

### **Información Importante**

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea del CRAI-Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la CRAI-Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

**Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-Biblioteca**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**USO DEL TIEMPO LIBRE Y PREFERENCIAS DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES  
DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.**

**BUCARAMANGA**

Caleb Josue Galvis Contreras

Sergio Daniel Uscategui Suarez

Trabajo de grado presentado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte  
y Recreación.

Tutor

Luis Gabriel Rangel Caballero

Universidad Santo Tomás de Aquino

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Bucaramanga

2018

### **Dedicatoria**

El proceso y trabajo de este documento es dedicado a nuestras familias y especialmente a nuestros padres que han estado velando por brindarnos la mejor educación posible, luchando por ofrecernos oportunidades para ser personas exitosas y, sobre todo, éticas y educadas.

### **Agradecimientos**

Inmensos agradecimientos a los docentes capacitados para transmitirnos de la mejor manera toda la información valiosa para el futuro de nuestras carreras como profesionales en la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. Agradecer a nuestros padres por siempre ser el apoyo incondicional en nuestra educación. También queremos extender nuestro agradecimiento a nuestro tutor, el Decano de la Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación, por su gran ayuda durante las tutorías, y aún más importante en todo nuestro proceso dentro de la carrera universitaria siendo él un gran referente como profesor y una gran persona.

**Tabla de contenido**

1.	<b>Introducción</b> .....	9
2.	<b>Planteamiento del problema</b> .....	10
2.1.	Pregunta problema .....	12
3.	<b>Justificación</b> .....	12
4.	<b>Objetivos</b> .....	14
4.1.	General .....	14
4.2.	Específicos: .....	14
5.	<b>Metodología</b> .....	15
5.1.	Diseño .....	15
5.2.	Población y muestra .....	15
5.2.1.	Variables.....	15
6.	<b>Procedimientos</b> .....	17
6.1.	Procesamiento de la información.....	18
6.1.1.	Plan de análisis estadístico .....	18
7.	<b>Marco teórico</b> .....	18
7.1.	Tiempo libre.....	18
7.2.	Uso inadecuado del tiempo libre.....	20

7.3.	Sedentarismo.....	22
7.4.	Uso productivo del tiempo libre .....	25
7.5.	Cultura física.....	27
7.6.	Deporte.....	27
7.7.	Recreación.....	28
7.8.	Actividad física .....	28
7.9.	Recomendaciones de la actividad física .....	29
7.10.	Importancia de la actividad física .....	30
7.11.	Beneficios de la actividad física .....	31
7.12.	Consecuencias de no realizar actividad física.....	32
7.13.	Enfermedades no transmisibles.....	33
7.14.	Calidad de vida .....	34
7.15.	Relación de las horas de sueño con el rendimiento académico .....	36
7.16.	Tiempo de pantalla y ocio.....	37
7.17.	Cultura y desarrollo social .....	38
8.	<b>Resultados</b> .....	39
9.	<b>Discusión</b> .....	45
10.	<b>Conclusiones</b> .....	49
11.	<b>Recomendaciones</b> .....	50
12.	<b>Bibliografía</b> .....	51

### Listado de tablas

Tabla 1. <i>Características sociodemográficas de los estudiantes de cultura física, deporte y recreación (n=158)</i> .....	39
Tabla 2. <i>Descripción del tiempo dedicado a lectura, sueño nocturno, participación en actividades deportivas y culturales, así como el tiempo de pantalla (n=158)</i> .....	41
Tabla 3. <i>Porcentaje de participación de los estudiantes de cultura física en actividades en el tiempo libre</i> .....	42
Tabla 4. <i>Preferencias deportivas en el tiempo libre de los estudiantes de cultura física, deporte y recreación.</i> .....	44

### Listado de gráficos

Gráfico 1. <i>Escala de preferencias deportivas y actividades físicas.</i> .....	45
----------------------------------------------------------------------------------	----

### **Resumen**

Se han realizado diferentes estudios alrededor del mundo sobre la calidad del tiempo libre en los estudiantes universitarios preguntándose de qué manera usan ellos su tiempo, si hacen uso productivo o no del tiempo libre; los resultados son muy diferentes según la población o según el país, esto se debe a las fallas o carencia de cultura en cada uno de los países.

Se realizó este estudio con la intención de indagar y categorizar las actividades más frecuentes y las preferencias deportivas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, donde se desarrolló una encuesta con preguntas muy sencillas sobre su tiempo libre y el uso que se le da según cada categoría, cultural, social y deportivamente. Estos resultados fueron analizados y registrados para poder dar una sustentación del uso productivo o improductivo del tiempo libre en todos los estudiantes de la facultad y poder compararlos con otros estudios nacionales o internacionales.

**Palabras claves:** deporte, recreación, tiempo libre, tiempo de ocio, actividad física, cultura.

## 1. Introducción

Este estudio de investigación fue realizado para caracterizar el uso del tiempo libre y las preferencias deportivas y que trae consigo resultados importantes para la construcción nueva información en la Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás.

Habiendo identificado la preocupación con la que se da inicio a la investigación pues se conocen resultados muy significativos de la inactividad física que existe en diferentes países y distintas universidades, (1) establecemos los conceptos más importantes que se hablan en nuestra rama deportiva que busca estar relacionada a la salud y que se tratan a lo largo del trabajo: tiempo libre, uso inadecuado del tiempo libre, sedentarismo, uso productivo del tiempo libre, cultura física, deporte, importancia de la actividad física, beneficios de la actividad física, calidad de vida, fiesta con calidad de sueño, preferencias deportivas y niveles socioeconómicos.

Luego de haberse hecho una revisión de los resultados de conceptos e informes teóricos sobre este campo de estudio, se presenta este informe investigativo para la actualización de los mismos y el conocimiento y análisis de los resultados en la facultad sobre el uso del tiempo libre (2) y preferencias deportivas con encuestas realizadas a los estudiantes de todos los niveles en los diferentes semestres (desde el primero hasta el último).

En la segunda parte de este estudio se analizan las prácticas culturales, de ocio y tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, mediante las mismas encuestas. Los resultados arrojaron un cuestionario muy específico que

colaboró con el aprovechamiento del tiempo libre, siendo esto una especial coincidencia en comparación con resultados de los estudiantes de Universidad de Oviedo. (3)

A partir de los resultados obtenidos, se realizó una comparación entre las prácticas que los estudiantes de la facultad tienen con diferencias a otros estudiantes en distintos semestres conociendo así sus preferencias en porcentaje y si el sedentarismo toma parte en nuestra facultad.

A sabiendas que en una revista chilena se publicó un estudio sobre el mal uso del tiempo libre en adolescentes, adultos y adultos mayores, es importante recalcar de él las consecuencias negativas como la incidencia de enfermedades no transmisibles (4) que trae consigo el sedentarismo, y la gran oportunidad que presenta la actividad física para la ocupación del tiempo libre a favor de la disminución de los casos de estas patologías.

## **2. Planteamiento del problema**

La actividad físico-deportiva está ocupando paulatinamente un lugar extraordinariamente sobresaliente dentro del marco de la sociedad occidental. La magnitud social del fenómeno deportivo ha calado profundamente en virtud de la importante difusión que de él se hace en los diversos medios de comunicación. (5)

En España, los estudios a nivel nacional establecieron los motivos que explican por qué la población no realiza actividad física y señala la falta de disponibilidad de tiempo libre. Esta excusa es una de las más habitualmente utilizadas dentro de la sociedad a la hora de llevar a cabo o ejecutar cualquier tipo de actividad deportiva. (6)

Estas han sido las investigaciones para conocer los motivos por el cual el alumnado universitario ha declinado sobre el uso del tiempo libre generalizando en este artículo y así analizar también la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre. Sin embargo, han indagado las barreras en aquellos que no han participado nunca en dicha actividad, debido a las repercusiones negativas que genera la inactividad física. (7)

Teniendo en cuenta cuáles son las principales causas por las que la población no practica ningún tipo de ejercicio o actividad física, puede resultar interesante estudiar si existe algún tipo de variables sociodemográficas.

De este modo, para comprender los comportamientos y, por consiguiente, las formas de promover en la facultad la práctica de la actividad física en el tiempo libre, los investigadores han estudiado los factores determinantes o aspectos relacionados que permitan establecer o instituir una asociación en esta importante y necesaria clase de práctica.

Otros estudios realizados en España y México hacen referencia a la significación del ejercicio y el deporte en la utilización del tiempo libre y la importancia de su relación con mejorar las condiciones de salud mental y calidad de vida. (8)

Para reforzar con lo anterior, Rojas-Guiot, Fleiz-Bau-tista, Medina-Mora, Morón y Domenech-Rodríguez, en 1999, observaron en estudiantes de enseñanza media en México, que los jóvenes consumidores de alcohol y drogas se dieron a conocer fácilmente debido a que, en un número considerable, estos jóvenes expresaban aburrimiento con demasiada frecuencia en su tiempo en el cual estaban al margen de sus ocupaciones habituales. (8)

Prieto conoció tres aspectos específicos de la problemática global en los estudiantes universitarios en Bogotá y una de las que tomamos para este desarrollo del planteamiento del

problema fue “el uso inadecuado de tiempo libre”. Los jóvenes presentaron una prevalencia de depresión de 20,1%. “El uso del tiempo libre no se caracteriza por una vida activa, sino por consumo de sustancias adictivas y actividad sexual desordenada.” (9)

Preocupada del bienestar de sus estudiantes, la institución de educación superior, Universidad Santo Tomás, pretende formar profesionales acordes con las competencias generales y específicas requeridas para el ejercicio profesional.

