 los datos que Rodríguez y Mayor (1996) presentaron:

- Predominan los estudios de Ciencias Sociales y Jurídicas sobre las carreras experimentales, de humanidades o de salud
- Se opta preferentemente por las carreras de ciclo corto
- La nota de acceso es media-baja. Más alta en mujeres que en hombres.
- Los alumnos con mejor nota optan por las carreras de ciclo largo, mientras que los alumnos de mayor edad optan por carreras de ciclo corto
- En carreras como Derecho o Empresariales la división entre mujeres y hombres es similar. En carreras técnicas predominan los hombres, y en carreras más humanísticas las mujeres son mayoría
- Dos terceras partes estudian la carrera que eligieron en primer lugar
- El perfil general del alumnado coincidiría con personas menores de 21 años, residentes en Huelva, solteros sin independencia económica. Políticamente se manifiestan indiferentes o de centro-izquierda, católicos poco practicantes, con mala opinión del ejército y buena de la familia, y aspiran a trabajar de lo que estudian

**Cuadro 1.-** Perfil del alumnado de la Universidad Huelva (Rodríguez y Mayor, 1996).

Se realizó un muestreo aleatorio simple. Partiendo de los horarios de todas las titulaciones, seleccionamos de todas ellas algunas asignaturas troncales u obligatorias de forma aleatoria. Nos pusimos en contacto con los profesores responsables de cada grupo y solicitamos el permiso para administrar el cuestionario en horario de clase. Se administró en todos los campus universitarios de Huelva (La Rábida, la Merced, El Carmen y Enfermería).

A continuación, presentamos en la tabla nº 3 el número de alumnos encuestados.

<i>Centro/Titulación</i>	<b>Alumnos encuestados</b>
<i>Facultad Ciencias Educación</i>	319
Psicopedagogía	20
Lengua Extranjera	19
Educación Infantil	98
Educación Primaria	21
Educación Especial	29
Educación Física	51
Educación Musical	20
Educador Social	14
Psicología	47
<i>Facultad de Humanidades</i>	17
Filología Inglesa	14
Historia	1
Humanidades	2
<i>Escuela Universitaria de Enfermería</i>	43
Enfermería	43
<i>Escuela Universitaria de Trabajo Social</i>	35
Trabajo Social	35
<i>Facultad de Ciencias del Trabajo</i>	65
Ciencias del Trabajo	19
Relaciones Laborales	46
<i>Facultad de Ciencias Experimentales</i>	85
Ambientales	85
Geología	
<i>Facultad de Derecho</i>	48
Derecho	48
<i>Facultad de Ciencias Empresariales</i>	159
LADE	54
Empresariales	40
Turismo	64
<i>Escuela Politécnica Superior</i>	204
<b>TOTAL</b>	<b>975</b>

**Tabla 3.** Número de alumnos encuestados por centro.

Consideramos que el perfil del alumnado dentro de una misma Facultad no debe variar mucho, excepto en el caso de la Facultad de Ciencias de la Educación, en la que al estar la titulación de Educación Física debemos recoger todas las titulaciones de manera proporcional al número de alumnos para no sesgar la muestra con los resultados sobre la práctica de actividad física. Como afirma Romero Ramos (1998) el perfil del alumnado de educación física es más saludable que el resto de titulaciones de esta Facultad. En el resto de centros no hemos hecho dicha distinción.

Podemos resumir que todos los centros están representados, y más concretamente vemos: que en la Facultad de Ciencias de la Educación están

representadas nueve titulaciones; de la Facultad de Humanidades se recogen las tres titulaciones; de la Escuela Universitaria de Enfermería se recoge su diplomatura; de la Escuela Universitaria de Trabajo Social también se recoge su diplomatura; de la Facultad de Ciencias del Trabajo se recogen sus dos titulaciones; de la Facultad de Derecho también, de la Facultad de Ciencias Empresariales se recogen sus tres titulaciones. En la Escuela Politécnica Superior, hemos recogido las titulaciones de Ingeniero Técnico Industrial, Ingeniero Técnico Agrícola, Ingeniero Técnico Forestal, Ingeniero Técnico en Informática y la licenciatura de Química. Cada titulación con sus diferentes especialidades. Si comparamos las tablas 1, 2, y la tabla anterior, vemos que prácticamente en todas se recoge un número de alumnos proporcional a los matriculados.

