

Barreras Percibidas para la Práctica de Actividad Física en los Estudiantes del Programa de  
Derecho de La Unidad Central del Valle del Cauca

Andrés Felipe Figueroa Quintero

Joaquín Alberto Cano Ospina

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y

Deporte

Tuluá – Valle del Cauca

2017

Barreras Percibidas para la Práctica de Actividad Física en los Estudiantes del Programa de  
Derecho de La Unidad Central del Valle del Cauca

Andrés Felipe Figueroa Quintero

Joaquín Alberto Cano Ospina

Trabajo presentado para optar al título de  
Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deporte

Director

Mg. César Augusto Mazuera Quiceno

Unidad Central del Valle del Cauca

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y

Deporte

Tuluá – Valle del Cauca

2017

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

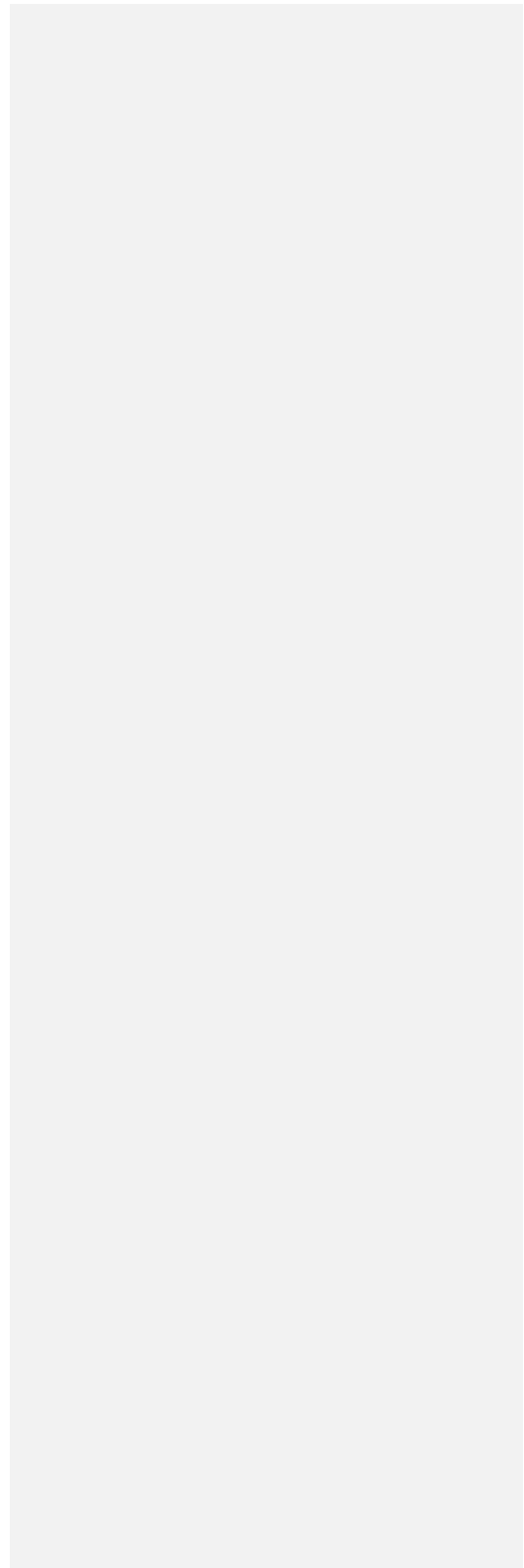
Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado



Tuluá, 15 de noviembre 2017

### **Agradecimientos**

En principio quiero agradecerle a Dios por bendecirme en el proceso formativo y lograr este sueño anhelado. En segundo lugar, a mis padres y núcleo familiar por todo el apoyo y la colaboración brindada como aporte para cumplir mis sueños. A la Universidad Central del Valle del Cauca por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. Al asesor de tesis, César Augusto Mazuera Quiceno por su esfuerzo y dedicación, quien, con su conocimiento, su experiencia y paciencia nos dio la guía para sacar nuestro proyecto adelante.

Andrés Felipe Figueroa Quintero

Primeramente, agradezco a Dios por ser mi guía en este proceso de formación académica y poder obtener un logro más en mi vida. En segundo lugar, a mis padres por su apoyo incondicional, y a todo mi núcleo familiar por ayudarme a crecer cada día como persona. A la Universidad Central del Valle del Cauca por permitirme estudiar y ser un profesional competente. Al director de tesis, César Augusto Mazuera Quiceno porque siempre estuvo puesto para ayudarnos con su experiencia y conocimiento, para así poder hacer este proyecto realidad.

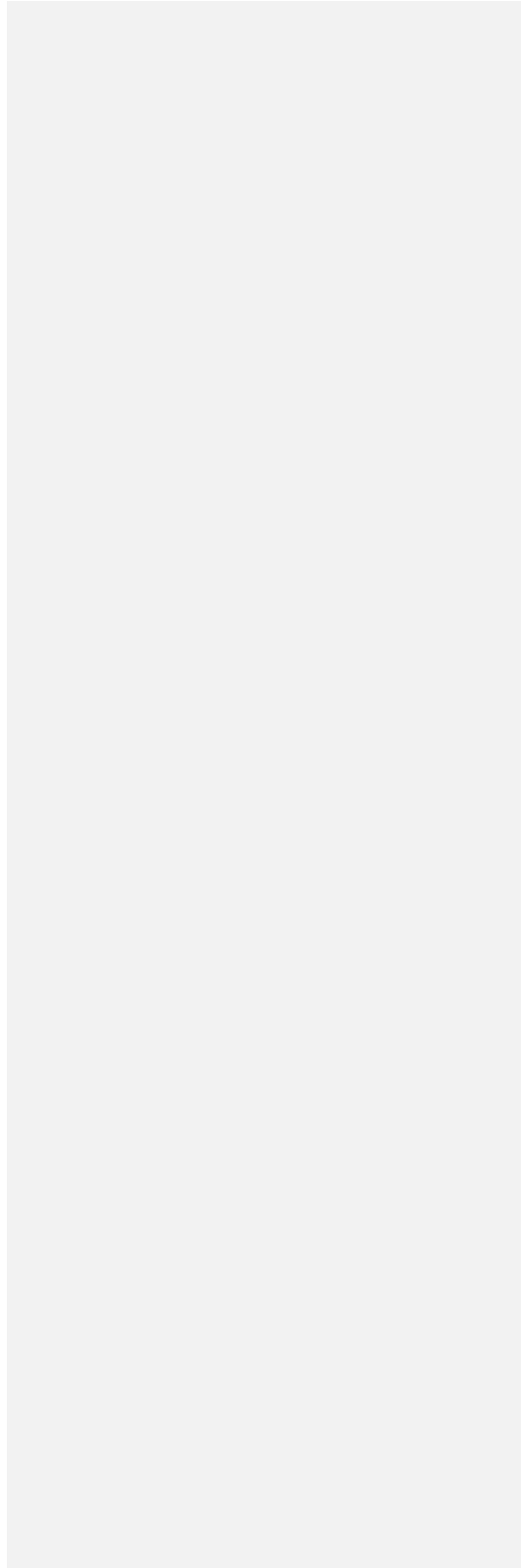
Joaquín Alberto Cano Ospina

## Tabla de contenido

<b>Resumen</b> .....	9
<b>Abstract</b> .....	10
<b>Introducción</b> .....	11
<b>1 Barreras Percibidas para la Práctica de Actividad Física en los Estudiantes de pregrado</b> .....	15
1.1 Barreras Percibidas para Práctica de Actividad Física.....	15
1.1.1 Las barreras personales.....	17
1.1.2 Las barreras del entorno.....	18
1.1.3 Barreras del comportamiento.....	20
1.2 La Actividad Física .....	20
1.3 Ejercicio Físico y Deporte.....	21
1.3.1 Niveles de actividad física.....	22
1.4 Referente legal .....	26
<b>2 Diseño Metodológico</b> .....	27
2.1 Enfoque .....	27
2.2 Diseño.....	27
2.2.1 Diseño de investigación.....	27
2.3 Población.....	27
2.3.1 Muestra.....	27
2.4 Criterios de inclusión .....	30
2.5 Alcance.....	30
2.5.1 Nivel de la investigación.....	30
2.6 Instrumentos y procedimiento de valoración .....	30
2.6.1 Diagnóstico.....	30
2.6.2 Análisis estadísticos.....	33
<b>3 Resultados</b> .....	34
3.1 Descripción de resultados.....	34
<b>4 Análisis y discusión</b> .....	41
<b>5 Conclusiones</b> .....	43
<b>6 Recomendaciones</b> .....	44
<b>Referencias</b> .....	44