Teniendo en cuenta lo anterior se propone la siguiente pregunta problema:

### **2.1. Pregunta problema**

¿Cuál es el uso del tiempo libre y qué preferencias deportivas tienen los estudiantes universitarios de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación?

## **3. Justificación**

Este estudio se empezó a construir debido al inadecuado uso y aprovechamiento del tiempo libre para llevar a cabo actividad física por parte de los jóvenes de instituciones y universidades de Colombia. (9)

En Colombia, gracias a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010 (ENSIN 2010), tan solo un 21% de la población de 18 a 64 años hicieron por los menos 140 a 150 minutos

semanales de actividad física en tiempo libre; 34,3% de la población, cumplió los criterios de AF como medio de transporte y 54,8% lo hizo para AF global (AF en tiempo libre y AF como medio de transporte), siendo estas prevalencias menores en mujeres con relación a los hombres.

Si se compara estos resultados con la encuesta más reciente (ENSIN 2015) existe un alto incremento en el porcentaje de participación en actividad física, ya que Aproximadamente la mitad de la población colombiana realiza entre 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividades vigorosas o fuertes, según como lo recomienda la OMS. (10)

La promoción de la AF ha sido planteada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una estrategia para hacer frente a la epidemia de enfermedades crónicas a nivel mundial. Así, incentiva a las instituciones de educación superior a construir consciencia sobre la práctica de la actividad física, la recreación y, por ende, de la salud de su comunidad. (11)

La caracterización del uso del tiempo libre en los estudiantes de las instituciones educativas universitarias es un importante paso para la determinación de las conductas que más influyen en la mejoría de la calidad de vida de la persona y el conocimiento de si esta se embarca o no en conductas que afectan su integridad y deterioran su condición.

Los resultados obtenidos a través de este estudio son fundamentales para la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación con la finalidad de brindar a los estudiantes nuevas alternativas deportivas, que los estudiantes se familiaricen, conozcan y aprendan una gran variedad de deportes que puedan asumir en su futura vida laboral, que no solo su desarrollo se unifique dentro de un solo deporte como el fútbol; se busca que el estudiante tenga la capacidad

de poder planear, dirigir y controlar el entrenamiento de cualquier otro deporte o tipo de actividad física.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este estudio fue caracterizar el uso del tiempo libre y las preferencias deportivas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

## **4. Objetivos**

### **4.1. General**

- Caracterizar el uso del tiempo libre y las preferencias deportivas en los estudiantes de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

### **4.2. Específicos:**

- Caracterizar la población objeto con relación a género, edad, nivel socio económico y semestre académico cursado.
- Describir que actividades son frecuentes en el tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación.
- Establecer los deportes preferidos que se practican en el tiempo libre en los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación.

## **5. Metodología**

### **5.1. Diseño**

Estudio transversal descriptivo.

### **5.2. Población y muestra**

Se seleccionó una muestra por conveniencia de 158 estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga, matriculados en el primer período académico de 2018 y que aceptaron participar voluntariamente del estudio mediante la firma del consentimiento informado.

#### **5.2.1. Variables**

Se tuvieron en cuenta las siguientes variables:

- Sexo: en su definición estricta es una variable biológica y genética que divide a los seres humanos en dos posibilidades solamente: mujer u hombre.
- Edad: Numero en años en que lleva durante toda su vida.

- Nivel Socioeconómico: nivel que se caracteriza por calidad educativa, social y económica. Se divide en bajo, medio, alto.
- Semestre académico: semestre actual según el Sistema Académico SAC.
- Dependencia económica: depender económicamente de padres o familiares para el desarrollo de su carrera profesional.
- Hijos o personas a cargo: Si la persona cuenta con una responsabilidad familiar donde este depende de la persona para poder vivir.
- Trabajo actual: Si el estudiante cuenta con una ocupación laboral.
- Tiempo de lectura semanal: unidad de tiempo semanal en que una persona usa para leer de manera autónoma.
- Horas de sueño entre semana: unidad de tiempo semanal en que una persona se dispone a dormir entre semana.
- Horas de sueño los fines de semana: unidad de tiempo semanal en que una persona se dispone a dormir los fines de semana.
- Participación en actividades culturales: unidad de Tiempo utilizado para participar en actividades culturales
- Tiempo diario de uso del televisor y juegos de video: unidad de tiempo en que una persona hace uso del televisor o hace uso de video juegos.
- Tiempo diario de uso de celular: unidad de tiempo en que una persona hace uso del celular.
- Tiempo diario de uso de computador: unidad de tiempo en que una persona hace uso del computador.

- Tiempo semanal de actividad física en el tiempo libre: unidad de tiempo en que una persona practica o realiza algún tipo de actividad física.
- Preferencias deportivas: gusto o inclinación hacia la práctica de un deporte
- Preferencias de actividades en el tiempo libre: gusto o inclinación hacia la participación de actividades en su tiempo libre.

## **6. Procedimientos**

Se siguió el siguiente procedimiento para la recolección de la información:

Una vez se obtuvo la validación del instrumento para la recolección de la información y el consentimiento informado por parte del Comité de Investigación de la Facultad de Cultura Física, se procedió a realizar una capacitación a los evaluadores con el fin de familiarizarse con el cuestionario.

Luego de la capacitación, se aplicó el cuestionario mediante el método de auto reporte en cada uno de los salones del Programa. Se explicó la naturaleza del estudio y se informó sobre los objetivos del estudio y su naturaleza y que mediante la firma del consentimiento informado aceptaba la participación voluntaria en el estudio. Se aplicó el instrumento en la totalidad de los grupos inscritos en el primer período académico de 2018 y finalmente de 309 estudiantes matriculados, 158 aceptaron su participación a través de la firma del consentimiento informado. Luego de la firma del consentimiento informado, se aplicó el instrumento para la recolección de la información a través del método de auto reporte.

## **6.1. Procesamiento de la información**

Los datos tomados a partir de la información recolectada mediante los procedimientos descritos fueron digitados en una base de datos de Excel y posteriormente fueron exportados al programa estadístico STATA 13.1 para el análisis de los resultados.

### **6.1.1. Plan de análisis estadístico**

Se realizó un análisis descriptivo de las variables de interés. En el caso de las variables cualitativas se presentaron frecuencias y porcentajes. En cuanto a las variables cuantitativas, se aplicó la prueba Shapiro Wilk para establecer la distribución de los datos, cuando las variables presentaron una distribución normal, se registró la media y la desviación estándar, en caso contrario, cuando las variables continuas presentaron una distribución que no era normal, se registró la mediana y el rango intercuartílico.

## **7. Marco teórico**

### **7.1. Tiempo libre**

A lo largo del tiempo se han planteado diferentes conceptos sobre el tiempo libre, lo cual ha producido que este se confunda con el ocio llegando a ser en varias ocasiones un mismo término

(15) pues el ser humano le ha utilizado para el desarrollo de diferentes actividades que no favorecen el aprovechamiento del mismo con fines productivos. A raíz de esto, en 1935 se publicó en una revista colombiana llamada “Elogio de la Ociosidad” la diferencia abismal que existe entre estos dos conceptos con un ejemplo empresarial que aclararía más el tema, “Empresa de alfileres”. (16)

“Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal” (16)

Por otro lado, en la historia se conoce a Marx como el padre del socialismo; esta discusión abrió el camino para que el marxismo diera a conocer distintos puntos de vista del tiempo libre. (17) Fue de ahí donde Lanfant (1972) habla de 3 proposiciones que tienen una relación entre sí y que las presenta como lo que denomina a la actual “teoría del ocio”: en primer lugar, dio a conocer sobre el tiempo libre que se ha separado del resto del tiempo, regularmente del tiempo del trabajo. En el segundo ítem habla sobre el tiempo libre que es aprendido como una totalidad de tiempo inseguro. Y, finalmente, habla de lo más claro y coherente del uso del tiempo libre, ya que se conoció que las actividades propias del tiempo libre son actividades libres. (18)

Un gran número de autores quienes se encargaron de la construcción del concepto de tiempo libre y el ocio fueron consultados y sorprendentemente no logran ponerse de acuerdo sobre una distinción clara entre estos dos y demás términos que el lenguaje común utiliza. Es por eso que en muchos estudios investigativos los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos; y por otro lado solo hablan del tiempo libre y no a una gran profundización (19)

El tiempo libre es conocido como aquel momento que no está ligado a las obligaciones de trabajos o necesidades del hogar, el tiempo libre ha sido definido como un conjunto o serie de actividades, operaciones y/o tareas propias de una persona, destinadas para el descanso, la diversión, el desarrollo de su participación social, libre o voluntaria. (20).

El tiempo libre en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, puede tener una prevalencia en actividades físicas y deportivas. Algunos con un plus donde vienen desde muy pequeños practicando el deporte y deciden estudiar en dicha carrera para profundizar y dedicar su vida a la disciplina como deportista o entrenador de la misma.