### **3.3. Instrumento: cuestionario**

Hemos utilizado un cuestionario cerrado ya que permite obtener información de un número amplio de sujetos (Nisbet y Entwistle, 1980). Para el diseño del mismo hemos utilizado el método de consulta a expertos denominado “delphi” (Landeta, 1999).

Dicho cuestionario consta de siete dimensiones: datos demográficos, gestión deportiva, práctica de actividad física, tiempo libre, influencia de la educación física escolar, aspectos psicosociales de la práctica de actividad física, y hábitos relacionados con la salud. En este caso presentamos los resultados de la dimensión “práctica de actividad física”.

Para el análisis de los datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS, versión 12. Hemos realizado un análisis descriptivo de las variables, obteniendo la frecuencia y la puntuación media en algunos casos. Además hemos realizado un análisis inferencial de algunas variables a través de tablas de contingencia. La variable con la que hemos cruzado las demás es con la del criterio de expertos, variable que hemos utilizado para clasificar al alumnado como activos (los que practican actividad física al menos tres días por semana), y los no activos (practican con menos frecuencia que la anterior). También con la variable de género se ha realizado el análisis inferencial. Presentamos sólo los resultados estadísticamente significativos (Chi-cuadrado: 0.05).

Para comprobar la estabilidad temporal cuestionario se realizó un test-retest. Se les administró a 20 alumnos y alumnas de la Facultad de Ciencias de la Educación, el retest se les administro transcurridos 30 días desde la primera toma (test). Los resultados nos mostraron una correlación de Pearson test-retest de .89. Por lo tanto podemos decir que el cuestionario muestra una estabilidad temporal adecuada en el periodo de un mes.

## 4. RESULTADOS

Vamos a presentar los resultados de la dimensión práctica de actividad física.

### Análisis de la dimensión Práctica de Actividad Física

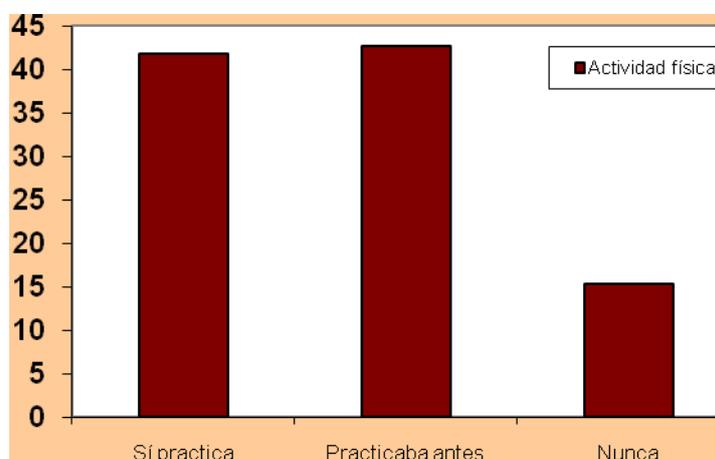
14.- ¿Cuánto dinero gastas en practicar actividad físico-deportiva a lo largo de todo el curso?  
15.- ¿Practicas o has practicado actividad física?  
16.- ¿Podrías decir qué actividad/es físico-deportivas practicas fuera del horario de clases? ¿Con qué frecuencia?  
17.- ¿Qué tipo de actividad física practicas?  
18.- En la actualidad, ¿cómo practicas actividad físico-deportiva?  
43.- ¿Qué medio de transporte utilizas habitualmente para desplazarte a la Universidad?

**Cuadro 3:** Ítems del cuestionario a los que respondemos en esta dimensión.

Queremos observar los hábitos de práctica de actividad física que tienen los universitarios. Queremos conocer la práctica que los alumnos hacen para poder contrastarla con las actividades y servicios que ofrece la universidad, y comprobar si son adecuadas a la demanda o no. También nos interesa saber con qué frecuencia practican, y detectar si es suficiente como para ser considerados dentro de un estilo de vida activo.

#### Practican o no actividad físico-deportiva (Ítem nº 15):

El mayor porcentaje (42,75%) son los alumnos que actualmente no practican pero lo hacían antes. Con un 41,9% están los que sí practican actualmente, aunque a continuación analizaremos con qué frecuencia lo hacen. Por último, el 15,3% no practica ni ha practicado antes.