6

**Anexos** ..... 48



**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1.</b> Tabla de contingencia nivel de actividad física semanal *jornada educativa.....	34
<b>Tabla 2.</b> Tabla de contingencia nivel de actividad física semanal*género .....	35
<b>Tabla 3.</b> Tabla de contingencia género* jornada educativa .....	36
<b>Tabla 4.</b> Tabla de contingencia edad en años*jornada educativa .....	37
<b>Tabla 5.</b> Tabla de contingencia número de barreras*jornada educativa .....	38
<b>Tabla 6.</b> Porcentaje del tipo de barrera según jornada educativa.....	39
<b>Tabla 7.</b> Porcentaje del tipo de barrera según el género .....	40

**Lista de Ecuaciones**

**Ecuación 1.** Balestrini para poblaciones finitas ..... 27

**Ecuación 2.** Determinación de la muestra..... 28

**Ecuación 3.** Ecuación para determinar la fracción constante..... 28



### **Resumen**

Esta investigación analizó las barreras percibidas para la práctica de actividad física que poseía la población universitaria que cursaba pregrado en el programa de Derecho durante el periodo 2017-01 de la Unidad Central del Valle del Cauca, debido a que el 52,1% de dicha población presentaba un bajo nivel de actividad física semanal.

Este estudio utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 839 estudiantes, y la muestra por 163, de los cuales 76 son de género masculino y 87 de género femenino. La barrera que más se presentó en los estudiantes del programa de Derecho fue la falta de tiempo en ambos géneros, con relación a las jornadas educativas. La barrera que más percibieron los estudiantes diurnos fue la falta de voluntad con un 52,1%, y en la jornada nocturna fue la falta de tiempo con un 69,6%. El 71,8% de los estudiantes encuestados estaban en un rango de edad entre los 19 y 28 años. El número de barreras que más se presentó en la jornada diurna fue una barrera con un 11,0%, en la jornada nocturna fueron tres barreras con un porcentaje 17,2%. Esta investigación tuvo un nivel de confiabilidad de 95% y un margen de error de un 5%.

En conclusión se destaca que los estudiantes diurnos presentaron menos barreras que los de la jornada nocturna. También, se observó en los resultados que el género femenino presentó más obstáculos a la hora de la práctica de actividad física.

**Palabras clave:** actividad física, universitarios, barreras percibidas.

### **Abstract**

This research analyzed the perceived barriers to the practice of physical activity that had the university population that was studying undergraduate in the law program during the period 2017-01 of the Central Unit of the Valle del Cauca, due to the fact that 52.1% of said population had a low level of weekly physical activity.

This study used a quantitative approach and a non-experimental transectional design of a descriptive nature. The population consisted of 839 students, and the sample by 163, of which 76 are male and 87 female. The barrier that most appeared in the students of the law program was the lack of time in both genders. In relation to the educational days. The diurnal students the barrier they perceived the most was the lack of will with 52.1%, and in the night shift it was the lack of time with 69.6%. 71.8% of the students surveyed were in an age range between 19 and 28 years. The number of barriers that most occurred in the daytime was a barrier with 11.0%, in the night shift were three barriers with a percentage of 17.2%. This investigation had a confidence level of 95% and a margin of error of 5%.

In conclusion it is emphasized that the day students presented fewer barriers than those of the night shift. It was also observed in the results that the female gender presented more obstacles when it comes to physical activity.

**Key words:** physical activity, university, perceived barriers.

## Introducción

Actualmente, los problemas a causa de la inactividad física y los bajos niveles de actividad física aquejan a gran parte de la población mundial, lo que ha generado que el sedentarismo sea el cuarto factor de morbilidad, predisponiendo para la adquisición de las enfermedades no transmisibles (OMS, 2010).

El Departamento Nacional para lo Prosperidad Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), con el apoyo de la Organización Panamericana para la Salud (OPS), ha revelado que:

Tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años realizó 150 minutos semanales de actividad física (AF) en tiempo libre, 34,3% de la población cumplió los criterios de (AF) como medio de transporte y 54,8% la hizo para (AF), global (AF) en tiempo libre y AF como medio de transporte, siendo esta prevalencia menor en mujeres, en relación a los hombres, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) como se citó en (Instituto Nacional de Salud, 2015).

En 2014, el 23% de los adultos de 18 o más años no eran lo suficientemente activos. Las mujeres eran menos activas que los hombres, y las personas mayores menos activas que los jóvenes a nivel mundial el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años, no tenían una actividad física suficiente en 2014 (Organización Mundial de la Salud, 2014).

De dicha problemática de sedentarismo no se escapa la población universitaria, pues estudios como los realizados por Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón (2011) han encontrado niveles insuficientes de AF, en el 42,1% en los estudiantes encuestados de una universidad de Bogotá.

En recientes investigaciones realizadas a nivel nacional se han encontrado bajos niveles de actividad física en estudiantes universitarios. Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, (2011) describió las prácticas de AF en jóvenes universitarios de cuatro universidades de Colombia (Bogotá, Cali, Manizales y Tuluá) se puede evidenciar como pocos universitarios llevan a cabo las recomendaciones de las OMS. En los resultados de la investigación se encontró que 75,3% de los jóvenes pocas veces o nunca practican algún deporte con fines competitivos, siendo las mujeres, las que menos realizan esta práctica, 40,9% pocas veces o nunca hace algún ejercicio o una práctica corporal por lo menos de 30 minutos tres veces a la semana, siendo las mujeres las que menos lo realizan; 50,1% nunca o pocas veces camina o monta en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano.

Esta investigación se realizó en la Universidad Central del Valle del Cauca con los estudiantes del programa de Derecho los cuales presentaban un bajo nivel de actividad física, donde se evidencio que los estudiantes de la jornada nocturna tuvieron un nivel de actividad física más bajo que los de la jornada diurna, con un porcentaje 40,4%.

Los objetivos de esta investigación fue determinar las barreras percibidas para la práctica de actividad física en los estudiantes del programa de derecho de la Unidad Central del Valle del Cauca.