## **7.2. Uso inadecuado del tiempo libre**

El uso inadecuado del tiempo libre siempre es una mala opción pues trae consigo consecuencias desfavorables para el individuo. Teniendo en cuenta la importancia de la actividad física para la salud, múltiples estudios nos han mostrado que desde 1980 ha venido surgiendo una relación entre estos dos temas, tanto como la actividad física para el mejoramiento de la salud y la importancia de esta para evitar enfermedades metabólicas a futuro como consecuencia del uso inadecuado del tiempo libre. (21)

Claramente de aquí se desprende el tema que es objeto de preocupación para la salud y es la obesidad. El papel que cumple la obesidad dentro del ser humano es el aspecto negativo o consecuencia que traen la NO realización de la actividad física acompañada del uso inadecuado del tiempo libre. Estos son factores de riesgo comportamental que pueden significar en gran número de casos patologías cardiovasculares a temprana edad. (22)

A raíz de esto, instituciones de educación básica y media han implementado programas para favorecer la práctica de la actividad física en los espacios académicos con tal finalidad. Con gran preocupación en la salud de la comunidad estudiantil, han adoptado un mayor número de opciones para la práctica de la actividad física y el deporte. Este tema ha tomado gran importancia y se ha hecho mucho más extenso y relevante. (23)

Como conclusión, la actividad física es el mejor ejemplo del uso adecuado del tiempo libre ya que su práctica para el mejoramiento de la salud se ha convertido en la principal medicina natural con importantes y favorables consecuencias en los sistemas cardiovascular, muscular, respiratorio y demás. (24)

En la actualidad existe una gran preocupación por el uso al que se destina el tiempo libre entre los adolescentes y jóvenes de nuestra sociedad.

La aparición y el auge de los dispositivos informáticos y tecnológicos trascienden de tal manera que causa en las personas un efecto de mal uso del tiempo libre hacia el ocio. (25)

Esto podría afectar de forma determinante el rendimiento físico de los estudiantes o deportistas de la región. El uso inadecuado del tiempo libre que afecta el rendimiento está presente en actividades en contra de una vida de hábitos saludables como trasnochar por el uso de celulares, alcohol, cigarrillo, excesivo tiempo de pantalla, entre otros.

### 7.3. Sedentarismo

La actividad física va de la mano con el movimiento siendo el sedentarismo todo lo contrario. Existen muchas actividades llamadas sedentarias que conllevan a un gasto energético el cual no es el suficiente para que sea denominadas como actividad física. De estas, las más conocidas son ver la televisión, los videojuegos, el ordenador, tiempo destinado a hacer los deberes, así como escuchar música. (26)

La actividad física puede clasificarse en tres categorías: durante el sueño, el trabajo y el tiempo libre. Es el sedentarismo quien ocupa la mayor parte del tiempo dentro de estas tres últimas. (27)

Los médicos y científicos hacen constante referencia a la relación entre la actividad física y la salud. Debido a la enorme incidencia de conductas sedentarias en las comunidades, hay diversas enfermedades que afectan la salud cardiovascular, ósea, muscular y mental, promueven la diabetes, la obesidad, el síndrome metabólico y el cáncer; todas estas enfermedades que provienen en gran medida del bajo nivel de actividad física. Las recomendaciones que se proponen para la población adulta son la mejor opción para el mantenimiento de una buena calidad de vida. (28)

Desde años atrás se dice que la actividad física está asociada con la salud. No necesariamente hay que hacer actividad física vigorosa con mucha intensidad, a cambio, es recomendable realizar 30 minutos de actividad física moderada todos los días para obtener resultados tangibles, mejorar la salud general del organismo y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de mama, entre otras. Gran número de personas no cumplen

con las recomendaciones mínimas de actividad física por la falta de implementos o el espacio adecuado para la práctica de esta; es importante recalcar que estas actividades pueden ser tan simples como caminar rápidamente, subir escaleras y montar bicicleta. Es importante establecer una rutina diaria que, finalmente, promueve la reducción del estrés, alivia la depresión, la ansiedad, mejora la autoestima y mejora la claridad mental. (29)

La obesidad es una enfermedad crónica con un componente genético y es una causa importante de muertes en el mundo; también es un factor de riesgo para muchas enfermedades. Antes se consideraba que solo afectaba a países ricos, pero con el pasar del tiempo, afectó también medios y bajos y se debe a varios factores como el cambio de la dieta, un consumo de calorías, grasas, sales y azúcares excesivo y los bajos niveles de actividad física. (30)

“La obesidad, es por definición, un exceso de grasa corporal que se genera cuando el ingreso energético  $\frac{3}{4}$ el alimentario es superior al gasto energético  $\frac{3}{4}$ determinado principalmente por la actividad física $\frac{3}{4}$  durante un período suficientemente largo”.

Todo eso se ve influido por factores genéticos, conductuales, y del ambiente físico y social. Para combatir la obesidad, deberían crearse programas para la promoción de oportunidades al alcance de todas las comunidades en relación a la práctica de actividad física y adopción de hábitos y estilos de vida saludables. (31)

Los malos hábitos influyen en nuestro estado de salud y calidad de vida. Actualmente no es fácil adquirir un estilo de vida saludable para dar solución a la incidencia de enfermedades no transmisibles en todas las edades. En el ámbito universitario, adoptamos conductas malsanas al alimentarnos y dedicamos muy poco tiempo a la práctica de la actividad física por la carga horaria de la que dispone el programa académico en curso. Incluso, la población estudiantil

extranjera se embarca en estilos de vida que deterioran su calidad de vida por falta de tiempo e incluso pereza para las labores domésticas en la cocina en su lugar de hospedaje. El estudiantado no cumple con las recomendaciones de la OMS para el consumo adecuado de macronutrientes y frutas y verduras. Como consecuencia, su conducta alimentaria se ve afectada al igual que sus niveles de actividad física y, por lo tanto, su salud. (32)

La promoción de la actividad física debe estar presente en el ámbito educativo desde los primeros años de vida del individuo. La falta de políticas públicas por parte del gobierno y de empeño por parte de los docentes de las diferentes escuelas, amenaza con continuar promoviendo conductas malsanas en los niños y jóvenes. La práctica de la actividad física en los diferentes contextos es una excelente herramienta incluso para la mejoría del desempeño académico. Quienes practican más actividad física fuera del colegio tienden a desarrollar mejores cualidades y un óptimo funcionamiento cerebral favoreciendo la concentración; también gozan de más energía, mejor autoestima y comportamiento, etc. Es de gran relevancia la participación de los padres en la promoción de la actividad física para su hijo. La actividad física promueve el mejoramiento de los factores psicológicos como la responsabilidad y el compromiso. (33)

En un estudio realizado por la fundación canaria de investigación y salud y financiado por el fondo de investigación sanitaria se tomaron unos resultados que puede beneficiar a esta investigación, al encontrar la prevalencia de sedentarismo en el ocio y tiempo libre con un porcentaje más alto en mujeres. Con un (70%), la prevalencia de sedentarismo fue superior en mujeres a comparación de los hombres que fue de un 45-60 %, teniendo en cuenta que el tiempo de ocio era la misma efectividad que la energía consumida (34)

Una de las principales consecuencias de no practicar la actividad física es el sedentarismo; ya que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% de

la energía, cuando realiza o durante diferentes actividades como caminar, podar el pasto, hacer el aseo de la casa, subir y bajar escaleras, en América Latina casi 3 cuartos la población tiene bajos niveles de actividad física o es inactiva. (35)

La obesidad y el sedentarismo son los que más se relacionan con el mal estado de la salud mental y se ve más por la parte de los niños por su peso y su imagen corporal. He ahí donde se empiezan a ver los cambios en la actitud como piensan, cómo se comportan y cambian su estilo de vida. (36)

Dentro del estudio que se quiere realizar podemos encontrar resultados similares y en qué actividades son más propensas a realizar hombres y mujeres.

El sedentarismo debería de ser mínimo en una Facultad de Cultura Física ya que los estudiantes están en constante movimiento y es este precisamente el estilo de vida que se debe generar y favorecer a una sociedad.

#### **7.4. Uso productivo del tiempo libre**

Joffre Dumazedier, sociólogo francés define al uso del tiempo libre como “la actividad aparte de las obligaciones del trabajo, la familia y la sociedad, en la cual el individuo se vuelca hacia la relajación, la diversión, la ampliación de su conocimiento y hacia la participación social espontánea y del libre ejercicio de su capacidad creativa” (36)

Argumentando que gracias al trabajo u otras consecuencias que aumentan el estrés en la persona, cambia la perspectiva de realizar un buen uso del tiempo libre, ya que al llegar al punto

de realizarlo toma su tiempo libre como una relajación o tiempo de descanso para volver a la ejecución del tiempo del tiempo de trabajo.