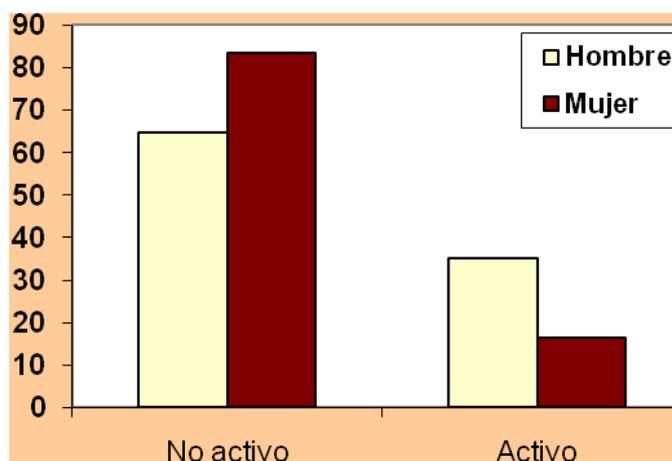
**Gráfico 1:** ¿Practicas o has practicado actividad física?

Según la distinción entre los que practican actividad física al menos tres días en semana (activos), de los que practican con menor frecuencia (no activos) tenemos, que el 76,2% de la población universitaria no es físicamente activa.

<b>CRITERIO DE EXPERTOS</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaj e válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No activo	743	76,2	76,2	76,2
	Activo	232	23,8	23,8	100,0
	Total	975	100,0	100,0	

**Tabla nº 4:** Activos y sedentarios.

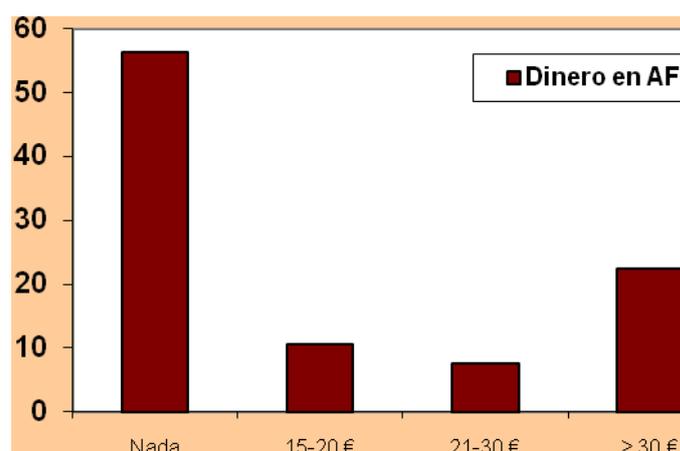
Si cruzamos la variable género con la de práctica de actividad física, podemos ver que hay más hombres que practican actividad física que mujeres. De los hombres, el 35,2% son activos físicamente (practican al menos tres veces por semana), mientras que de las mujeres sólo el 16,4% son activas. Las diferencias de género existentes con relación a la práctica de actividad física son estadísticamente significativas (chi-cuadrado: 0,000).



**Gráfico nº 2:** Actividad física en hombres y mujeres.

#### **Dinero que gastan en actividad física (Ítem nº 14):**

Respecto al dinero que gastan en practicar actividad física, el 56,2% del alumnado no gasta nada, el 22,5% gasta más de 30 euros, el 10,6% entre 15 y 20 euros, y por último, el 7,6% entre 21 y 30 euros.



**Gráfico nº 3:** ¿Cuánto dinero gastas en practicar actividad físico-deportiva a lo largo de todo el curso?

### Actividades que practican (Ítem nº 16):

Vamos a dividir este ítem en dos apartados, por un lado vamos a ver cuáles son las actividades que practican un mayor número de alumnos; y por otro, vamos a ver cuáles son las que se realizan con mayor frecuencia semanal.

#### *Actividades practicadas por mayor número de alumnos:*

Según el número de participantes, independientemente de la frecuencia con la que lo hacen, las actividades más destacadas son: fútbol sala (14,1%), natación y carrera a pie (13,4% en ambos casos), musculación (12,9%), fútbol (11,7%), ciclismo (11,6%) y aeróbic (10,3%). El resto de actividades tiene un porcentaje de participación inferior al 10%.