A partir de la investigación Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, (2011) se evidenció que los estudiantes de la UCEVA presentaban bajo nivel de actividad física. Donde se quería observar cuáles eran el número y el tipo de barreras que le impiden a los estudiantes del programa de Derecho realizar actividad física, para dicha investigación tocó corroborar que los estudiantes del programa de Derecho tienen un bajo nivel de actividad física en la que se observó esta falencia por

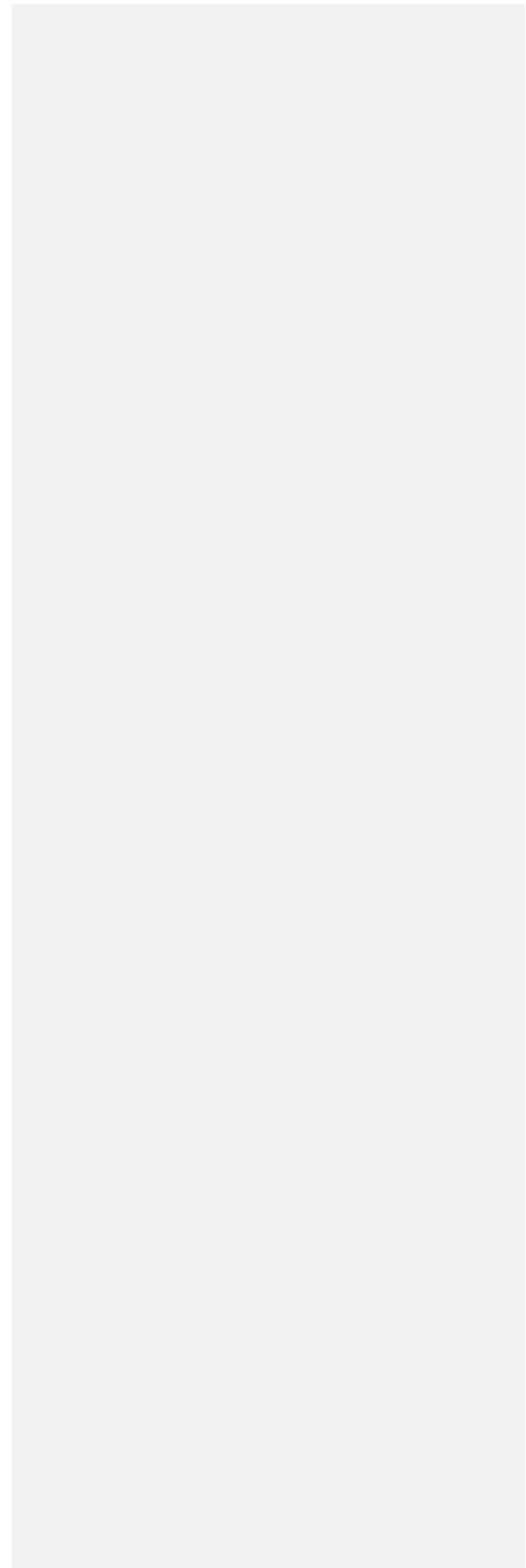
medio del IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) , desarrollado en Ginebra en 1998, el cual posee confiabilidad y validez en 12 países, por lo cual se aprobó en muchos de ellos su utilización para investigaciones de prevalencia de participación en actividad física. Este cuestionario posee dos versiones, la corta se emplea en sistemas de vigilancia nacional y regional, y la larga proporciona información más detallada requerida para objetivos de evaluación. La versión corta está validada para Colombia. Este cuestionario se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre), donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de 10 minutos: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana (Roldán et al., 2008).

En la cual continúa esta investigación que fue cuál era el número y tipo de barreras percibidas que les impiden a los estudiantes del programa derecho realizar actividad física y se observó por medio del Cuestionario de percepción de barreras para la práctica de la actividad física BBAQ por sus siglas en inglés, “Barriers to Being Active Quiz” que los estudiantes del programa de Derecho tienen varios número y tipos de barreras que le impiden realizar actividad física.

Se pretende que la universidad y los estudiantes adquieran conocimientos sobre las barreras percibidas que no les permite realizar actividad física y puedan crear estrategias para tener una mejor calidad de vida y compartir en su vínculo social para ayudar a las personas que todavía desconocen estas barreras percibidas. Se determinaron el tipo y numero de barreras a la hora de realizar actividad física, estas barreras percibidas son la Influencia social, falta de energía, falta de tiempo, falta de habilidades, falta de recursos, miedo a lastimarse, falta de voluntad. La importancia de la práctica de actividad física es para prevenir y reducir el riesgo de padecer enfermedades.

**Comentado [meao1]:** Ampliar esta justificación

¿Cuáles son las barreras percibidas para la práctica de actividad física en los estudiantes del programa de Derecho de la Unidad Central del Valle del Cauca año 2017?



## **1 Barreras Percibidas para la Práctica de Actividad Física en los Estudiantes de pregrado**

A continuación, se realiza el desarrollo de los temas relacionados con la investigación, esto con el objetivo de proporcionar al lector la comprensión de la misma. Dos grandes temáticas serán el eje central de este marco teórico: las barreras percibidas para la práctica de la actividad física y la actividad física (AF). Temáticas que a su vez se dividen en algunos subtemas, facilitando así delimitar el tema de investigación.

### **1.1 Barreras Percibidas para Práctica de Actividad Física**

Diversos modelos de adherencia a la práctica de la actividad física (AF), exponen la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de esta conducta y que algunos autores denominan barreras u obstáculos. Las barreras a la AF como la falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos dificultan la práctica regular de la misma, de manera que, los programas que buscan estimular la práctica de actividades física, no resulten tan exitosos si no se tienen en cuenta tales barreras.

Ciertamente, las investigaciones acerca de este tema han aumentado, y es que a pesar de que se reconoce la importancia de practicar ejercicio físico de manera frecuente, muchos estudios señalan múltiples barreras u obstáculos, reales o imaginarios de las personas para su práctica. Esto se evidencia en el estudio de Rubio y Varela (2016) realizado con jóvenes universitarios donde se encontró que “las principales barreras en quienes registraron un nivel bajo de actividad física fueron la falta de tiempo y de voluntad” (p. 61). Y es que el 50% de la muestra percibió como la principal barrera la falta de tiempo y al comparar la falta de tiempo como barrera entre hombre y

mujeres, se observaron diferencias estadísticamente significativa pues fue mayor la percepción de esta barrera en las mujeres ( $p= 0,025$ ).

Para comprender bien qué son las barreras para la práctica de actividad física abordaremos la propuesta de Capdevila, Niñerola y Pintanel, (2006) para ellos las barreras percibidas son circunstancias o conductas relacionadas a la inactividad física, que pueden ser reales o imaginarias. Y ponen como ejemplo la imagen corporal percibida que puede ser una auténtica barrera para algunas personas al poderse percibir como objeto de burlas, en este caso una persona con sobre peso, cuando se realizan conductas de evitación para no mostrar el cuerpo en público.

Sallis y Owen, (1998) propone el concepto de barreras como: obstáculos que impiden o dificultan la posibilidad de entrenar o ejercitarse durante el tiempo libre. Ya que ejercen un efecto adverso sobre la capacidad del sujeto reduciendo la intención para poder llevarla a cabo. Es decir, bajo este concepto, las barreras reducen la intención de las personas para practicar la AF.

Aristizábal, Blanco, Sánchez y Ostiguín (2011) proponen una definición fundamentados en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender para ellos las “barreras percibidas para la acción, alude a las apreciaciones negativas o desventajas de la propia persona que pueden obstaculizar un compromiso con la acción, la mediación de la conducta y la conducta real” (p. 19).

Godín et al., (1994) (como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2009) reconocen que los barreras percibidas para la practicas de la actividad física difieren entre los niños, jóvenes, sujetos de mediana edad o adultos mayores, y entre las mujeres y los hombres. Un ejemplo claro sería el embarazo y los bebés, que pueden percibirse como una barrera para la práctica de actividad física de las madres, aunque existen programas específicos de actividad física para este grupo de población; es claro que no todas las embarazadas son partícipes de estos programas.



Según Dishman et al., (2004) (como se citó en de Abajo & Márquez, 2010) las barreras percibidas para la práctica de la actividad física se pueden clasificar en: barreras personales, del entorno y del comportamiento.

### **1.1.1 Las barreras personales.**

Estas barreras están constituidas por factores: demográficos, psicológicos y socio-cognitivos.