En este sentido para Mosey la participación social en el Uso del tiempo libre constituye un factor preponderante en el estudio de los procesos ocupacionales ya que la asocia como las actividades conjuntas a un orden que es realizado a partir de comportamiento que se espera recibir de la persona o de la participación de éste con otros sujetos y que ocurre al interior de un sistema social. (37)

Fue por esto donde nace el Ocio en el Uso del tiempo libre, el cual ha sido definido “como toda actividad formativa realizada dentro del tiempo libre” (38) y el cual dentro de las actividades que son realizadas al adulto mayor que ha tomado una importante ejecución, gracias a que la decisión libre, sin ninguna obligación, haga participe de la persona quien piensa disfrutar el Uso del tiempo libre para la realización de Ejercicios físicos relacionado con la salud (39)

Como única elección los adolescentes miran el tiempo libre para pasar momentos agradables, realizando actividades físicas que son saludables para ellos y que no se dan cuenta que lo hacen, ya que no lo toman como una obligación al enfrentar retos y sumando variedades de actividades cada vez que tienen la oportunidad social para compartirlo Elizabeth Hurlock le llama a este efecto, como juego del adolescente. (40)

El uso productivo del tiempo libre se puede ver reflejado en la calidad de actividades que pueden servir a nuestra vida, es muy diferente el uso productivo del tiempo libre de un abogado a y cultor físico, para un abogado usar productivamente su tiempo libre puede ser ligada a actividades lectoras, de pensamientos críticos y analíticos. En cambio, el uso productivo del

tiempo libre en un cultor físico está ligada más a la práctica de actividades físico-deportivas y la lectura de fundamentos teóricos de la materia.

### **7.5. Cultura física**

La Cultura Física en los colegios, universidades y en toda la sociedad tiene la gran responsabilidad de promover hábitos de vida saludables, participación en actividades físicas, asistir a eventos recreativos, como un deber social que cada persona debe tener. (41)

Se debe hablar como una necesidad la participación en actividades físicas y recreativas para generar un óptimo desarrollo motriz infantil y juvenil, cuando se promueven estas actividades para la participación en el tiempo libre se fomenta el buen aprovechamiento de este, creando hábitos de vida saludable, un crecimiento personal y psicológico, considerándolo que puede ser tan fundamental que debería ser algo tan importante para la sociedad, como trabajar, comer, dormir etc.

### **7.6. Deporte**

El deporte es una actividad física que es practicada mediante una competición y cuya ejecución requiere de entrenamiento y normas establecidas. (42)

Las actividades deportivas tienen como calidad de vida mejorar sus aspectos sociológicos con las demás personas y asegurando los numerosos estudios que se encuentran en bases de datos para la realización de un deporte como el aprovechamiento del tiempo libre y así realizando las

actividades físicas correspondientes, muchos autores confirman lo dicho tales como “Weinbersgy (1996) Diaz Suarez (2007) Ruiz Juan, Garcia Montes (2007)” (43)

### **7.7. Recreación**

El autor (Pérez aldo 2003) considera que la recreación tiene como principal objetivo, utilizar las horas que este tiene de descanso (tiempo libre) y así ocupar estos tiempos para usarlos en actividades que diviertan a la vez motive en un crecimiento profesional, artístico o cultural.

Viéndolo desde una perspectiva de la cultura física, se puede decir que la recreación va asociada con el uso productivo del tiempo libre, ya que al realizar recreación, favorece a un crecimiento personal, social, físico y cognitivo, ayudando a la reducción de estrés, a la depresión y a padecer riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles. (44)

### **7.8. Actividad física**

Es preocupante los niveles de actividad física que se encuentran actualmente en latino américa ya que son muy bajos los porcentajes de las personas que practican alguna actividad física regularmente haciendo uso efectivo y adecuado del tiempo libre “el estilo de vida sedentario no sólo va en contra a la calidad de vida, estimulando la aparición de enfermedades crónicas, aparte del punto de vista fisiológico, tiene un gran costo económico para el país. El 20% de los presupuestos destinados a las entidades que trabajan en la salud, podría ser evitado si se pudiera

cambiar el estado actual en la cultura física, favoreciendo a programas y proyectos que beneficien el desarrollo de dichas actividades físicas”. (45)

### **7.9. Recomendaciones de la actividad física**

Según la OMS se distinguen tres grupos diferentes para realizar las debidas recomendaciones de actividad física necesaria para llevar una vida saludable.

1) 5 a 17 años.

- Deben invertir por lo menos 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Si se realiza por más de este tiempo, se verá reflejado con unos beneficios mayores en la condición física. (46)
- La actividad física debería en su mayor parte, aeróbica. Pero para un mejor desarrollo se podría incorporar actividades que refuercen los músculos y huesos de los niños.
- 2) 18 a 64 años.
  - Los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica a una intensidad moderada, o 75 min de actividad física vigorosa.
  - Para obtener mayores beneficios con la salud y la condición física, se debe entrenar de manera progresiva hasta llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada o 150 minutos de actividades vigorosas.

- En este grupo de edad es importante trabajar 2 veces por semana fortalecimiento de todos los grupos musculares.

### 3) 65 en adelante

- Los adultos mayores a 65 años de edad deben de realizar actividad física moderada entre 150 minutos para poder mejorar o mantener un buen estado de salud.
- La actividad debe de ser de mínimo 10 minutos por sesión.
- Si se quiere tener un mejor resultado estos adultos deben mejorar su frecuencia a una cantidad de 300 minutos de actividad física moderada.
- El mayor riesgo en estos adultos son las caídas es por eso que se debe trabajar el equilibrio 3 veces por semana para reducir el riesgo.
- Es conveniente que también se pueda estimular el fortalecimiento muscular. (47)

## **7.10. Importancia de la actividad física**

Diversos estudios reflejan los beneficios y efectos que proporciona la práctica del ejercicio físico-deportivo en el ámbito físico (48) la importancia de la realización de actividades físicas siempre va de la mano con sus objetivos generales y específicos, dando a conocer que estas prácticas se pueden realizar para distintas funciones, (49)

Gracias a que la actividad física es de vital importancia dependiendo de los rangos a los cuales serán dirigidas, es muy importante resaltar que los beneficios siempre serán relacionados

con la salud (50), haciendo uso del tiempo libre el cual cada persona tiene en su diario vivir compaginado con las actividades físicas ha sido comprobado por un estudio en la universidad de granada España donde se basaba en la persona que trabaja o estudia y que tiempo libre es dedicado en diversas actividades físicas, los niveles de estrés serán reducidos y consiguiendo un mejor bienestar psicológico (51)

### **7.11. Beneficios de la actividad física**

Los principales beneficios universales de la actividad física son orientados a la salud, ya que diferentes autores han hablado con respecto al tema, y sus estudios investigativos son avalados por la Organización Mundial de la Salud (52)

Disminuye la incidencia de todas las causas malignas que afectan el sistema cardiovascular en general, trabajando con la Reducción y prevención de los factores de riesgo asociados (53) Por otro lado Jhonson en 2007 publicó un artículo muy productivo en el bienestar metabólico de las persona quienes practicaban ejercicios y tenían un balance nutricional (54) en base a la resistencia a la insulina quien también se ve beneficiada al ser asociada con el envejecimiento haciendo que la obesidad y diabetes tipo II en este grupo poblacional se reduzca (55)

Es fundamental hablar de los beneficios que trae la actividad física en el envejecimiento o como también en personas que sufren de perdida mineral pues es el adulto mayor en el cual se ha detectado, un estudio a comprobado la actividad física logra potenciar la actividad hormonal osteoplastia y un proceso en la mejora y remodelación ósea (56)

Con base a lo anterior dicho por Karinkanta, 2008 se logra concretar que estos tipos de beneficio y fortalecimiento en los huesos es gracias a los diferentes tipos de actividades y a raíz de eso se previenen lesiones y riesgos de sufrir fracturas (57)

### **7.12. Consecuencias de no realizar actividad física**

Para nadie es un secreto que las consecuencias de la no realización de actividad física traen resultados no favorables, literalmente los resultados siempre serán negativos con factores de riesgos metabólicos que se nos hace familiar

- ✓ El aumento de la tensión arterial
- ✓ El sobrepeso y la obesidad
- ✓ La hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre)
- ✓ La hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

“En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial” (El cual es el mayor culpable en el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea (58)

Pero todo esto se le es atribuido a enfermedades no transmisibles ya que estas afectan a todos los grupos desde la clase baja hasta la alta lo cual obliga a que dos tipos de consecuencias: por una parte, afectan la efectividad en la producción de los individuos y su necesidad y capacidad de trabajar para generar ingresos económicos y, por la otra, originan un mayor consumo de servicios sociales y de salud, generalmente de alto costo. De hecho, el progresivo envejecimiento

de la población y el constante incremento de las enfermedades no transmisibles que provocarán un crecimiento significativo de la demanda de los servicios hospitalarios. (59)

Obesidad: Según la World Health Report, 1977, se relaciona la obesidad a los hábitos perjudiciales que direccionan un estilo de vida y que dan como consecuencia la aparición de lo que se conoce como ENT o Enfermedades No Transmisibles. (60) Añadiendo más componentes a esta definición, Amatruda describe la obesidad como, el exceso de grasa corporal que acumula el organismo producto de un desorden metabólico. De igual forma lo hace Bauza en su trabajo, diciendo que el aumento de peso es derivado de un aumento anormal de la masa adiposa que presenta el organismo. (61) George A. Bray agrega que, este aumento desmesurado de la grasa corporal se debe a un desorden multifactorial en el organismo (62)

Situando estas concepciones en un marco más general, la Norma Oficial Mexicana para el Manejo Integral de la Obesidad, define la obesidad como: “Un estado pre mórbido o enfermedad crónica caracterizada por almacenamiento excesivo de tejido adiposo en el organismo, acompañada de alteraciones metabólicas”. (62) Esto quiere decir que, es un estado de desequilibrio en el cual se encuentra el organismo, en donde comienza a acumular de forma excesiva grasa corporal, generando daños a la salud y como consecuencia la aparición de enfermedades crónicas.