#### *Actividades que se practican de manera más frecuente:*

Una vez analizadas las actividades más practicadas, podemos ver en la siguiente tabla cuáles son las actividades que se practican con mayor frecuencia, independientemente del número de participantes, aunque en muchos casos coinciden. Teniendo en cuenta que la puntuación 1 corresponde a la frecuencia "tres veces o más en semana", y la 4 a "sólo en vacaciones", tenemos que en primer lugar está aeróbic, seguida de gimnasia de mantenimiento. A partir de éstas, las que aparecen con mayor frecuencia son también las que practica el mayor número de alumnos: musculación, carrera a pie, fútbol sala, fútbol. Las opciones completas de respuesta han sido:

Actividad	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Aeróbic	99	1	4	1,70	,897
Gimnasia mantenimiento	66	1	4	1,82	,927
Musculación	126	1	4	1,87	,955
Carrera a pie	131	1	4	2,20	,988
Fútbol sala	137	1	4	2,26	,823
Fútbol	114	1	4	2,32	1,033
Danza	26	1	4	2,35	,936
Atletismo	73	1	4	2,36	1,019
Judo, artes marciales	21	1	4	2,48	1,078
Balonmano	19	1	4	2,58	,902
Baloncesto	78	1	4	2,74	,746
Expresión corporal	20	1	4	2,75	,716
Ciclismo	113	1	4	2,89	1,003
Hockey	12	1	4	2,92	,793
Rugby	12	1	4	2,92	,996
Tiro y caza	40	1	4	3,02	,800
Tenis mesa	52	2	4	3,10	,721
Tenis	83	1	4	3,12	,832
Bolos, petanca	22	1	4	3,14	,834
Montañismo, senderismo	51	1	4	3,14	,800
Pesca	44	2	4	3,23	,677
Golf	12	2	4	3,25	,622
Pelota (frontón)	17	2	4	3,29	,588
Natación	131	1	4	3,38	,956
Piragüismo-remo	18	2	4	3,39	,608
Voleibol	47	1	4	3,40	,825
Esquí	28	3	4	3,46	,508
Vela (navegación)	21	3	4	3,57	,507
N válido (según lista)	6				

**Tabla nº 5:** Frecuencia de actividades.

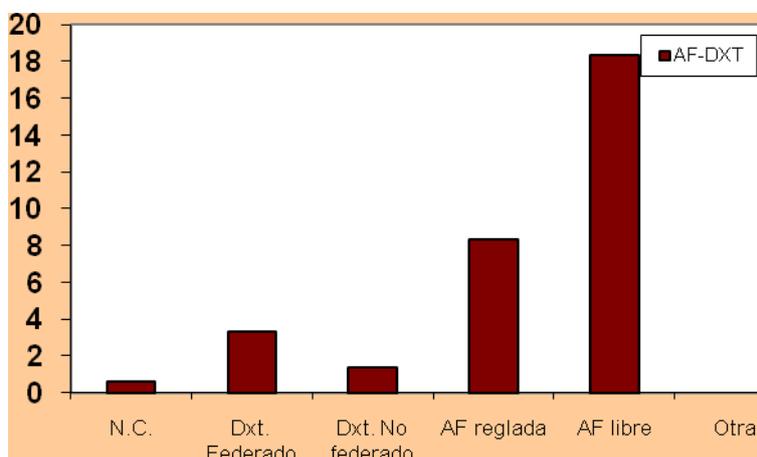
### Actividad física libre o deporte federado (Ítem nº 17):

Queremos conocer en este ítem qué tipo de actividad física practica el alumnado. Preguntamos si realizan deporte federado o no, o actividad física reglada o libre.

LIBRE O FEDERADO	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	6	1,5
Deporte federado	32	7,8
Deporte no federado	14	3,4
Actividad física reglada	81	19,7
Actividad física libre	178	43,2
Otra	101	24,5
Total	412	100,0
Total	975	100,0

**Tabla nº 6:** Deporte federado o libre.

El mayor porcentaje de alumnos (43,2%) practica actividad física libre, aunque el 24,5% que responden a la opción “otra”, practica más de una de esas modalidades anteriores.



**Gráfico n° 4:** ¿Qué tipo de actividad física practicas?

#### **Cómo practican actividad física (Ítem n° 18):**

También relacionada con el tipo de práctica, hemos preguntado cómo la realizan, si por su cuenta, dentro del trabajo (como puede ser el caso de monitores de aeróbic, baile, etc.) o estudio (alumnos de magisterio), o dentro de una asociación, club o federación.