- Factores demográficos: como el trabajo, la etnia, tabaquismo, educación, estatus socioeconómico, género, edad y la obesidad. Estos factores pueden determinar la adquisición de hábitos sedentarios. En la actualidad, las sociedades postindustriales, donde la tecnología ya está instaurada en el ámbito laboral y doméstico, se puede encontrar escasas ocupaciones con exigencias físicas elevadas. Respecto al estatus socioeconómico relacionado con los años de educación formal y por los ingresos, están asociados positivamente con la actividad física en los adultos y poseen una influencia positiva en los niños y adolescentes, debido a que cuyos padres que poseen un elevado nivel socioeconómico facilitan el acceso a sus hijos a programas deportivos, no sólo en el marco escolar, sino también fuera de éste. Las personas más cercanas a niños y adolescentes son los que más influencias ejercen en el ámbito de la actividad física, pues crean un hábito deportivo en los niños y niñas que en algunos casos son mantenidos durante toda la vida. (Tuero del Prado & Márquez, 2009). Para García (1991) el género influye en la percepción de barreras, dado que las mujeres jóvenes suelen percibir como influencias negativas la existencia de barrera para hacer ejercicio (falta de tiempo, desinterés por el ejercicio), mientras que para los hombre jóvenes no los suele afectar en gran medida este tipo de barrera. (como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2009). Respecto a la edad, los niveles

de participación en actividad físico-deportiva decrecen a medida que aumenta la edad, sin embargo la edad tiene menor impacto en actividad de intensidad moderada.

Según Dishman et al., (2004), la obesidad pueden condicionar la participación de los sujetos en actividades físico-deportivas. Pues en una persona con sobrepeso u obesa puede ser que descienda la seguridad en sí misma en torno al éxito en la realización de ejercicio (como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2009).

- Factores psicológicos: son importantes ya que explicarían por qué algunas personas son activas a pesar de que sus circunstancias predicen todo lo contrario y a la inversa. Un ejemplo sería los sujetos que son sedentarios a pesar de sus recursos y oportunidades para la práctica física, o ancianos que son activos a pesar de su edad o fumadores que realizan ejercicio. Aspectos como miedo a lesionarse o inseguridades respecto a sus habilidades deportivas se destacan que este punto (Tuero del Prado & Márquez, 2009). Esto se evidencia en el estudio de (Ramírez-Vélez et al., 2015). Los cuales encontraron que la principal razón dada para abandonar temporalmente o permanentemente la actividad física por el 89,5% de los estudiantes encuestados fue el "miedo a la lesión".
- Factores socio-cognitivos: son variables psicológicas transmitidas por los individuos desde la sociedad a partir del aprendizaje. Las actitudes hacia el ejercicio y, en menor medida, las normas sociales en torno a la influencia del ejercicio físico. En este factor se incluye la voluntad y la automotivación (Tuero del Prado & Márquez, 2009).

### **1.1.2 Las barreras del entorno.**

En este tipo de barreras se puede distinguir dos tipos: las barreras físicas y las sociales. Se destacan barreras físicas como: el clima y la época del año.

- Físicas: en este tipo de barreras del entorno se incluyen el acceso a las instalaciones y el equipamiento deportivo, se destacan el clima y la época del año. La falta de tiempo es otro de los argumentos más utilizados por los sedentarios para justificar su inactividad física. Awadalla et al., (2014) resaltan que la barreras más significativa entre los estudiantes físicamente inactivos es la limitaciones de tiempo, dado que el 51,3% refiere dicha barrera. Un resultado similar encontraron Olivares, Lera y Bustos (2008) pues la principal barrera percibida por los estudiantes para realizar actividad física, es la falta de tiempo en el 67,9% de los encuestados. Esta barrera es percibida en mayor proporción en las mujeres con un 70,1% frente al 64,9% de los hombres.
- El entorno social: según Dishman et al., (2004) (como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2009) manifiesta que las relaciones con otros individuos pueden tener un fuerte impacto en el comportamiento relacionado con la actividad física. Creando o resolviendo barreras para su práctica. Amigos, familiares o cónyuge pueden entorpecer la práctica de la actividad física. Otros factores que tienen una relevancia determinada son: el tamaño de la clase o del grupo de clase, la participación activa del cónyuge, el rol del instructor o entrenador, y es que si bien el tamaño de la clase o del grupo de clase parece no tener relevancia. Wallace et al., (1995) encontraron que “se ha comprobado que aquellos sujetos que acudían al centro o instalación deportiva acompañados de sus esposas demostraban una mayor adherencia al ejercicio que aquellos que acudían sin ellas” (como se citó en Tuero del Prado & Márquez, 2009, p. 43). Parece ser que las interacciones sociales adquieren más relevancia en las mujeres que en los hombres. En el estudio Duncan et al., (1993) (citado por Tuero del Prado & Márquez, 2009) se encontró que las mujeres que participaban en programas de actividad física estructurados, y

con información sobre el valor de dichos programas, aumenta la adherencia al ejercicio, hecho que no ocurre en el caso de los hombres.

### **1.1.3 Barreras del comportamiento.**

Hacen referencia a los hábitos del pasado como una barrera para la práctica de la actividad física en el futuro, personas que escogen actividades en su tiempo libre que demandan niveles bajos o nulos de actividad física, como: ver televisión o que en su época escolar no realizaron ejercicio físico o deporte presenta una conducta sedentaria.

Así, las personas que no eligen ser físicamente activos en su tiempo de ocio, optan por ser muy sedentarios en sus alternativas de ocio, sumado a ello ingieren calorías extras mientras realizan estas actividades.

## **1.2 La Actividad Física**

Este concepto que se ha desarrollado por años y abordado por diversos organismos y autores, dado que, con el pasar del tiempo, ha cobrado mayor importancia por su relación con la salud y la calidad de vida, específicamente en la calidad de vida relacionada con la salud (Márquez & Garatachea, 2010). Actualmente, existen pautas mundiales que sustentan su importancia y promoción para toda la población.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016) la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, donde se ve implicado un gasto energético. Lo que incluye actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, tareas domésticas y las actividades recreativas.

Para de Abajo y Márquez (2010) la actividad física es un concepto relacionado con el gasto de energía utilizado para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía añadido al que necesita el organismo del individuo para mantener las funciones vitales (gasto energético relacionado con el metabolismo basal) como: son la respiración, digestión, circulación de la sangre. El gasto energético adicional es atribuido a actividades cotidianas como andar, transporte de objetos, subir escalera o realizar tareas domésticas. Para Caspersen (como se citó en Román, Serra, Aranceta, Ribas, & Pérez, 2006) “la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal” (p. 2).

A partir de la conceptualización que hacen los autores es claro que la actividad física supone un movimiento, el cual genera un gasto energético que no está vinculado con procesos del metabolismo basal. Dicho movimiento, está relacionado con actividades del diario vivir, las cuales poseen intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, tales como: trabajo, transporte, trabajo en la casa, recreación, ocio y deporte.

### **1.3 Ejercicio Físico y Deporte**

En la actualidad, se aceptan dos subcategorías dentro de la actividad física como son el ejercicio físico y el deporte. El ejercicio físico hace alusión a: “movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud” (de Abajo & Márquez, 2010, p. 4). En dicha subcategoría si incluyen actividades como aerobio, ciclismo y caminar a paso ligero, etc.

Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una orientación hacia la búsqueda de mejorar la salud se habla de ejercicio físico. Así, el ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrollara. Grosser et al., (1991) (como se

citó en Timón & Hormigo, 2010) propone un concepto de ejercicio físico como “movimiento organizado que requiere procesos orgánicos complejos y que están orientados hacia un objetivo” (p. 37).

Según Wilmore y Costill como se citó en (Sánchez, 2006). El deporte es una subcategoría, especializada, de carácter competitivo que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades y, por lo tanto, no se busca mejorar la salud es más en esta subcategoría de actividad física se presentan lesiones macrotraumáticas y microtraumáticas, y por tanto, su objetivo principal no es el de mejorar o conservar la salud. Unas de sus principales características es estar reglamentada y busca un logro competitivo.