### **7.13. Enfermedades no transmisibles**

Las ENT son la principal causa de muerte a nivel global. En 2012 causaron 68% del total de muertes (38 millones) de ese año, un aumento de 8% comparado con la tasa de mortalidad del año 2000. (63)

Alrededor de la mitad de las defunciones estuvieron por debajo de los 70 años y la mitad eran del sexo femenino. (64)

Las ENT se deben en gran medida a cuatro factores de riesgo conductuales que se han afianzado de forma generalizada como parte de la transición económica, los rápidos procesos de urbanización y los modos de vida del siglo XXI: el consumo de tabaco, las dietas malsanas, la inactividad física y el uso nocivo del alcohol. (65)

Estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que para 2020 el 75% de las muertes en el mundo serán atribuibles a este tipo de enfermedades. (66)

Las ENT no respeta ningún grupo de edad, ni sexo ni religión y atacando a todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos del adulto y el adulto mayor, ya que un estudio de investigación muestra que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad (67), Más del 80% de estas muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adolescentes, adulto y del adulto mayor son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas no saludables, la no realización de actividades físicas, y el exceso que tienen en el uso del humo, tanto como tabaco y cigarrillos, otra gran parte que también es culpable es el exceso de alcohol. (68)

#### **7.14. Calidad de vida**

La aparición del concepto como tal y la preocupación por la evaluación sistemática y científica del mismo es relativamente reciente. La idea comienza a generalizarse en la década de los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en diferentes ámbitos, como el conjunto de bienestar en la salud, la salud mental, la educación, la economía, la política y el mundo de los servicios en general. (69)

Este concepto se encuentra implícito en la filosofía de la Medicina de Rehabilitación cuyo objetivo final es mejorar la calidad de vida del enfermo discapacitado. Además, es uno de los instrumentos más importantes para medir el impacto de los programas de rehabilitación en padecimientos crónicos progresivos y que su cura es aún limitada. (70)

En un estudio muy importante en Chile sobre Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos Muestra El presente estudio que tuvo por objetivo evaluar características psicométricas del WHOQOL-BREF en una muestra de adultos mayores de Santiago un tema bastante alejado del uso del tiempo libre pero que denota la importancia que trae este cuestionario. Esto debido a que se ha sugerido que para tener certeza de la validez de un instrumento en un nuevo idioma o cultura, es necesaria una repetición del proceso de validación (71)

En el análisis de la aplicabilidad de este instrumento en adultos mayores es interesante mencionar un cuestionario complementario al WHOQoL-BREF descrito por Power y cols(72) que incluye temas como la muerte y el proceso de morir, el concepto psicológico de autonomía, y aspectos sobre declinación sensorial y limitaciones físicas propias de la edad. Este

instrumento WHOQoL-OLD ha mostrado buenas propiedades psicométricas en su versión española (73)

En la actividad física existen diversos instrumentos de medición, el IPAQ es uno de ellos ya que Existe suficiente evidencia acerca sobre el sedentarismo y sus causas, afirmando que es uno de los factores que pueden contribuir a la obesidad y otras enfermedades crónicas y metabólicas de riesgo, por esta razón es necesario interrumpir el tiempo sedentario, con el fin de tener una mejor calidad de vida. (74)

Es de gran importancia hablar de medición ya que todas las investigaciones sobre el IPAQ se centra en ella, la medición óptima de la Actividad Física avala todos los elementos importantes de la base de pruebas para la promoción de la salud y la práctica de esta última (75)

Por otra parte existe uno de los cuestionarios más importantes ya que El Cuestionario *SF-36* es uno de los instrumentos de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) más utilizados y evaluados. (76) El cuestionario de salud SF-36 fue desarrollado a principios de los noventa, en Estados Unidos, para su uso en el Estudio de los Resultados Médicos (Medical Outcomes Study, MOS). (77) Es una escala genérica que proporciona un perfil del estado de salud y es aplicable tanto a los pacientes como a la población general. Ha resultado útil para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS).

### **7.15. Relación de las horas de sueño con el rendimiento académico**

El sueño, como muchas otras necesidades, es tan necesario para un óptimo balance de los niveles de la actividad cerebral y regeneración física. De esta manera, un buen sueño es totalmente vital para un buen funcionamiento de nuestro cuerpo; no sólo en procesos neuronales, sino también en nuestro sistema nervioso, y un óptimo desarrollo de nuestras capacidades físicas y cognitivas.

Por otra parte, la calidad del sueño tiene varios factores en que se pueden analizar y evaluar si una persona logra conciliar el sueño de la mejor manera o no, las maneras más simples para poder evaluar esta condición es describir el tiempo de sueño regularmente. (78)

Los índices normales de sueño son de aproximadamente 8 horas, aunque lograr dormir esta cantidad puede verse afectada por el grado de luz ambiental, algunos aspectos socioeconómicos, culturales y posibles características individuales de tipo genético o costumbres.

#### **7.16. Tiempo de pantalla y ocio**

La Academia Americana de Pediatría (AAP), en 2001, recomendó que los jóvenes no deberían pasar más de 2 horas al día delante de una pantalla.

Esto podría significar de manera concreta que al estar mucho más tiempo frente a la pantalla podría indicar altos niveles de sedentarismo. Esto es muy riesgoso para el resto de la calidad de vida de niños y jóvenes, ya que se reduce los niveles de actividad física e incrementa el sedentarismo, esto hace que los niños se vuelvan mas propensos a sufrir enfermedades cardiacas, diabetes, pulmonares, etc. Además que la condición física de estos niños será muy limitada.

Un estudio en España revelo que El 38,5 % del grupo de los niños y el 60% del grupo de los adolescentes encuestados pasaban más de 2 horas al día frente a la pantalla entre semana, y el 82,2 % y 85,8 %, respectivamente, durante los fines de semana, un tiempo que se asocia con el sedentarismo.

Prácticamente toda la muestra que participo en este trabajo tenía mínimo un tv en casa, el 90 % tenía al menos un computador, y el 61,0 % contaba con consolas de videojuegos. De manera general, fue la población masculina la que tenía más televisiones y consolas en casa, especialmente en sus habitaciones, que la población femenina. (79)

### **7.17. Cultura y desarrollo social**

En estos últimos tiempos la cultura ha comenzado a rediseñar pausadamente el papel frente al desarrollo y la economía. El gobierno ya está mirando de forma más clara su importancia como inductora de desarrollo y cohesión social, de su importante papel ante la unión de la gran diversidad cultural, la integración de las comunidades más frágiles, los procesos para la búsqueda de igualdad de género y la problemática constante entre las comunidades urbanas más marginadas.

Los sectores políticos están comenzando a invertir reconociendo que la cultura juega un papel mucho más importante de lo que pensaban y constituyendo las decisiones políticas, las innovaciones económicas y financieras y las reformas sociales, tienen muchas más posibilidades de avanzar con éxito si simultáneamente se tiene en cuenta desde la perspectiva cultural para atender los ideales y las expectativas de la sociedad. (80)

Si se promueven espacios culturales especialmente diseñados para realizar actividad física, se combate el sedentarismo, el mal uso del tiempo libre en la población. La calidad de vida se puede mejorar si empezamos a usar nuestro tiempo libre en algo productivo como las actividades culturales, actividad física, lectura, danza, teatro, dibujo, etc....

## 8. Resultados

El 84,14% de estudiantes activos son hombres. El nivel socioeconómico predominante es el medio con un 72.15% de la población de estudio. Un poco más de la mitad de los estudiantes participantes se encuentra cursando la primera parte de la carrera. Casi la totalidad de los universitarios es soltero(a) y depende económicamente de algún familiar y solo un estudiante reporta tener hijos o personas a cargo, solamente el 6.96% de los estudiantes reporta trabajar. (Tabla 1)

Tabla 1. *Características sociodemográficas de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación (n=158)*

Características	N	%
<b>Género</b>		
Hombre	133	84.18

Mujer	25	15.82
<b>Nivel socioeconómico</b>		
Bajo	36	22.78
Medio	114	72.15
Alto	8	5.06
<b>Semestre Académico</b>		
1-4	99	62.65
5-8	59	37.34
<b>Estado civil</b>		
Soltero	156	98.73
Unión libre	2	1.27
<b>Dependencia económica</b>		
Si	156	98.73
No	2	1.27
<b>Hijos o personas a cargo</b>		
Si	1	0.63
No	157	99.37
<b>Trabaja</b>		
Si	11	6.96
No	147	93.04

Nota: caracterización del perfil del estudiante, responsabilidades y ocupación laboral.