CÓMO PRACTICA	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	5	1,2
Por mi cuenta	242	58,7
Como actividad del centro de trabajo	16	3,9
Como actividad de club	99	24,0
Otra	50	12,1
Total	412	100,0
Perdidos Sistema	563	
Total	975	

**Tabla n° 7:** Cómo practica actividad física.

Más de la mitad practica actividad física por su cuenta, el 24% lo hace como actividad perteneciente a un club o asociación, y el 12% correspondiente a la opción otra hace referencia a más de una de estas opciones.

#### **Medio de transporte habitual (Ítem n° 43):**

Hemos preguntado también qué medio de transporte utilizan habitualmente para desplazarse al centro de estudio, para contrastar con otros

estudios el porcentaje de alumnos que lo hacen andando, ya que esto es considerado como práctica de actividad física diaria.

MEDIO	Frecuencia	Porcentaje válido
N.C.	2	,2
Andando	272	27,9
Coche	383	39,3
Motocicleta	7	,7
Bicicleta	4	,4
Autobús	261	26,8
Otro	46	4,7
Total	975	100,0

**Tabla nº 8:** Frecuencia medio de transporte.

El mayor porcentaje de alumnos (39,3%) utiliza el coche para desplazarse diariamente, seguido del 27,9% que acude andado y un 26,8% en autobús. La moto o la bicicleta son utilizadas por porcentajes muy pequeños. El 4,7% que responde a la opción “otro” utiliza dos medios cada día, por ejemplo autobús y andando, o autoestop.

## 5.- DISCUSIÓN

García Ferrando (2001) en su encuesta periódica sobre hábitos deportivos de la población española, destaca que dentro del sector de población entre 18-24 años, el 52% practica actividad deportiva, aunque entre 15 y 17 años es el 70% el porcentaje de práctica, por lo que destaca el descenso que se produce en los jóvenes a partir de los 17-18 años. Respecto a la población que nunca ha practicado deporte es el 36% (García Ferrando, 2001), porcentaje bastante más elevado que en nuestro caso (15,3%).

En nuestro estudio, los universitarios que practicaban antes pero abandonaron son el 42,7%, mientras que para García Ferrando (2001) el porcentaje es el 27%.

En el estudio de De Figueirêdo (2005:214) en una población de estudiantes en Brasil de edad similar a nuestro estudio (media de 23 años) el porcentaje de practicantes es de 45,7%, semejante al de nuestro estudio (41,9%). Sobre población universitaria, Alonso y cols. (2004), encuentran que el 39,7% es inactivo, el 33,2% practica de manera ocasional, y el 27,1% habitualmente. También sobre universitarios, Rodríguez Suárez y col. (1999), afirman que en la Universidad de Oviedo, el 33% del alumnado realiza algún deporte.

Con objeto de clasificar al alumnado en función de la práctica de actividad física vamos a seguir un criterio de distribución que ayude a clasificarlo. Siguiendo la recomendación de la American College of Sports Medicine (ACSM) (1999:204) sobre la frecuencia de la actividad física, hemos

clasificado a los alumnos en función del número de días que practican. Por una parte, los que practican tres veces o más a la semana son considerados físicamente activos, y por otra, los que realizan con menos de esa frecuencia son considerados no activos. Recordamos que el porcentaje de los que practican actividad física actualmente es de 41,9%, de éstos los que lo hacen con una frecuencia suficiente para que sea considerado como un hábito integrado en su estilo de vida se reduce al 23,8% del alumnado. Similar a los estudiantes de la Universidad de Salamanca, quienes según Alonso y cols. (2004), el 27,1% practica actividad física de manera habitual. El dato es algo más elevado que en nuestro estudio. También encuentran estos autores que el porcentaje de inactivos es más bajo que en los universitarios de Huelva (39,7% en Salamanca, frente a 42,75% en Huelva). En la Universidad de Oviedo (Rodríguez Suárez, y col., 1999) el porcentaje de alumnos que practican algún deporte con frecuencia es superior al nuestro. El 33% de los universitarios de Oviedo practican con frecuencia frente al 23,8% de universitarios de Huelva.