### **1.3.1 Niveles de actividad física.**

La cuantificación de la actividad física, está asociada a la medición del gasto energético, medido por medio de equivalentes metabólicos o MET. Según de Abajo Olea y Márquez, (2010) la intensidad de la actividad física puede ser clasificada en cuatro niveles: muy liviana, liviana, pesada y muy pesada.

Actividades de intensidad muy liviana como: ducharse, afeitarse, vestirse, caminar a paso lento o trabajar en el computador poseen un gasto de 3 MET. Actividades livianas de 3 a 5 MET tales como: recoger la basura, ordenar juguetes, limpiar ventanas, barrer, trabajos manuales en la casa o andar en bicicleta en sitios planos (Abajo Olea y Márquez, 2010).

Las actividades pesadas están dentro del rango de 6 a 9 MET en las cuales encontramos actividades como: subir escaleras a velocidad moderada, jugar fútbol, tenis, etc. (Abajo Olea y Márquez, 2010).

Por último, las actividades muy pesadas serán las que se realicen por encima de 9 MET un ejemplo de actividades muy pesadas es cargar elementos muy pesados o cortar leña y jugar rugby (Abajo Olea y Márquez, 2010).

A partir de los parámetros mencionados se puede clasificar a la población como sedentarios o activos. Desde el punto de vista del tiempo dedicado a realizar actividad física un individuo que no realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana se considera sedentario (Pate, O'Neill, & Lobelo, 2008). Desde el punto de vista del gasto energético: individuo que no genera un gasto energético de al menos 600 Mets.min por semana (International Physical Activity Questionnaire, 2006).

En recientes investigaciones realizadas a nivel nacional se han encontrado bajos niveles de actividad física en estudiantes universitarios. Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, (2011) describió las prácticas de AF en jóvenes universitarios de cuatro Universidades de Colombia (Bogotá, Cali, Manizales y Tuluá) se puede evidenciar como pocos universitarios llevan a cabo las recomendaciones de las OMS. En los resultados de la investigación se encontró que 75,3% de los jóvenes pocas veces o nunca practican algún deporte con fines competitivos, siendo las mujeres, las que menos realizan esta práctica, 40,9% pocas veces o nunca hace algún ejercicio o una práctica corporal por lo menos de 30 minutos tres veces a la semana, siendo las mujeres las que menos lo realizan; 50,1% nunca o pocas veces camina o monta en bicicleta en lugar de utilizar otro medio de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano.

En el estudio de Díaz, González y Arrieta, (2014) el cual evaluó los niveles de actividad física asociada a factores sociodemográficos, antropométrica y conductuales en universitarios de

Cartagena, encontraron que el sesenta y tres por ciento de los universitarios presentaron bajo nivel de actividad física según el IPAQ.

Miranda, Rodríguez, Freile y Peña (2015) evaluaron los niveles de actividad física en los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla encontrando que el 73% de los estudiantes son inactivos físicamente y el 27% son activos. Los resultados en función del programa revelan que el 78% de los estudiantes de enfermería son inactivos, seguido del programa de medicina con un 77% de estudiantes inactivos y por último el programa de fisioterapia en el cual se encontró que el 60% de los estudiantes encuestados son inactivos.

En el contexto internacional investigaciones como la realizada por Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García-González (2016) han encontrado que el 51,39% de los estudiantes universitarios encuestados no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física ya sea moderada o vigorosa recomendados por los organismos internacionales, estos autores resaltan que los hombres cumplen con mayor frecuencia las recomendaciones de los organismos internacionales.

De igual forma el estudio de Díaz realizada en (2014) encontró que de los 284 estudiantes universitarios encuestados el 59% presentan un bajo nivel de actividad y el 36,3% sobrepeso u obesidad.

Estos estudios evidencian la prevalencia del bajo nivel de actividad física en la población universitaria, y destacan los bajos niveles de actividad física en las mujeres.



En la actualidad la OMS propone una serie de pautas para la actividad física según la edad, en este caso se hace hincapié al rango de edad de 18 a 65 años dado que es la edad que con mayor frecuencia encontramos en los estudiantes de pregrado.

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. (Organización Mundial de la Salud, 2010 p. 7)

#### **1.4 Referente legal**

Según la Ley 1355 del 2009 en su artículo 3 el Ministerio de la Protección Social, Cultural y de las Entidades Nacionales Públicas de Orden Nacional Cooldeportes promueve la actividad física como un medio de prevención de enfermedades y ayuda a mejorar los hábitos de vida para tener un estilo de vida más activo, aportando beneficios en la parte física, psicológicas y social.

Por otra parte la Ley 181 de 1995 posee como objetivo principal el aprovechamiento del tiempo libre la cual busca fomentar y masificar la práctica del deporte y la recreación de la educación extra escolar de la niñez y la juventud, con el fin de contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades de manera activa.

## 2 Diseño Metodológico

### 2.1 Enfoque

En el presente trabajo de investigación se utilizó un enfoque cuantitativo ya que se manejó la recolección y análisis de datos cuantitativos y el uso de la estadística para analizar la variable de investigación.

### 2.2 Diseño

#### 2.2.1 Diseño de investigación.

Se abordó la investigación con un diseño no experimental transeccional de tipo descriptivo.

### 2.3 Población

La población (N=839) estuvo conformada por los estudiantes de pregrado del programa derecho de la Unidad Central del Valle del Cauca. Se determinó el número de estudiantes por medio de la base de datos de registro académico.

#### 2.3.1 Muestra.

Para hallar la muestra se utilizó la fórmula propuesta por Balestrini, aplicada para poblaciones finitas

**Ecuación 1.** Balestrini para poblaciones finitas

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

**Fuente:** Herrera (2011)

Donde:

N= Total de la población = 838

$Z\alpha = 1.96$  al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

p= Proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q= 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)

d= Precisión (en su investigación use un 5%)

**Ecuación 2.** Determinación de la muestra

$$n = \frac{839(3.8416)(0.0475)}{(0.0009)(838) + (3.8416)(0.0475)}$$

n= 163 Estudiantes.

**Fuente:** los autores

Posterior a la determinación de la muestra se procedió a realizar una estratificación por afijación proporcional teniendo en cuenta el procedimiento propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2014), esto debido a que la estratificación aumenta la precisión de la muestra, la cual fue estratificada según el número de estudiantes por jornada educativa (diurnos= 365; nocturnos= 474) y género por cada jornada educativa (Derecho diurno= 141 hombre y 224 mujeres; Derecho nocturno= 252 hombres y 222 mujeres).

**Ecuación 3.** Ecuación para determinar la fracción constante

$$ksh = \frac{nh}{Nh}$$

**Fuente:** Hernández (2014)

nh= Muestra

Nh=Población

ksh= Fracción constante

N= 839

n= 163

$$ksh = \frac{163}{839} = 0.194278903$$

El total de las subpoblaciones se multiplicó por esta fracción constante para obtener el tamaño de la muestra para cada estrato de la jornada educativa.

- Primer estrato: jornada educativa

Estudiantes de la jornada diurna (365)  $(0.194278903) = 71$  estudiantes.

Estudiantes de la jornada nocturna (474)  $(0.194278903) = 92$  estudiantes.

Para determinar el número de estudiantes según el género se halló la fracción constante para cada jornada educativa:

Estudiantes jornada diurna (365) (141 hombres); (224 mujeres)

$$ksh = \frac{71}{365} = 0.194520547$$

Estudiantes del género masculino jornada diurna (141)  $(0.194520547) = 27$  estudiantes.

Estudiantes del género femenino jornada diurna (224)  $(0.194520547) = 44$  estudiantes.

Estudiantes jornada nocturna (474) (252 hombres); (222 mujeres)

$$ksh = \frac{92}{474} = 0.194092827$$

Estudiantes del género masculino jornada nocturna (252)  $(0.194092827) = 49$  estudiantes.