La mediana de edad de los estudiantes participantes fue de 20 años (RI 3 años). El tiempo dedicado a la lectura semanal registró una mediana de 60 minutos (RI: 90 minutos). Por otra parte, El tiempo de uso diario de celular registro una mediana de 180 minutos (RI: 240 minutos) Finalmente, La mediana de participación en actividades culturales fue establecida en 0 minutos (RI: 0 minutos)

(Tabla 2)

Tabla 2. *Descripción del tiempo dedicado a lectura, sueño nocturno, participación en actividades deportivas y culturales, así como el tiempo de pantalla (n=158)*

	Mediana/medi a*	RI/DE*
<b>Edad</b>	20	3
<b>Tiempo de lectura (min/semana)</b>	60	90
<b>Horas de sueño entre semana</b>	6.98*	1.25*
<b>Horas de sueño fin de semana</b>	8.85*	1.51*
<b>Horas de tiempo libre</b>	4	3
<b>Participación activa actividades culturales (min/semana)</b>	0	0
<b>Participación pasiva actividades culturales (min/semana)</b>	0	0
<b>Tiempo en televisión y juegos de video (min/día)</b>	120	120

<b>Tiempo en celular (min/día)</b>	180	240
<b>Tiempo en computador (min/día)</b>	120	170
<b>Tiempo de actividad física en tiempo libre (min/semana)</b>	270	300

Nota: tabla del tiempo usado en su tiempo libre.

Las actividades con mayor participación fueron, salir a comer con una participación del 59,49%, reunirse con amigos a conversar 57,05%, e ir a cine 50,63%. Por otra parte, las actividades menos frecuentes fueron, participación en actividades culturales con un 27,21% y reunirse con amigos a beber alcohol 35,26% (Tabla 3)

Tabla 3. *Porcentaje de participación de los estudiantes de Cultura física en actividades en el tiempo libre*

<b>Características</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Ir a cine</b>		
Si	80	50.63
No	78	49.37
<b>Salir a comer</b>		

Si	94	59.49
No	64	40.51
<b>Salir a bailar</b>		
Si	62	39.24
No	96	60.66
<b>Reunirse con amigos a consumir alcohol</b>		
Si	55	35.26
No	101	64.74
<b>Reunirse con amigos a conversar</b>		
Si	89	57.05
No	66	42.31
<b>Asistir a eventos deportivos</b>		
Si	79	50
No	79	50
<b>Participación en actividades culturales</b>		
Si	43	27.21
No	115	72.78

Nota: Preferencias en las ocupaciones de los estudiantes.

En la siguiente tabla se pueden ver las preferencias deportivas de los estudiantes en la Facultad de Cultura Física, se puede observar el gran número de simpatizantes al fútbol 65 estudiantes practicantes con un 41,13%, seguido por ir al gimnasio con un 27,21% y futsal con el 10,12% como los mayores deportes o actividades físicas prácticas, los deportes menos

practicados fueron, tenis, boxeo, patinaje con un 1,26% y lucha olímpica, capoeira con un 0,63%. Solo 8 estudiantes no practicaban ningún deporte en su tiempo libre 5,06%. (Tabla 4)

Tabla 4. *Preferencias deportivas en el tiempo libre de los estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación.*

Deporte o ejercicio físico	N	%
1. Futbol	65	41,13
2. Gimnasio	43	27,21
3. Futsal	16	10,12
4. Running	12	7,59
5. Natación	12	7,59
6. Baloncesto	10	6,32
7. Voleibol	9	5,69
8. no practica	8	5,06
9. ping pong	7	4,43
10. ciclismo	7	4,43
11. atletismo	6	3,79
12. ultimate	5	3,16
13. tenis	2	1,26
14. boxeo	2	1,26
15. patinaje	2	1,26
16. lucha olímpica	1	0,63

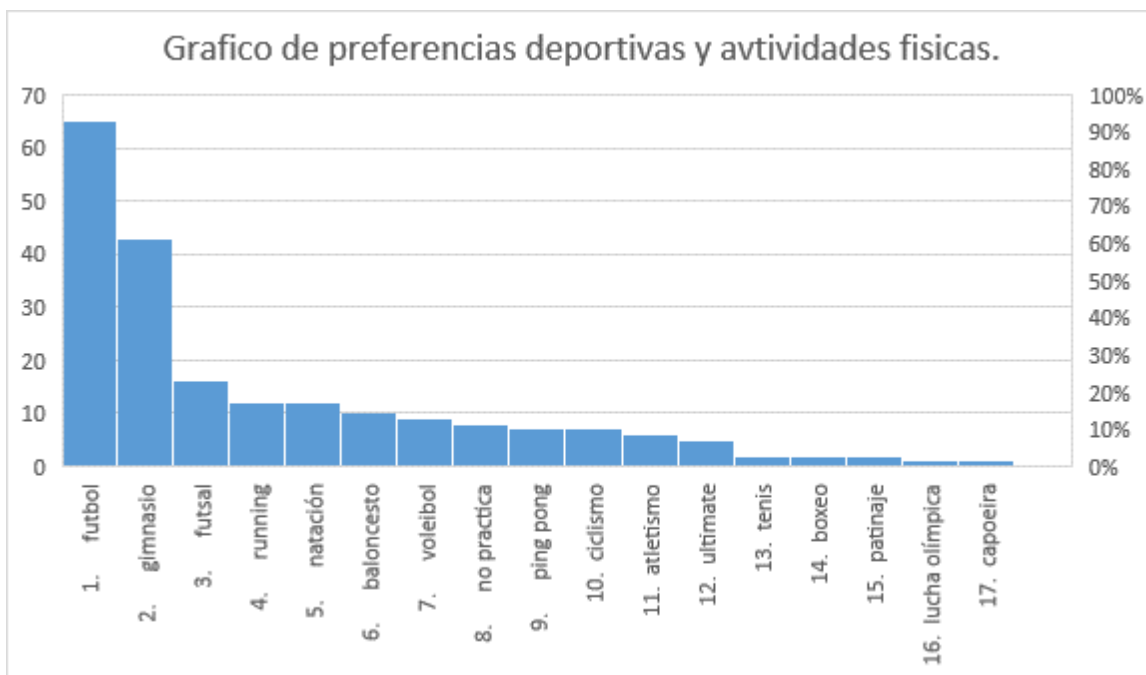
17. capoeira

1

0,63

Nota: caracterización de preferencias deportivas.

Gráfico 1. *Escala de preferencias deportivas y actividades físicas.*



.Nota: se ordenó de mayor a menor las preferencias deportivas y las actividades físicas más comunes de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación.

## 9. Discusión

En esta investigación se pudo establecer tanto el tiempo y las actividades que realizan los estudiantes de Cultura Física en su tiempo libre, como las preferencias deportivas. Trabajos que involucren estas variables en esta población no existen o son escasos.

Con relación a el índice de empleo de los estudiantes de este estudio, el 6.96% reporta trabajar en su tiempo libre. Estos resultados son muy inferiores a comparación del índice de empleo universitario en argentina donde el porcentaje es del 55% de estudiantes que tienen un empleo según un censo realizado para estudiantes de universidades nacionales con una muestra total de 615,796 estudiantes, autor Fazio, 2004. (81)

El uso productivo del tiempo libre se relaciona con la realización de actividades enriquecedoras para nuestro diario vivir como la participación de actividades culturales, leer, actividad física, realizar deporte etc. Los resultados analizados en este estudio demuestran que la actividad física de los estudiantes es muy alta, solo el 5% de los estudiantes de la facultad de cultura física no practican algún deporte o actividad física. Un estudio realizado por la universidad nacional de Trujillo, Perú donde la muestra fue de 154 estudiantes con el objetivo de determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico y sus resultados fueron muy similares ya que según ese estudio solo el dos por ciento (2%) de los estudiantes no dedican su tiempo libre para el deporte. (82)

En cuanto al análisis de los resultados en el tiempo de lectura arrojados por este estudio, se pudo evidenciar el poco habito de lectura que tienen los estudiantes de la universidad, y en Colombia en general, un estudio realizado por NOP world culture score™ evaluando el tiempo de lectura a nivel mundial muestra que Colombia no aparece en ninguna casilla, y comparando el tiempo de lectura de los países mas lectores del mundo aparece india en el primer lugar con 10,7 horas semanales, Tailandia y china con 9,4 y 8 horas de lectura semanal, mientras que los

estudiantes universitarios de la Facultad de Cultura Física, tienen como promedio tan solo una hora de lectura semanal.