Como afirma Otero (2004), Andalucía se encuentra entre las tres Comunidades Autónomas con menor tasa de práctica deportiva (Extremadura, Castilla-La Mancha y Andalucía). En el lado opuesto están Navarra, Madrid y Cataluña, con las tasas más elevadas y con más de diez puntos de diferencia respecto a Andalucía. Otero (2004) mantiene que se corresponden estas tasas de práctica deportiva con los niveles de desarrollo económico.

Respecto a las actividades más practicadas por los universitarios de Huelva, tenemos que son: fútbol sala (14,1%), natación y carrera a pie (13,4% en ambos casos), musculación (12,9%), fútbol (11,7%), ciclismo (11,6%) y aeróbic (10,3%). El resto de actividades tiene un porcentaje de participación inferior al 10%, cinco de las seis actividades más practicadas coincide con Otero (2004), respecto a la población andaluza de más de 16 años, para éste, los deportes más practicados son: fútbol (24,5%), fútbol sala (16,6%), aeróbic y gimnasia (14%), natación (13,6%) y gimnasia de mantenimiento (13,6%). Coinciden con Gómez, Ruiz y García (2010).

Las actividades más practicadas por los universitarios de Huelva obtiene puntuaciones más bajas que las de De Figueirêdo (2005), quien encuentra que los deportes más practicados por el alumnado del centro de enseñanza técnica del CEFET son los deportes de cancha (balonmano, baloncesto, voleibol, fútbol sala) con un 28%, seguido de fútbol (26%) y natación (19%).

Con relación a las actividades que se practican con mayor regularidad, en nuestro estudio son: aeróbic, gimnasia de mantenimiento, musculación, carrera a pie, fútbol sala, fútbol. Otero (2004) encuentra que éstas son judo, aeróbic, carrera a pie, gimnasia de mantenimiento y atletismo, todas con una frecuencia de tres días o más a la semana superior al 60%.

Otero (2004) obtiene resultados superiores respecto a los que participan en deporte federado, el 21,5% de los andaluces tienen licencia federativa.

Castillo Fernández y Balaguer (1998) encuentran que los jóvenes pertenecientes a clubes deportivos practican más actividad física.

Más de la mitad del alumnado de la Universidad de Huelva practica actividad física por su cuenta, el 24% lo hace como actividad perteneciente a un club o asociación, y el 12% correspondiente a la opción otra hace referencia a más de una de estas opciones. Nuestros datos son similares a los de Otero (2004), en el sentido de que más de la mitad de los andaluces (64,6%) prefiere hacerlo “por su cuenta”, seis puntos por encima de los universitarios. En esta línea, García Ferrando (2001), confirma que en la población general el 66% prefiere hacer deporte por su cuenta, esta cifra es más elevada que en los dos casos anteriores, y coincide a su vez con los datos de De Figueirêdo (2005), cuyos estudiantes afirman practicar por su cuenta en un 65,84%. Respecto a los que prefieren hacerlo como actividad de un club, asociación, organización o federación, en los universitarios de nuestro estudio es el 24%, y en los andaluces del estudio de Otero (2004) es algo superior (31%).

También Pavón y cols. (2004) encuentran que el 59% de los universitarios encuestados practica más por su cuenta, el 15% lo hace como actividad del centro de enseñanza en el que estudian, el 18% en un club o asociación o federación.

## **5. CONCLUSIONES**

En función de los datos obtenidos a través del cuestionario, podemos comentar que el 41,9% del alumnado afirma que practica actividad física. De éstos, sólo el 23,7% lo hace al menos tres días a la semana.

Respecto al tipo de actividad física que practican, por un lado, tenemos que las actividades practicadas por un mayor número de alumnos son: fútbol sala, natación y carrera a pie, musculación, fútbol, ciclismo, y aeróbic. Por otro lado, las actividades que se practican con mayor frecuencia son: aeróbic, musculación, carrera a pie, fútbol sala, y fútbol.

En cuanto a la forma de practicar estas actividades, el mayor porcentaje lo hace de forma libre, otro grupo realiza actividad física reglada, quedando el menor porcentaje para el deporte federado.

Los alumnos practican más actividad física que las alumnas. De los hombres, el 35,2% son activos, mientras que de las mujeres sólo el 16,4% lo son.