Estudiantes del género femenino jornada nocturna (222)  $(0.194092827) = 43$  estudiantes.

## **2.4 Criterios de inclusión**

- Estar matriculado en la Universidad Central del Valle del Cauca en el periodo 2017-01.
- Pertenecer al programa de Derecho
- Tener una edad entre los 18 y los 65 años

## **2.5 Alcance**

### **2.5.1 Nivel de la investigación.**

Descriptivo transeccional.

## **2.6 Instrumentos y procedimiento de valoración**

### **2.6.1 Diagnóstico.**

- **Cuestionario Internacional de Actividad Física**

Para la realización del diagnóstico se utilizó uno de los cuestionarios más empleados para medir el nivel de actividad física de una población el IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física) (ver anexo A). Desarrollado en Ginebra en 1998, el cual posee confiabilidad y validez en 12 países, por lo cual se aprobó en muchos de ellos su utilización para investigaciones de prevalencia de participación en actividad física. Este cuestionario posee dos versiones, la corta se emplea en sistemas de vigilancia nacional y regional, y la larga proporciona información más detallada requerida para objetivos de evaluación. La versión corta está validada para Colombia. Este cuestionario se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre), donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de

10 minutos: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana (Roldán et al., 2008).

Con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) puede clasificar a un individuo en tres posibles categorías: categoría uno o baja este es el nivel más bajo de actividad física. En él se encuentran aquellas personas que no cumplen los criterios para las categorías dos y tres se consideran bajos/inactivo. En la categoría dos o moderado: se clasifica los individuos que cumplan cualquiera de los tres criterios siguientes:

- Tres o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día.
- Cinco o más días de actividad de intensidad moderada o caminar por lo menos 30 minutos al día.
- Cinco o más días de cualquier combinación de caminar, de intensidad moderada o vigorosa actividades de intensidad que logren un mínimo de al menos 600 MET-min / semana.

Y por último la categoría tres o alta: se clasifica a los individuos que cumplan con cualquiera de los siguientes dos criterios:

- Actividad física intensa en al menos 3 días y la acumulación de al menos 1500 MET-minuto /semana.
- Siete o más días de cualquier combinación de caminar, de intensidad moderada o vigorosa actividades de intensidad que logren un mínimo de al menos 3000 MET-minuto / semana.

### ▪ Cuestionario de percepción de barreras para la práctica de la actividad física

Las barreras para la práctica de actividad física de los estudiantes de pregrado de programa de Derecho se recolectaron por medio del cuestionario auto-administrado de percepción de barreras para la práctica de la actividad física o BBAQ por sus siglas en inglés, “Barriers to Being Active Quiz” (ver anexo B).

Este cuestionario fue desarrollado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, es uno de los instrumentos más utilizados para medir las barreras para la práctica de actividad física, el cual fue traducido al castellano por el equipo que lo elaboró y empleado por el Centros de Prevención de Enfermedades (en inglés CDC, Centers for Disease Control and Prevention). Este cuestionario consta de 21 afirmaciones relacionadas con barreras tales como: falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidad y falta de recursos. En cada afirmación se puede indicar que nivel de probabilidad se tiene para afirmar que es una barrera, cada nivel posee un valor (3= muy probable); (2= algo probable); (1= algo improbable); (0= muy poco probable). Para determinar si existe una barrera se debe sumar los valores obtenidos en cada uno de las afirmaciones (posibles barreras); (1+ 8+ 15= Falta de tiempo); (2+ 9 +16= Influencia social); (3+ 10+ 17= Falta de energía); (4+ 11+18= Falta de voluntad); (5+ 12+ 19= Miedo a lastimarse); (6+ 13+ 20= Falta de habilidades); (7+ 14+ 21= Falta de recurso). Un puntaje igual o mayor a 5 muestra que es una barrera para la práctica de actividad física.

Es de resaltar que este test fue validado para población universitaria de Colombia por (Rubio-Henao, Correa, & Ramírez-Vélez, 2015) encontrando que el test mostró a nivel global un  $\alpha$ -cronbach de 0,83 y un CCI entre el 0,46 y 0,87. Asimismo concluyen que por los resultados



obtenidos de este cuestionario avalan la utilización de este test con este tipo de muestra, desde el punto de vista de la fiabilidad y validez.

### **2.6.2 Análisis estadísticos.**

Una vez recabados los datos, éstos fueron sistematizados en el programa SPSS versión 20 (Licencia de la Unidad Central del Valle del Cauca). Posteriormente, se realizó la limpieza y depuración de los datos, seguido se calcularon medidas de tendencia central y de variabilidad o dispersión para variables cuantitativas incluidas en el estudio y que permitieron el análisis descriptivo. Por último se realizaron tablas de contingencia lo que facilitó determinar la frecuencia del tipo y número de barreras percibidas según variable sociodemográfica.

### 3 Resultados

#### 3.1 Descripción de resultados

**Tabla 1.** Tabla de contingencia nivel de actividad física semanal \*jornada educativa

		Jornada Educativa		Total	
		Diurno	Nocturno		
Nivel de actividad física semanal	<b>Bajo</b>	Recuento	20	65	85
		% del total	12,3%	39,9%	52,1%
	<b>Moderado</b>	Recuento	23	17	40
		% del total	14,1%	10,4%	24,5%
	<b>Alto</b>	Recuento	28	10	38
		% del total	17,2%	6,1%	23,3%
<b>Total</b>	Recuento	71	92	163	
	% del total	43,6%	56,4%	100,0%	

**Fuente:** los autores.

En la tabla 1 se observa que el 52,1% de los estudiantes encuestados del programa de derecho poseían un nivel bajo de actividad física, y el 39,9% de los estudiantes de la jornada nocturna presentaban un bajo nivel de actividad física, es de resaltar como tan solo el 6,1% de los estudiantes de la jornada nocturna presentaron un alto nivel de actividad física.

**Tabla 2.** Tabla de contingencia nivel de actividad física semanal\*género

		Género		Total	
		Masculino	Femenino		
Nivel de actividad física semanal	<b>Bajo</b>	Recuento	44	41	85
		% del total	27,0%	25,2%	52,1%
	<b>Moderado</b>	Recuento	17	23	40
		% del total	10,4%	14,1%	24,5%
	<b>Alto</b>	Recuento	15	23	38
		% del total	9,2%	14,1%	23,3%
<b>Total</b>	Recuento	76	87	163	
	% del total	46,6%	53,4%	100,0%	

**Fuente:** los autores.

En la tabla 2 se observa que del 52,1% de los estudiantes que presentaron bajo nivel de actividad física el 27,0% son de género masculino. Es de resaltar que las mujeres presentaron un mayor porcentaje en el nivel alto de actividad física con un 14,1% y los hombres tan solo un 9,2%.

**Tabla 3.** Tabla de contingencia género\* jornada educativa

		Jornada educativa		Total	
		Diurno	Nocturno		
<b>Género</b>	<b>Masculino</b>	Recuento	27	49	76
		% del total	16,6%	30,1%	46,6%
	<b>Femenino</b>	Recuento	44	43	87
		% del total	27,0%	26,4%	53,4%
<b>Total</b>		Recuento	71	92	163
		% del total	43,6%	56,4%	100,0%

**Fuente:** los autores.

En la tabla 3 se puede observar que el 46,6% de los estudiantes encuestados son de género masculino, donde el 16,6% pertenecen al diurno, y el 30,1% en la jornada nocturna. En cuanto al género femenino representó el 53,4% de la muestra, donde el 27,0% estudian en el diurno, y el 26,4% están en la jornada nocturna.