Siguiendo la comparación con el mismo estudio de NOP world culture score™ donde también arroja unos datos muy interesantes sobre las actividades cotidianas del ser humano podríamos comprar el tiempo de pantalla de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física con los promedios mundiales y latinoamericanos. Los resultados del tiempo que unan al ver televisión y al uso del computador fueron analizados en minutos día, arrojando una mediana de 120 min/día al uso del computador y otros 120 min/día al uso de la televisión. En comparación del estudio nombrado anteriormente en el uso de la televisión esta en primer lugar Tailandia con un promedio de 22.4 horas semanales y en primer lugar de un país latinoamericano nos señala a Brasil con promedio de 18,4 horas semanales, si a estos resultados los dividimos por los 7 días a la semana vemos que nuestros resultados son inferiores al alto nivel de estos dos países, es decir, el uso diario en minutos de Tailandia es de  $22,4/7 = 3,2h \times 60min = 192$  minutos diarios y Brasil con 157,7 minutos diarios. (83)

Otro resultado que se pudo comparar es el uso del computador donde aparecen como principales países en el uso del computador son taiwan con 142,2 minutos diarios a nivel mundial y Brasil a nivel latinoamericano con 90 minutos diarios, en la Facultad de Cultura Física se encontró como resultado una mediana de 120 minutos por día. (83)

Un resultado preocupante es la muy baja participación en actividades culturales mostrando una mediana de 0, pero cuantificando las personas que alguna vez participo activa o pasivamente en alguna actividad cultural nos da un resultado de 43 personas que si participan siendo un 27,21% de la población encuestada. Según la UNESCO En Colombia, el 65.9% de la población de 12 años o más participó al menos una vez en una actividad cultural fuera del hogar, estas

actividades culturales pueden ser, salir a teatros, cines, conciertos, museos, bibliotecas, galerías, monumentos o lugares históricos. Esta información podría dar un informe sobre el grado de calidad de vida y la apreciación de la cultura. También podría añadir lugares físicos en público, como reunión con los amigos, dando así el grado de conectividad y de interacción social. El resultado que dio según el estudio de la UNESCO fue de 65.9% esto indica un porcentaje relativamente alto de participación en las actividades culturales fuera del hogar en general. La media de los países que estuvieron en los IUCD se sitúa en el 46.1% (84)

La Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación, de la Universidad Santo Tomas de Aquino tiene un programa muy amplio en donde abarcan la gran mayoría de los deportes y puede ofrecer unas nuevas alternativas al estudiante que ingresa nuevo, las preferencias deportivas y actividades físicas fueron unos de los principales temas a tratar en este estudio. No fue sorpresa al analizar los resultados y ver cuales son los deportes preferidos en los estudiantes de la facultad. Los estudiantes practicaban con mas frecuencia los siguientes deportes en su tiempo libre, futbol con 41,13% de practicantes, ir al gimnasio con 27,21%, futsal con 10,12%, running y natación con el 7,59% los deportes menos practicados fueron tenis, boxeo, patinaje con un 1,26% y lucha olímpica, capoeira con un 0,63%

Estos son índices y preferencias deportivas normales en los estándares de Colombia en general, un estudio en la universidad de Antioquia, Medellín sobre preferencias deportivas y recreativas de la comunidad estudiantil de la Universidad de Antioquia nos muestra unos resultados similares en las preferencias deportivas donde se encuestaron 386 estudiantes que practicaban deporte antes de ingresar a la Universidad, el 17.9% practicaba fútbol en primer lugar, el 13.9% baloncesto en segundo lugar, el 11.2% natación, el 10.7% voleibol, el 8.6% ir al

gimnasio en el quinto lugar y 4.8% futsal. Las actividades con menos practicantes fueron billar, karate do, escalada, ultimate, taekwondo, bolos con 0.2%. (85)

## 10. Conclusiones

Finalmente, se concluye que, los estudiantes de Cultura Física tienen bajos niveles en hábitos de lectura, muy poca participación en actividades culturales, se llegó a la conclusión que los estudiantes usan de manera elevada su tiempo libre en la utilización de aparatos electrónicos como el televisor, computador y el uso de celular, es por esto que los estudiantes no usan de manera adecuada su tiempo libre, la única actividad que se vio reflejada positivamente fue el deporte, ya que al ser una carrera muy activa físicamente, aun así los estudiantes prefieren seguir practicando activamente sus deportes preferidos, el deporte y la actividad física más común y preferida por los estudiantes de Cultura Física fue la practica del futbol o asistir de manera cotidiana al gimnasio.

Según los resultados, los estudiantes de la Facultad tienen un promedio de 20 años de edad, siendo una población joven, con predominancia a un nivel socioeconómico medio, solo 11 estudiantes de la Facultad reportaron tener ocupación laboral, esto se relaciona por el promedio de edad siendo el estudiante muy joven para el inicio de su carrera laboral, el 84,18% de todos los estudiantes son hombres, dando una notable predominancia entre uno y otro.

## **11. Recomendaciones**

Se recomienda, no solo a la Universidad, sino también a entidades gubernamentales a generar más espacios de participación cultural, a realizar un llamado hacia la cultura y el buen aprovechamiento del tiempo libre, enfatizar también en promover, incentivar al uso de la biblioteca, a crear hábitos de lectura que puedan potencializar el conocimiento del estudiante.

Por último, también se recomienda a la Universidad especialmente a la Facultad, a generar más espacios de participación deportiva, donde se puedan reconocer, practicar y aprender nuevas alternativas deportivas, que no solo sea los deportes básicos como el fútbol, gimnasio, futsal, baloncesto y natación, sino que también el estudiante pueda acceder a nuevas alternativas deportivas, no solo dentro de un plan de asignatura, que sean planes recreativos con incentivo propio extracurriculares ampliando así las oportunidades laborales del estudiante.

## 12. Bibliografía

- 1) Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- 2) Munné, F. (2017). Psicología del tiempo libre. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 5(9).
- 3) Rodríguez Suárez, J., & Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2).
- 4) Jadue, L., Vega, J., Escobar, M. C., Delgado, I., Garrido, C., Lastra, P., ... & Peruga, A. (1999). Factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles: Metodología y resultados globales de la encuesta de base del programa CARMEN (Conjunto de Acciones para la Reducción Multifactorial de las Enfermedades no Transmisibles). *Revista médica de Chile*, 127(8), 1004-1013.
- 5) Juárez Lozano, R. (2012). El proyecto MARACAS, una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforma la realidad social a través de la actividad física
- 6) Juárez Lozano, R. (2012). El proyecto MARACAS, una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforma la realidad social a través de la actividad física

- 7) Alonso, A. I., López-Aguado, M., González, I., & Fernández, E. (2012). El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de Enfermería. *Revista de investigación Educativa*, 30(1), 53-70.
- 8) Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN Bogotá, D.C.: Oficina Asesora de Comunicaciones y Atención al Ciudadano ICBF; 2011
- 9) Rojas-Guiot, E., Fleiz-Bautista, C., Icaza, M. M., Elena, M., Morón, M., & Domenech-Rodríguez, M. (1999). Consumo de alcohol y drogas en estudiantes de Pachuca, Hidalgo. *salud pública de méxico*, 41, 297-308.
- 10) Prieto Rodríguez, A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en actividad física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista de Salud Pública*, 5, 284-300.
- 11) Ministerio de Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN Bogotá, D.C.: Oficina Asesora de Comunicaciones y Atención al Ciudadano ICBF; 2011
- 12) Alonso, A. I., López-Aguado, M., González, I., & Fernández, E. (2012). El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de Enfermería. *Revista de investigación Educativa*, 30(1), 53-70.
- 13) Juárez Lozano, R. (2012). El proyecto MARACAS, una estrategia de educación integral para niños y jóvenes que transforma la realidad social a través de la actividad física

- 14) Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., & Gutiérrez, M. (1996). Actitudes hacia la educación física: elaboración de un instrumento de medida. In Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio (pp. 507-516)
- 15) Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (23).
- 16) Russell, B. (1994). Elogio de la ociosidad. *Revista Colombiana de Psicología*, (3), 155-162.
- 17) Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad. Contradicciones y desafíos. *Polis. Revista Latinoamericana*, (22).
- 18) Lanfant, M. F. (1972). *Les théories du loisir*. Pr. universit. de France.
- 19) Mc Phail Fanger, E. (1999). El tiempo libre y la autonomía: una propuesta. *La Ventana*, 9, 83-105.
- 20) Rodríguez Suárez, J., & Agulló Tomás, E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2).

- 21) Parra, Domínguez y Caballero, 2008; Parra, Rovira, Ortiz y Pérez, 2000; Santos y Martínez, 2006).
- 22) Actividades físicas en el medio natural y educación física : EL SENDERISMO  
AUTORA: ALICIA CRISTÓBAL MUÑOZ TUTOR ACADÉMICO: ROBERTO  
MONJAS AGUADO
- 23) Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2).
- 24) Salas, C. G. S. (1997). Educación para el uso del tiempo libre. *Revista Educación*, 21(2), 51-63.
- 25) Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2002.
- 26) 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. *Colombia Médica*, 42.
- 27) Sara Márquez y Nuria Garatachea Vallejo, 2009/ Edición Díaz de Santos, S.A A Ibasanz, 28037 Madrid / Edición Díaz de Santos /Fundación universitaria iberoamericana.