Para resumir los resultados de esta dimensión podemos apoyarnos en el perfil del andaluz practicante de actividad física del estudio de Otero (2004:31). Respecto a la práctica deportiva, el perfil del andaluz que más practica deporte es un “varón con edad comprendida entre los 16 y 25 años, con un nivel de estudios alto y que vive en una gran población”. Vemos que este perfil se

identifica con el de nuestro alumnado. En definitiva, más de la mitad del alumnado no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva. Sólo el 23,8% del alumnado practica con una frecuencia de al menos tres días en semana. La actividad que más se practican es fútbol sala, y la que se realiza con mayor frecuencia es aeróbic. La mitad del alumnado no gasta dinero en practicar actividad física. La mitad de los que practican lo hacen por su cuenta. Por último, acuden a la Universidad en coche o autobús.

Para terminar, consideramos importante continuar este tipo de estudios para adecuar la oferta de actividad física y aumentar los hábitos del alumnado. Algunas propuestas que de estos resultados podemos plantear como perspectivas de futuro son:

- Ampliar la oferta de actividad física en horario de mañana y tarde. Para facilitar el acceso al mayor número de alumnado posible.
- Aumentar la oferta de las actividades practicadas de forma más frecuente, como es el aeróbic o la gimnasia de mantenimiento.
- Estudiar la demanda de actividades entre las mujeres, ya que son las que menos practican, y aumentar la oferta de actividades más atractivas para ellas.
- Seguir fomentando las actividades más practicadas como el fútbol sala. Establecer diferentes competiciones en las que se prime la participación de diferentes sectores universitarios.
- Establecer becas o facilidades de pago de las actividades ofertadas por la universidad.
- Crear figuras de animadores o dinamizadores de actividad física, para fomentar la práctica entre aquellos alumnos/as que no han practicado nunca y pueden necesitar una orientación para iniciarse.

Consideramos que a partir de estos estudios debemos plantear una estrategia de intervención en la que el centro de interés sea el aumento de práctica de actividad física en la mujer universitaria en particular, y del resto de la comunidad universitaria en general.

## **7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alonso, M.; Mirón, J.A.; Sáenz, M.C. (2004). Estilos de vida relacionados con la salud (EVRs) en universitarios. *A tu salud*. Nº 46, pp: 10-14.
- American College Of Sports Medicine (1999). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Paidotribo. Barcelona.
- Bernardo Carrasco, J.; Calderero, J.F. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. RIALP. Madrid.
- Blasco, T.; Capdevila, L.; Pintanel, M.; Valiente, L.; Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*. 9-10, 51-63.
- Carrión, C. (2007). La mujer universitaria y el consumo de Actividad físico-deportiva. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.

- Castillo Fernández, I.; Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*. Nº 54, pp: 22-29.
- Castillo Viera, E. (2005). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. *Revista Wanceulen Educación Física Digital*. Nº 1 (<http://www.wanceulen.com/revista>)
- De Figueirêdo, M.J. (2005). Hábitos de actividad física y salud en estudiantes de la Enseñanza Técnica del CEFET de Paraíba, Brasil. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Madrid.
- Gómez, M.; Ruiz, F.; García, H. (2010). Actividades físico-deportivas que demandan los universitarios. *Espiral. Cuadernos del profesorado*. Revista digital del centro del profesorado Cuevas-Olula (Almería).
- Landeta, J. (1999). *El método Delphi*. Ariel. Barcelona.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física*. FETE-UGT. Cádiz.
- Nisbet, J.D.; Entwistle, N.J. (1980). *Métodos de investigación educativa*. Oikos-tau. Barcelona.
- Otero, J.M. (dir.) (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.
- Pavón, A.; Moreno, J.A.; Gutiérrez, M.; Sicilia, A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts. Educación física y deportes*. Nº 76, pp: 13-21.
- Pavón, A.; Moreno, J.A. (2006a). Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. *Conexões*, v.4, n.1, 2006 125
- Pavón, A.; 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.; Moreno, J. A. (2006c). Opinión de los universitarios sobre la educación física y el deporte. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*, VIII(8), 25-34.
- Rodríguez Suárez, J.; Agulló, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*. Vol. 11, nº 2, pp: 247-259.
- Ruíz, F.; García, M.E.; Hernández, I. (2001). La práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista de Educación Física*. Nº 82.
- Sánchez, A.; García, F.; Landabaso, V.; De Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7, nº 2, 233-245.

Torres, G.; Carrasco, L.; Medina, M. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Revista motricidad*. 6, 95-105.

[Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte](#)- vol. 11 - número 41 - marzo 2011 - ISSN: 1577-0354