**Tabla 4.** Tabla de contingencia edad en años\*jornada educativa

		Jornada educativa		Total	
		Diurno	Nocturno		
Edad en años	<b>18</b>	Recuento	17	5	22
		% del total	10,4%	3,1%	13,5%
	<b>19 - 28</b>	Recuento	52	65	117
		% del total	31,9%	39,9%	71,8%
	<b>29 - 38</b>	Recuento	1	18	19
		% del total	0,6%	11,0%	11,7%
	<b>39 - 48</b>	Recuento	0	4	4
		% del total	0,0%	2,5%	2,5%
	<b>49 - 58</b>	Recuento	1	0	1
		% del total	0,6%	0,0%	0,6%
	<b>Total</b>	Recuento	71	92	163
		% del total	43,6%	56,4%	100,0%

**Fuente:** los autores.

En la tabla 4 se observa que el mayor número de estudiantes encuestados se encontraban en un rango de edad entre 19 a 28 años con un total de 71,8%, donde los diurnos representaron un 31,9%, y los nocturnos un 39,9%.

**Tabla 5.** Tabla de contingencia número de barreras\*jornada educativa

		Jornada educativa		Total
		Diurno	Nocturno	
<b>Ninguna</b>	Recuento	12	12	24
	% del total	7,4%	7,4%	14,7%
<b>Una</b>	Recuento	18	6	24
	% del total	11,0%	3,7%	14,7%
<b>Dos</b>	Recuento	14	20	34
	% del total	8,6%	12,3%	20,9%
<b>Tres</b>	Recuento	9	28	37
	% del total	5,5%	17,2%	22,7%
<b>Cuatro</b>	Recuento	5	14	19
	% del total	3,1%	8,6%	11,7%
<b>Cinco</b>	Recuento	8	8	16
	% del total	4,9%	4,9%	9,8%
<b>Seis</b>	Recuento	3	3	6
	% del total	1,8%	1,8%	3,7%
<b>Siete</b>	Recuento	2	1	3
	% del total	1,2%	0,6%	1,8%
<b>Total</b>	Recuento	71	92	163
	% del total	43,6%	56,4%	100,0%

**Fuente:** los autores.

Como se puede apreciar en la tabla 5, el 11,0% de los estudiantes encuestados de la jornada diurna presentaron una barrera, a diferencia de los estudiantes de la jornada nocturna con un 3,7%, ahora bien el 17,2% y el 5,5% de los estudiantes de la jornada nocturna y diurna, respectivamente, percibieron tres barreras. Es de resaltar que los estudiantes de ambas jornadas presentaron hasta siete barreras para realizar actividad física.

**Tabla 6.** Porcentaje del tipo de barrera según jornada educativa

<b>Tipo de barrera</b>		<b>Diurnos</b>	<b>Nocturno</b>
Falta de energía	Sí	49,3%	60,9%
	No	50,7%	39,8%
Falta de voluntad	Sí	52,1%	53,3%
	No	47,9%	46,7%
Miedo a lastimarse	Sí	7,0%	6,5%
	No	93,0%	93,5%
Falta de habilidad	Sí	11,3%	17,4%
	No	88,7%	82,6%
Influencia social	Sí	26,8%	37,0%
	No	73,2%	63,0%
Falta de recursos	Sí	29,6%	27,2%
	No	70,4%	72,8%
Falta de tiempo	Sí	50,7%	69,6%
	No	49,3%	30,4%

**Fuente:** los autores.

En la tabla 6 se observa que la barrera que más percibieron los estudiantes de la jornada nocturna fue la falta de tiempo con un 69,6%, de la misma forma los estudiantes de la jornada diurna percibieron esta barrera de tiempo como la principal con un 50,7%. La segunda barrera que más percibieron los sujetos de la jornada nocturna fue la falta de energía con un 60,9%, a diferencia de la jornada diurna donde percibieron la falta de voluntad como segunda barrera con un 52,1%. La tercera barrera que más percibieron los estudiantes de la jornada nocturna fue la falta de voluntad con un 53,3%, lo cual difiere con la jornada diurna donde se percibió la falta de energía con un 49,3%. Es de resaltar que el miedo a lastimarse es la barrera que menos obstaculizaba la práctica de actividad física.

**Tabla 7.** Porcentaje del tipo de barrera según el género

<b>Tipo de barrera</b>		<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
Falta de tiempo	Sí	62,1%	60,5%
	No	37,9%	39,6%
Falta de energía	Sí	54,0%	57,9%
	No	46,0%	42,1%
Falta de voluntad	Sí	50,6%	55,3%
	No	49,4%	44,7%
Miedo a lastimarse	Sí	5,7%	7,9%
	No	94,3%	92,1%
Falta de habilidad	Sí	17,2%	11,8%
	No	82,8%	88,2%
Influencia social	Sí	34,5%	30,3%
	No	65,5%	69,7%
Falta de recursos	Sí	24,1%	32,9%
	No	75,9%	67,1%

**Fuente:** los autores.

En la tabla 7 se puede observar que la barrera que más se percibió en ambos géneros fue la falta de tiempo con un porcentaje de 62,1% en mujeres, y 60,5% en hombres. La segunda barrera que más se presentó en los hombres y mujeres fue la falta de energía con un 57,9% y 54,0% respectivamente. La falta de voluntad se percibió en ambos géneros como la tercera barrera que impidió la práctica de actividad física.



#### 4 Análisis y discusión

A partir de los hallazgos encontrados en esta investigación se determinó el tipo y número de barreras que poseían los estudiantes del programa de Derecho de la Unidad Central del Valle del Cauca a la hora de realizar actividad física según las variables sociodemográficas como el género y la jornada educativa. La principal barrera según la jornada educativa en los estudiantes diurnos fue la falta de voluntad y la falta de tiempo con un porcentaje de 52,1% y 50,7%, en la jornada nocturna la principal barrera fue la falta de tiempo con un 69,6%. Por otra parte, se observó que la barrera que más se presentó en ambos géneros fue la falta de tiempo con un valor de 62,1% en mujeres y un 60,5% en hombres, otro aspecto para destacar es que los estudiantes diurnos presentan menos barreras que los nocturnos.

Estos resultados guardan relación con los que sostiene la investigación de Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) donde la principal barrera que limita la práctica de actividad física es la falta de tiempo.

Rubio y Varela (2016) proponen que la falta de tiempo es la barrera que se puede considerar característica en esta población de estudiantes, pues la carga académica dada por los tiempos de clases más la realización de trabajos y tareas extra clases, disminuye el tiempo libre en el que podrían hacer actividad física, lo cual concuerda con lo entrado en la población estudiantil del programa de Derecho de la UCEVA.

Los beneficios y barreras percibidos por los estudiantes según Olivares, Lera y Bustos (2008) para realizar la actividad física recomendada, muestran que hay diferencias según sexo, necesitando mayor estímulo las mujeres, pero también plantean un desafío a los encargados de las políticas y programas existentes. Olivares, Lera y Bustos (2008) destacan que la falta de tiempo

y la falta de voluntad fue el factor más destacado, estos autores afirman que no es suficiente con realizar acciones de promoción, es preciso analizar los factores ambientales y determinar si las universidades, el entorno que las rodea y las ciudades están ofreciendo la oportunidad de realizar más actividad física, no sólo a los universitarios, sino a toda la población.

## 5 Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede resaltar que la población universitaria de la Unidad Central del Valle del Cauca del programa de Derecho presentó un bajo nivel de actividad física.

El número de barreras según la jornada educativa donde los estudiantes diurnos presentaron una y dos barreras a la hora de realizar actividad física destacando la falta de voluntad y la falta de tiempo, y los estudiantes de la jornada nocturna presentaron dos y tres barreras como la falta de energía y la falta de tiempo obstaculizando la práctica de actividad física.

Por otra parte, se pudo observar que el mayor número de encuestados de la muestra objeto de estudio están entre un rango de edad entre 19 - 28 años, en relación al tipo de barrera que más se presentó fue la falta de tiempo en ambos géneros.