- 28) Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J.. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 pp. 69-74
- 29) Enrique Jacoby; Fiona Bull; Revista Panamericana de Salud Pública Online version RevPanSalud Publica vol.14 n.4 Washington Oct. 2003-  
<http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892003000900001>
- 30) Andrea Neiman; Revista Cubana de Higiene y Epidemiología Versión On-line - Rev Cubana Hig Epidemiol v.45 n.1 Ciudad de la Habana ene.-abr. 2007- Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología
- 31) Manuel Peña y Jorge Bacallao; 2009 Revista Online versión I Panam Salud- Publica vol.10 n.2 Washington Aug. 2001
- 32) Luis Espinoza O., Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Norman MacMillan K. 2011 Revista chilena de nutrición. Versión On-line ISSN 0717-7518- Rev. Chil nutr. vol.38 no.4 Santiago dic. 2011
- 33) William Ramírez; Stefano Vinaccia; Gustavo Ramón Suárez; Revista de Estudios Sociales, rev.estud.soc. no.18 Bogotá May./Aug. 2004 William Ramírez\* Stefano Vinaccia; Gustavo Ramón Suárez

- 34) Lemp Paredes, M., & Behn Theune, V. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la Institución Educacional Santo Tomás, Talca. *Ciencia y enfermería*, 14(1), 53-62.
- 35) Serrato M. Nuevas tendencias en recomendaciones de actividad física y prescripción del ejercicio. Bogotá: AMEDCO; 2003
- 36) MOSEY, A. Social Participation. 1996, p 340; In: YOUNGSTROM, Mary. The Occupational Therapy Practice Framework: The evolution of Our Professional Language. *AJOT*. November – December 2002; Volume 56. Number 6: 621
- 37) YOUNGSTROM, Mary. The Occupational Therapy Practice Framework: The evolution of Our Professional Language. *AJOT*. November – December 2002; Volume 56. Number 6 : 607 – 629
- 38) Adams RE, Bukowski WM. Peer victimization as a predictor of depression and body mass index in obese and non-obese adolescents. *J Child Psychol Psychiatry*. 2008; 49: 858-66
- 39) Castro-Carvajal, J. A., Patiño-Villada, F. A., Cardona-Rendón, B. M., & Ochoa-Patiño, V. (2008). Aspectos asociados a la actividad física en el tiempo libre en la población adulta de un municipio antioqueño. *Revista de salud pública*, 10(5), 679-90.

- 40) Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2).
- 41) de León, A. C., Rodríguez-Pérez, M. D. C., Rodríguez-Benjmeda, L. M., Anía-Lafuente, B., Brito-Díaz, B., de Fuentes, M. M., ... & Aguirre-Jaime, A. (2007). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Revista española de cardiología*, 60(3), 244-250.
- 42) Libro: Educación del ocio y tiempo libre, con actividades físicas y alternativas (Manuel Martínez Gamez) Edita (librería deportivas esteban zans) (28012-madrid)
- 43) Real academia española. 2017.
- 44) Pérez Sánchez, A. (2003). Fundamentos Conceptuales del tiempo libre y la recreación. Ciudad de La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo.
- 45) Izquierdo, M., & Redín, M. I. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte. Ed. Médica Panamericana.
- 46) Programa de Adicciones / Departamento de Salud Mental / Hospital Universitario de San Vicente Fundación
- 47) Baxter Pérez, Ester. (2007) Educar en Valores, área y Reto de la Sociedad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 48) Recomendaciones de actividad física OMS. (2017)
- 49) 1 Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47–65.

- 50) 2 Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- 51) 3 Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.
- 52) 4 Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).
- 53) 5 Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449.
- 54) 6 Audelin, M.C., Savage, P.D. y Ades, P.A. (2008). Exercise-Based Cardiac Rehabilitation for Very Old Patients (>75 Years) Focus on physical function. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 28:163–173.
- 55) 7 J.F. y Lubeck, D.P. (2007). Aerobic exercise and its impact on musculoskeletal pain in older adults: a 14 year prospective, longitudinal study. *Arthritis Research and Therapy*, 7(6):263-270.
- 56) 8 Hakkinen, A., Kukka, A., Onatsu, T., Jarvenpaa, S., Heinonen, A., Kyrolainen, H., Tomas-Carus, P. y Kallinen, M.(2008). Health-related quality of life and physical activity in persons at high risk for type 2 diabetes. *Disabil Rehabil*: 25:1-
- 57) 9 Karinkanta, S., Heinonen, A., Sievänen, H., Uusi-Rasi, K., Fogelhol, M. y Kannus, P. (2008). Maintenance of exercise-induced benefits in physical functioning and bone among elderly women. *Osteoporos*
- 58) 10 Rosa, S. M. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.

- 59) 11 Ferrante, D., Linetzky, B., Konfino, J., King, A., Virgolini, M., & Laspiur, S. (2011). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009: evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina. Estudio de corte transversal. *Rev Argent Salud Pública*, 2(6), 34-41.KM
- 60) 12 Valle Flórez, A. M., Romero Puerto, O. F., Valero, N. C., & Vergara, A. (2018). Enfermedades no transmisibles.
- 61) 13 World Health Organization. (1978). The promotion and development of traditional medicine: report of a WHO meeting [held in Geneva from 28 November to 2 December 1977].
- 62) 14 Amatruda, J. M., Richeson, J. F., Welle, S. L., Brodows, R. G., & Lockwood, D. H. (1988). The safety and efficacy of a controlled low-energy ('very-low-calorie') diet in the treatment of non-insulin-dependent diabetes and obesity. *Archives of internal medicine*, 148(4), 873-877.
- 63) 15 Bray, G. A., Nielsen, S. J., & Popkin, B. M. (2004). Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *The American journal of clinical nutrition*, 79(4), 537-543.
- 64) 16 Transmisibles, G. O. D. E. N., & Mental, S. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2), 74-105.
- 65) 17 Transmisibles, G. O. D. E. N., & Mental, S. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(S2), 74-105.
- 66) 18 Escobar, M. C., Petrásovits, A., Peruga, A., Silva, N., Vives, M., & Robles, S. (2000). Mitos sobre la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles en América Latina. *Salud pública de México*, 42, 56-64.

- 67) 19 Organización Mundial de la Salud. Preventing chronic diseases: a vital investment. WHO global report. Ginebra, Suiza, 2005
- 68) 20 Heymann, D. L. (Ed.). (2005). El control de las enfermedades transmisibles (No. 613). Pan American Health Org.
- 69) 21 Ferrante, D., Linetzky, B., Konfino, J., King, A., Virgolini, M., & Laspiur, S. (2011). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009: evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina. Estudio de corte transversal. *Rev Argent Salud Pública*, 2(6), 34-41.
- 70) 22 Blanco, A., López, O., & Rivera, J. A. (1988). Calidad de vida. Terminología científico social: aproximación crítica. Barcelona: Anthropos.
- 71) 23 Calidad de Vida, *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación* 2006
- 72) 24 Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M. J., Lucas-Carrasco, R., & Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 139(5), 579-586.
- 73) 25 Power M, Quinn K, Schmidt S, and WHOQOL-OLD group. Development of the WHOQOL-Old module. *Qual Life Res* 2005; 14: 2197-214.
- 74) 26 Cardona-Arias, J. (2011). Calidad de vida relacionada con la salud en personas con VIH/SIDA: Comparación del MOSSF-36, WHOQOL-BREF y WHOQOL-HIV-BREF, Medellín, Colombia, 2009. *Colombia Médica*, 42.
- 75) 27 El IPAQ como instrumento de medición de actividad física en empleados de la Universidad de los Llanos, Oscar Mauricio Santamaría Niño, M.Sc. / Lic. Wilson Andrés

- 76) 28 El IPAQ como instrumento de medición de actividad física en empleados de la Universidad de los Llanos, Oscar Mauricio Santamaría Niño, M.Sc. / Lic. Wilson Andrés
- 77) 29 El Cuestionario de Salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos, Gemma Vilaguta / Montse Ferrera / Luis Rajmilb / Pablo Rebolloc / Gaietà Permanyer-Miraldad / José M. Quintanae / Rosalía Santeda / José M. Valderasa / Aida Riberad / Antonia Domingo-Salvanya / Jordi Alonsoa,f, por los investigadores de la Red-IRYSS
- 78) 30 Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36) (I). Conceptual framework and item selection. *Med Care.* 1992;30:473-83.
- 79) Sáez G, José; Santos R, Gabriela; Salazar C, Katherine; Carhuancho-Aguilar, José  
Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana *Horizonte Médico*, vol. 13, núm. 3, julio-septiembre, 2013, pp. 25-32 Universidad de San Martín de Porres
- 80) Ingesta diaria, adecuación de la ingesta y fuentes alimentarias de calcio, fósforo, magnesio y vitamina D en la población española: resultados del estudio científico ANIBES Olza J, Aranceta-Bartrina J, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem, LI, Varela-Moreiras, G, Gil A. Reported Dietary Intake, Disparity between the Reported Consumption and the Level Needed for Adequacy and Food sources of Calcium, Phosphorus, Magnesium and Vitamin D in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(2):232

- 81) Fazio, Maria (2004). Incidencia de las horas trabajadas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios argentinos, Tesis de Maestría, Universidad Nacional de La Plata Argentina, 1-31.
- 82) D. R. Rojo V, (2015), Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco, Enferm. investig. desarro, enero-junio, vol 13(1): 45-68
- 83) NEW YORK, June 15 /PRNewswire/ -- NOP World today announced results of its Culture Score(TM) "Media Habits" Index offering a global perspective on the time consumers report watching television, listening to the radio, searching the Internet and reading.
- 84) indicadores unesco de cultura para el desarrollo. (2014). [ebook] colombia: unesco, pp.18-19-20. Available at:  
[http://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/cdis/resumen\\_analitico\\_iucd\\_-\\_colombia\\_0\\_1.pdf](http://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/cdis/resumen_analitico_iucd_-_colombia_0_1.pdf)
- 85) preferencias deportivas y recreativas de la comunidad estudiantil de la universidad de antioquia. (2010). 1st ed. [ebook] medellin: grupo de investigación en ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte gricafde, pp.26-27. Available at:  
<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/242-preferencias.pdf>

## Anexos

### Presupuesto

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>
Equipos (computador)	2	0
Fotocopias (3 hojas)	750	37.500
Total		37.500

Equipos: computador

Fotocopias: 3 hojas (consentimiento informado, test)