Se destaca que los estudiantes diurnos presentaron menos barreras que los de la jornada nocturna. También, se observó en los resultados que el género femenino presentó más obstáculos a la hora de la práctica de actividad física.

## **6 Recomendaciones**

Después de haber realizado esta investigación, el lector tendrá un mayor conocimiento que existen un tipo y número de barreras percibidas que impiden u obstaculizan la práctica de actividad física.

- Observar si las barreras difieren con relación al estrato socio económico.
- Analizar si a medida que transcurren los semestres los estudiantes -perciben más barreras.
- Concientizar a los directivos de la Unidad Central del Valle del Cauca sobre los importantes beneficios que se obtienen cuando se hace actividad física o una práctica deportiva con el fin de disminuir la inactividad física por medio de programas estructurados que mejoren la calidad de vida. y puedan brindar un conocimiento a los estudiantes en cuanto las barreras de la actividad física y crear estrategias para combatir el sedentarismo y mejorar el estilo de vida de la persona.

## **Referencias**

- Aristizábal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria ENEO-UANM*, 8(4), 16-23.
- Awadalla, N., Aboelyazed, A., Hassanein, M., Khalil, N., Aftab, R., Gaballa, I., & Mahfouz, A. (2014). Assessment of physical inactivity and perceived barriers to physical activity among health college students, south-western Saudi Arabia. *EMHJ*, 20(10), 596-604. Recuperado el 23 de octubre de 2016
- Capdevila Ortís, L., Niñerola i Maymí, J., & Pintanel Bassets, M. (2006). BARRERAS PERCIBIDAS Y ACTIVIDAD FÍSICA: EL AUTOINFORME DE BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- de Abajo Olea, S., & Márquez Rosa, S. (2010). Salud y efectos beneficiosos de la actividad física. En S. Márquez Rosa, & N. Garatachea Vellejo, *Actividad Física y Salud* (págs. 3-12).
- Díaz Cárdenas, S., González Martínez, F., & Arrieta Vergara, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 405-417.
- Díaz Llus, A. (2014). LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 7(7), 28-44.
- Herrera Castellanos, M. (2011). Obtenido de <https://investigacionpediahr.files.wordpress.com/2011/01/formula-para-cc3a1lculo-de-la-muestra-poblaciones-finitas-var-categorica.pdf>
- Instituto Nacional de Salud. (3 de Marzo de 2015). *Actividad Física en Colombia*. Obtenido de [lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/Boletin5ONS](http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/Boletin5ONS).: <http://www.ins.gov.co/lineas-de-accion/ons/boletin5-AF/index-boletin/index.html>
- International Physical Activity Questionnaire. (2006). *IPAQ*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/theipaq/>
- Márquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2010). *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*. Díaz de Santos.
- Miranda González, Y., Rodríguez Puello, M., Freile Molineros, B., & Peña Molina, A. M. (2015). NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD SIMON BOLÍVAR DE BARRANQUILLA. *Rev. salud mov.*, 7(1), 22-28.
- Olivares, S., Lera, L., & Bustos, N. (2008). ETAPAS DEL CAMBIO, BENEFICIOS Y BARRERAS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN

ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SANTIAGO DE CHILE. *Rev Chil Nutr Vol*, 35(1), 25-35. Recuperado el 2 de septiembre de 2016, de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>

Organización Mundial de la Salud. (2010). <http://www.who.int/>. Recuperado el 30 de Septiembre de 2016, de [dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2014). *INFORME SOBRE LA SITUACIÓN MUNDIAL de las enfermedades no transmisibles 2014 "Cumplimiento de las nueve metas mundiales relativas a las enfermedades no transmisibles: una responsabilidad compartida"*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (Junio de 2016). <http://www.who.int/>. Recuperado el 30 de Septiembre de 2016, de [mediacentre/factsheets/fs385/es/: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/)

Pate, R. R., O'Neil, J. R., & Lobelo, F. (2008). The Evolving Definition of "Sedentary". *Exerc. Sport Sci Rev*, 36(4), 173-178. doi:10.1097/JES.0b013e3181877d1a.

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & 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*, 11(1), 123-132.

Ramírez-Vélez, R., Tordecilla-Sanders, A., Laverde, D., Hernández-Novoa, J. G., Ríos, M., Rubio, F., Martínez-Torres, J. (2015). The prevalence of barriers for Colombian college students engaging in physical activity. *Nutr Hosp*, 31(2), 858-865.

Rodríguez Salazar, M. C., Molina, J., Jiménez Muñoz, C., & Pinzón Bautista, T. (15 de Marzo de 2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *CUADERNOS HISPANOAMERICANOS DE PSICOLOGÍA*, 11(1), 19-37.

Roldán Aguilar, E., Lopera Zapata, M., Londoño Giraldo, F., Cardeño Tejada, J., & Zapata Vidales, S. (2008). Análisis descriptivo de las variables: nivel de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín (Colombia). *Apunts Medicina L'esport*, 43(158).

Román Viñas, B., Serra Majem, L., Aranceta Bartrina, J., Ribas Barba, L., & Pérez Rodrigo, C. (2006). Actividad física, ejercicio físico y deporte: conceptos e implicaciones en el gasto energético total del individuo. En B. Román Viñas, L. Serra Majem, & A. Bartrina, *Actividad física y salud Estudio enKid* (págs. 1-8). Barcelona: MASSON.

- Rosa, S. M., & Nuria Garatachea Vallejo. (2009). *actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Rubio Henao, R. F., & Varela Arevalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 61-69.
- Rubio-Henao, R. F., Correa, J. E., & Ramírez-Vélez, R. (2015). Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario "Barriers to Being Active Quiz", entre estudiantes universitarios de Colombia. *Nutr Hosp*, 31(1), 1708-1716. doi:DOI:10.3305/nh.2015.31.4.8404
- Sallis, J., & Owen, N. (1998). *Physical Activity and Behavioral Medicine*. California : SAGE Publications.
- Sánchez Delgado, J. C. (2006). <https://g-se.com>. Recuperado el 30 de Septiembre de 2016, de es/salud-y-fitness/articulos/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704: <http://g-se.com/es/articulos/articulo/pdf/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704>
- Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *El Deporte en la escuela. Hacia la búsqueda del deporte educativo: Propuestas de intervención en la Educación Física en Secundaria*. Sevilla: WANCEULEN.
- Tuero del Prado, C., & Márquez Rosa, S. (2009). Estilos de vida y actividad física. En S. Márquez Rosa, & N. Garatachea Vallejo, *ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD* (págs. 35-48). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med.*, 42(3), 269-77.
- Wallace, J., Raglin, J., & Jastremski, C. (1995). Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs without a spouse. *J Sports Med Phys Fitness*, 35(3), 206-213.

## Anexos

Anexo A.

### Cuestionario internacional de actividad física

Género: Masculino\_\_ Femenino\_\_ Edad: \_\_ Facultad: \_\_\_\_\_ Programa educativo: \_\_\_\_\_ Jornada educativa: Diurno\_\_ Nocturno \_\_

#### Cuestionario Internacional De Actividad Física

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ **días por semana**

Ninguna actividad física vigorosa → **Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

\_\_\_\_\_ **horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizo en los **últimos 7 días** Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.



3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

\_\_\_\_\_ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada → *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

\_\_\_\_\_ **horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

\_\_\_\_\_ **días por semana**

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

\_\_\_\_\_ **horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permanenció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un **día en la semana**?

\_\_\_\_\_ **Horas por día**

\_\_\_\_\_ **minutos por día**

No sabe/No está seguro(a)

## Anexo B

Género: Masculino\_\_ Femenino\_\_ Edad: \_\_ Facultad:

Programa educativo: \_\_\_\_\_ Jornada

educativa: Diurno\_\_ Nocturno \_\_

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc...	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuándo haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0
11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0

14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

**Fuente:** División de Nutrición y Actividad Física de los CDC  
[http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers\\_quiz.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf)