

Cuestionario de hábitos de actividad física en universitarios: prueba piloto

Questionnaire on physical activity habits in university students: pilot test

MIGUEL CONCHAS RAMÍREZ • YUNUEN SOCORRO RANGEL LEDEZMA • LUCIA CONSEPCIÓN PALMA GARDEA

Miguel Conchas Ramírez. Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Es Profesor-Investigador de Tiempo Completo en la UACH y promotor cultural del Tecnológico Nacional de México – Instituto Tecnológico de Chihuahua. Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Maestro en Administración del Deporte y Licenciado en Educación Física. Es integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores. Correo electrónico: mconchas@uach.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3005-5830>.

Yunuen Socorro Rangel Ledezma. Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Es Profesora-Investigadora de Tiempo Completo en la UACH y Profesora-Investigadora por horas en el Centro de Investigación y Docencia. Es Doctora en Educación, Máster en Psicomotricidad y Licenciada en Psicología. Es integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, Nivel I. Correo electrónico: yrangel@uach.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6419-1342>.

Lucia Consepción Palma Gardea. Universidad Autónoma de Chihuahua, México. Es Profesora-Investigadora de Tiempo Completo en la UACH. Licenciada en Artes Escénicas opción Danza, Maestra en Psicomotricidad y

Resumen

El presente trabajo es un reporte de resultados parciales, con la finalidad de analizar las actividades realizadas en el tiempo libre por estudiantes de escuela superior del Tecnológico Nacional de México, así como la interacción entre la actividad física y el tiempo libre en estudiantes universitarios utilizando la encuesta de Piéron. El objetivo principal es identificar la fiabilidad del cuestionario para usos posteriores con población de estudiantes de nivel superior, así como describir la percepción de estos relacionada con la importancia de actividades, su salud, la razón de éxito, cosas importantes, razones para participar. La metodología se basó en la recopilación de datos de forma virtual aplicando la encuesta a quienes participaban en actividades extracurriculares de cultura. Resultados: se obtuvo una adecuada confiabilidad, así como que escuchar música fue la actividad con mayor importancia; al compararse con los demás, considerarse ser fuerte, con una percepción de salud bastante sano, con varias sensaciones al tener éxito en las actividades que realizan; entre lo más importante se considera ser bueno en la actividad que realiza, teniendo diversas razones por la actividad extraescolar que realiza. Conclusión: se presentan adecuadas interacciones en el tiempo libre y su actividad extracurricular.

Palabras clave: Actividades extracurriculares, actividades físicas, calidad de vida, hábitos de salud.

Abstract

This work presents a partial report of ongoing results, aiming to analyze the activities undertaken during the free time of higher education students from the Tecnológico Nacional de México, as well as the interaction between physical activity and leisure time among university students using the Piéron survey. The main objective is to determine the reliability of the questionnaire for future use with higher education student populations, as well as to describe their perception regarding the importance of activities, health, reasons for success, significant factors, and motivations for participation. The methodology was based on virtual data collection, applying the survey to participants engaged in extracurricular cultural activities. Results: The survey showed

Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Ha impartido diversos cursos relacionados con la danza, actividad física y recreación, así como ponencias en diferentes congresos relacionados con actividad física, danza y bienestar. Correo electrónico: lcpalma@uach.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5707-4404>.

adequate reliability and listening to music was identified as the most significant activity; when compared with others, students considered themselves to be strong, with a perception of being quite healthy, and reported experiencing various sensations when succeeding in their activities. Among the most important aspects was being skilled at the activity they performed, and they had diverse motivations for participating in extracurricular activities. Conclusion: Appropriate interactions were found between leisure time and extracurricular activities.

Keywords: Extracurricular activities, physical activities, quality of life, health habits.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es catalogada como la realización de movimiento, de cualquier tipo, donde exista el involucramiento de diferentes tipos y conjuntos de músculos, las cual genera un gasto de energía determinado. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) establece los tipos de actividad física como leve, moderada o vigorosa, así como los tiempos recomendados como mínimos con la finalidad de presentar un adecuado efecto en la salud física y mental, estos con relación a la edad, características y condición de la persona quien lo va a realizar, con la finalidad de generar un beneficio en las actividades cotidianas. Esta información se encuentra al alcance de cualquier persona con un clic, a pesar de ello, existen personas, en especial estudiantes de nivel superior, quienes presentan desconocimiento de estas recomendaciones, por ello dan poca importancia a sus actividades cotidianas principalmente relacionadas con los hábitos de realización de actividad física.

Tener inactividad por más de ocho horas diarias es considerado sedentarismo por Patterson et al. (2018), en consecuencia, el comportamiento no sedentario es cuando la persona tiene menos de esas ocho horas en las actividades consideradas como inactivas, como estar frente a un monitor ya sea de computadora o televisión, principalmente. Las actividades realizadas en el ámbito universitarios pueden aumentar, debido a amplias jornadas de estudio, las variaciones en estados de ánimo, cambios en tipos y horarios en la alimentación, así como de la realización de actividad física y generación de nuevos hábitos (Prada y Cuevas, 2022).

El sedentarismo se observa en aumento en la adolescencia, si este persiste puede generar hábitos inadecuados de actividad física en la juventud y con ello en la adultez. Estos, para Cahlapud-Narváez et al. (2019), se adquieren o refuerzan en la universidad y suelen mantenerse en la vida adulta. Cabe recordar que este tipo de conductas son uno de los principales generadores de enfermedades metabólicas o crónicas no trasmisibles en la adultez. La OMS (2024) contempla un aumento en el sedentarismo desde el año 2010 a la fecha en la población adulta alrededor del mundo, por ello la recomendación de tener planes de acción para su realización.

En conjunto con las recomendaciones de la realización de actividad física, también se hace mención sobre el efecto generado a la salud mental, actividad física y

nutrición, es decir, la salud integral, así como su importancia, interacción y complemento en las actividades de la vida cotidiana (Warnier-Media et al., 2024). Si se logra combinar la actividad física con los intereses, gustos, complejidad y antecedentes, se puede potencializar las actividades de la vida diaria (Hurtado et al., 2024). Con el transcurrir de la pandemia de COVID-19 se vieron modificados diversos hábitos como la alimentación, el sueño y principalmente la realización de actividad física, debido a las restricciones de salida y convivencia, esto generó un aumento de sedentarismo, según los lineamientos establecidos por la OMS para considerarlo como tal, siendo una razón de la pertinencia de la investigación sobre las actividades realizadas en el tiempo libre de los jóvenes universitarios (Crespo et al., 2022). Es decir, la generación de un estilo de vida activo repercute en beneficios de manera integral: biológicos, físicos y psicológicos (Morales y Borrero, 2021).

La práctica de la actividad física es influida por el contexto donde se encuentren, la familia es importante para ello, ya que compartir el gusto por actividades o el apoyo a estas es una forma de reforzamiento para dar continuidad; así como otras personas significativas como amigos, profesor, el entrenador, generan un efecto en el conocimiento, sensaciones, percepciones, emociones y práctica de la actividad física (Hernández et al., 2024; Piéron y Ruiz-Juan, 2013). A su vez, intervienen en el tiempo que se elige para realizarla y si se genera un hábito en la vida diaria, es decir la forma como perciben y comentan las personas cercanas genera un efecto en la continuidad o cese de esta (Piéron y Ruiz-Juan, 2013).

Una de las principales barreras mencionadas en el estudio de Prada y Cuevas (2022) es la falta de voluntad para la realización de actividades, en segundo lugar, la falta de energía, comentario percibido mayormente en el género femenino. Tener el hábito de actividad física repercute en el envejecimiento de una forma natural y activa.

La importancia de estar con estudiantes activos físicamente influye de manera significativa en la forma en que perciben y reciben la información académica, ya que esta actividad contribuye a la generación de una formación integral y profesional del estudiante (Ávila et al., 2018), desarrollando otras habilidades que le puedan ser de utilidad en su vida laboral, esto también lo resalta la Ley General de Educación Superior (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2021). Debido a lo anterior, la participación en actividades extracurriculares puede colaborar en su desarrollo integral como persona, mejorando no solo sus habilidades académicas sino también su bienestar emocional y social. El estudio de los estilos de vida, así como su impacto en la salud ha ganado una relevancia creciente en la investigación. Piéron ha influido, al ser psicólogo y fisiólogo, el cual desarrolló una encuesta de estilo de vida que busca comprender las rutinas, los hábitos y las actividades de las personas en relación con su salud mental y física, aplicada y validada en población europea principalmente (Piéron et al., 2008), es decir, explora la percepción relacionada con la práctica del ejercicio físico (Martínez et al., 2021).

A su vez, se han realizado validaciones en población mexicana en un estudio de Ramos-Jiménez et al. (2008), en el cual se trabajó tanto con el contenido como con el constructo del cuestionario, localizando una buena consistencia interna (α de Cronbach > 0.76) de manera general, así como la combinación con otras variables. Se realizó un segundo estudio en el que se evaluó utilizando la técnica de repetición (test-retest), encontrando un α de Cronbach adecuada en la mayoría de las secciones estudiadas (entre 0.70 y 0.85), trabajo realizado por Ramos-Jiménez et al. (2010). Lo anterior va con relación a tomar en cuenta lo mencionado por Sánchez y Echeverry (2004), el α de Cronbach < 0.70 suele presentarse en una escala poco homogénea, en cambio > 0.90 presenta una adecuada homogeneidad. Los autores mencionan que el cuestionario de Piéron para evaluar los hábitos físicos-deportivos y recreativos depende tanto de factores personales como ambientales.

La realización de actividad física depende de diversas razones y por eso se debe evaluar variables tanto objetivas como subjetivas (Ramos-Jiménez et al., 2008). La motivación para la realización de actividad extraescolar conlleva preferencias, tiempo, género y accesibilidad a la actividad, ya que la motivación suele ser de carácter intrínseco, es decir, les gusta, es placentero, les ayuda con su salud, existiendo una diferencia por género, en la cual el hombre lo realiza más por salud y las mujeres por gusto (Gómez et al., 2009). Esto es apoyado por Piéron y Ruiz-Juan (2013) al mencionar la influencia del contexto, familia y amigos, en la realización de actividad física, así como la manera de convencer, incentivar u obligar a la persona a iniciar y mantenerlo de forma continua, mediante el uso de incentivos, aceptación o involucramiento sobre ello. Entre mayor obligación se percibe por parte del joven, menor será el apego con la actividad realizada, así como si los modelos que percibe son positivos o negativos por parte de los padres de familia, la sensación de indiferencia.

La actividad extracurricular dentro del TecNM es considerada como una valiosa actividad complementaria a la formación profesional y personal del estudiante. Esta modalidad educativa cuenta con una estructura formal en la institución y organiza eventos regionales y nacionales con la finalidad de motivar y fomentar la participación de manera activa de los estudiantes. Los estudiantes son libres de seleccionar las disciplinas que se ofertan en cada campus en todo el país y se les otorgan créditos complementarios en el currículo, lo que les permite enriquecer su experiencia académica y desarrollar habilidades adicionales que serán útiles en su futuro profesional. Las actividades extraescolares a nivel universitario apoyan en la generación de habilidades blandas, útiles en los trabajos posteriores, es decir, la formación en la parte humanista mediante actividades extras a las que pueden acceder según los gustos (Hernández e Infante, 2016). Si estas son de índole académica también repercuten de forma positiva en el resto de sus actividades (Cabrera, 2022).

Los hábitos se constituyen a través de cambios constantes en el comportamiento, haciendo la transición de acciones dirigidas a objetivos determinados, aumentando la resistencia a la devaluación y mejorando la eficiencia al momento que se repiten de

forma constante y son aceptados dentro de un grupo de personas (Yamada y Toda, 2023). Estos pueden tener consecuencias en su calidad de vida, es decir, presentan una interacción los hábitos como la actividad física, la nutrición, el consumo de sustancias nocivas, como el tabaco y el alcohol, así como lo realizado en su tiempo libre (García-Laguna et al., 2012). Dentro del contexto escolar, la familia es un gran influenciador en la generación de estos (Piéron y Ruiz-Juan, 2013).

Si los hábitos están directamente relacionados con la actividad física, sus beneficios se suelen unir a diversas temáticas médicas para disminuir las probabilidades de tener alguna enfermedad (Ramírez et al., 2004). Esto se debe a que el cuerpo humano está naturalmente preparado para moverse y desempeñarse en diversas actividades. Por ello se realizan recomendaciones específicas según la edad y las necesidades individuales (Escalante, 2011). Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023), la inactividad física se ha convertido en un factor de riesgo significativo relacionado con la mortalidad a nivel mundial, la cual parece que va en aumento de forma constante y alarmante, lo que subraya la importancia de fomentar hábitos saludables desde una edad temprana. Si estos buenos hábitos físicos son realizados durante el tiempo libre pueden ser de utilidad ya que pueden existir en las escuelas, como menciona Llull (1999), al ser actividades simples que mayormente ayudan a relajarse y distraerse un poco de la rutina o estrés por la escuela o empleo, así como motivadoras a tener otras acciones aparte de lo educativo, es decir, no hay un único motivo que impulse a los universitarios a mantenerse activos físicamente, pero los principales son placer, salud y el físico (Corbí et al., 2019), así como la autopercepción de la persona encuestada con relación a lo que realiza de forma cotidiana.

En el presente trabajo se busca identificar la fiabilidad del *Cuestionario de hábitos de actividad física* diseñado por Maurice Piéron –2016–, así como analizar las dinámicas que realizan los jóvenes de educación superior estudiantes del Tecnológico Nacional de México –TecNM–, los cuales realizan actividad extraescolar dentro de la institución. Los puntos principales del cuestionario son las actividades realizadas durante el tiempo libre, es decir, de forma independiente a las actividades extraescolares realizadas.

METODOLOGÍA

La muestra estuvo conformada por 93 estudiantes de nivel superior con una media de edad de 20.72 (± 2.27), participantes de actividades extraescolares de cultura dentro del Tecnológico Nacional de México –TecNM– como danza, música, pintura, teatro, dibujo y creación literaria. Los participantes se encuentran distribuidos en los siguientes estados de la República mexicana: Morelia, Querétaro, Zacatecas, Chihuahua, Durango, Hidalgo, Tijuana y Guanajuato. El 91.5% estudia algún tipo de ingeniería y solo el 7.4% licenciatura, carreras poco relacionadas con la realización de actividad física. Las actividades extraescolares facilitadas en el TecNM se dividen en culturales, deportivas y cívicas, los estudiantes tienen la libertad de seleccionar de entre la variedad facilitada.

El estudio es de tipo descriptivo, no experimental y transversal; no existe manipulación intencional ni asignación al azar, y se investigan datos obtenidos en un tiempo único, con el objetivo de describir variables y analizar su incidencia o interrelación (Hernández et al., 2014).

Se utilizó el cuestionario de hábitos de actividad física, diseñado por Maurice Piéron (Ruiz-Juan et al., 2009); es una escala autoinformada que consta de 80 ítems divididos en secciones relacionadas con el estilo de vida, actividades físicas y de tiempo libre que realizan. Con preguntas de opción múltiple y escala Likert desde 1 (nunca o muy poco importante) a 4 (casi todo el tiempo o muy importante). El área de puntajes totales se calcula sumando todos los ítems. Una puntuación más alta indica un mayor beneficio del estilo de vida, ya sea por realización de actividad física o hábitos sanos. Ninguno de los elementos se puntúa a la inversa. Se administra en 20 minutos aproximadamente.

Se solicitó la autorización de las autoridades educativas para la aplicación del cuestionario. Posteriormente se identificaron las actividades extraescolares culturales, para hablar con los docentes encargados de cada grupo representativo de algunos TecNM; se presentaron los objetivos de la encuesta, así como de la investigación, y se les proporcionó la liga de internet para hacer extensivo el cuestionario a sus estudiantes. Los participantes respondieron el cuestionario desde sus dispositivos electrónicos, el consentimiento informado se encuentra en el mismo instrumento antes de dar inicio a este, así que si alguien no aceptaba en automático se cerraba el instrumento. Se les solicitó su sinceridad y se garantizó la confidencialidad de los datos; además, en la primera pantalla se les dio una breve explicación sobre el propósito de la investigación; al finalizar el cuestionario se les agradeció su participación. Una vez aplicado el instrumento se procedió a recopilar los resultados por medio de las hojas de cálculo de Google para la creación de la base de datos. Por último, los resultados obtenidos se analizaron mediante el paquete estadístico Jamovi 1.6.23 (Jamovi, 2021).

Debido a que el presente trabajo es un avance preliminar sobre las actividades que se van realizando, se realizaron análisis de fiabilidad de las propiedades del cuestionario a través del coeficiente Alpha de Cronbach, se hicieron pruebas retirando ítems o dejándolos para tener un mejor resultado en su confiabilidad y con ello dar continuidad en la aplicación para estudios posteriores. A su vez, también se presentan análisis descriptivos sobre las actividades realizadas en el tiempo libre, es decir, se desglosan los ítems dentro del cuestionario. Se utilizó un nivel de confiabilidad de .05 para todas las pruebas estadísticas.

RESULTADOS

Los resultados se encuentran divididos en dos partes: el análisis de las propiedades del cuestionario y los análisis descriptivos de las secciones de la escala autoinformada de Piéron. El análisis de las propiedades de la escala de medición muestra buena

fiabilidad con un Alfa de Cronbach de .833, y como se puede observar, al retirar dos ítems –el 9 y el 20– el Alfa de Cronbach aumenta a .840 por las correlaciones \leq .060, por lo cual fueron retirados (ver Tabla 1). Sin embargo, al analizar las preguntas independientes y retirarlas del cuestionario se puede obtener mayor confiabilidad en el mismo, quedando este con 68 preguntas.

Tabla 1

Estadísticos de fiabilidad general

Alfa de Cronbach	N de ítems
.833	80
.840	78
.844	68

Fuente: Construcción personal.

En la Tabla 2 se presenta el análisis de la fiabilidad por secciones dentro del cuestionario, de las cuales la que menor fiabilidad presenta son los ítems independientes, ya que realizan cuestionamientos que se encuentran menos relacionados con estos, al momento de retirarlos en el análisis aumenta .004 la fiabilidad del cuestionario en general. Si se retiran los ítems independientes en la prueba y se vuelve a obtener la fiabilidad con el Alfa de Cronbach, los resultados mejoran de forma leve.

Tabla 2

Estadísticos de fiabilidad por secciones del cuestionario

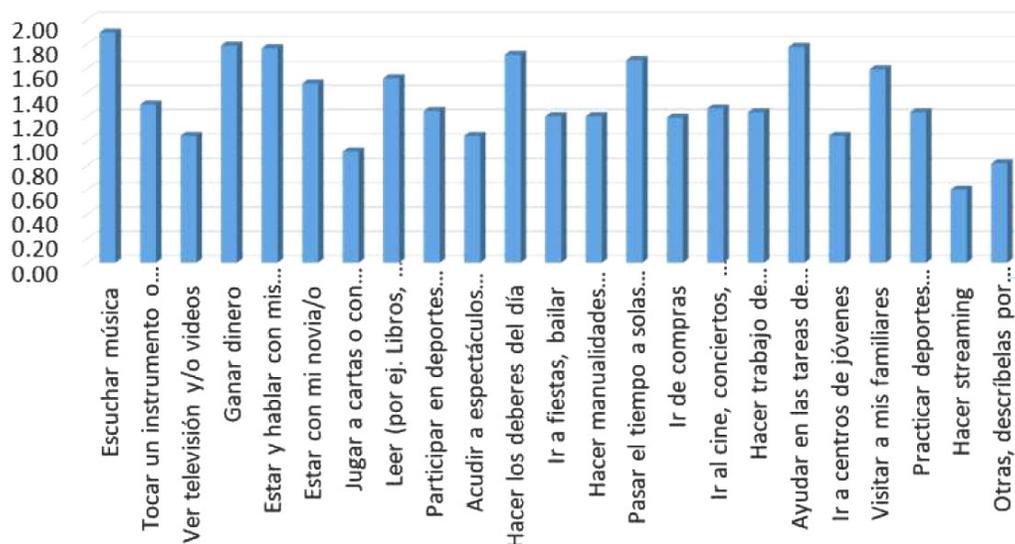
Alfa de Cronbach	N de ítems	Temática
.931	23	Importancia de actividades
.808	11	Sobre la salud
.773	12	Razón de éxito
.812	6	Cosas importantes
.921	16	Razones para participar
.408	10	Ítems independientes

Fuente: Construcción personal.

Con relación a los análisis descriptivos, en la Figura 1 se presenta el grado de importancia de diversas actividades para realizarse en el tiempo libre, aunque no las haya realizado o no las realizaría. Se obtuvo una mayoría de poco importante e importante, sin ser consideradas muy importante por parte de los estudiantes; los de mayor puntuación entre escuchar música, ganar dinero, estar y hablar con los amigos, así como ayudar en las tareas de la casa.

Figura 1

Puntuaciones promedio en cada uno de los ítems de importancia de actividades

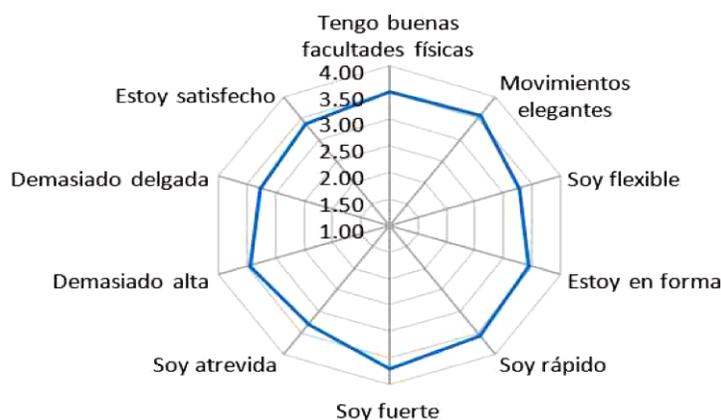


Fuente: Construcción personal.

En la Figura 2 se puede observar que en la pregunta “Piensa en ti misma comparada con otras chicas de tu edad, o en ti mismo comparado con otros chicos de tu edad” los resultados fueron favorecedores entre ellos, ya que las puntuaciones se dirigieron hacia las características positivas o a favor de sí mismo, manifestando una adecuada autoestima.

Figura 2

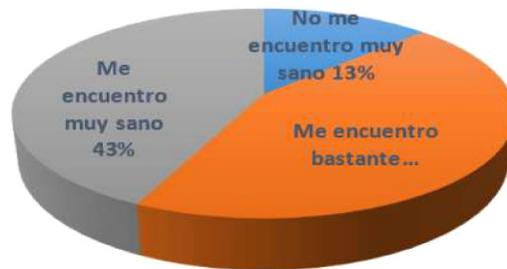
Puntuaciones promedio comparación sí mismo con otros



Fuente: Construcción personal.

La percepción de los estudiantes que practican actividades extraescolares culturales sobre su estado de salud es buena a muy buena mayormente, pero de igual forma existe un 13% de los encuestados que contestó ante la pregunta que no se encuentran muy sanos, debido a la falta de ejercicio físico o de tiempo libre o a una vida poco saludable (ver Figura 3).

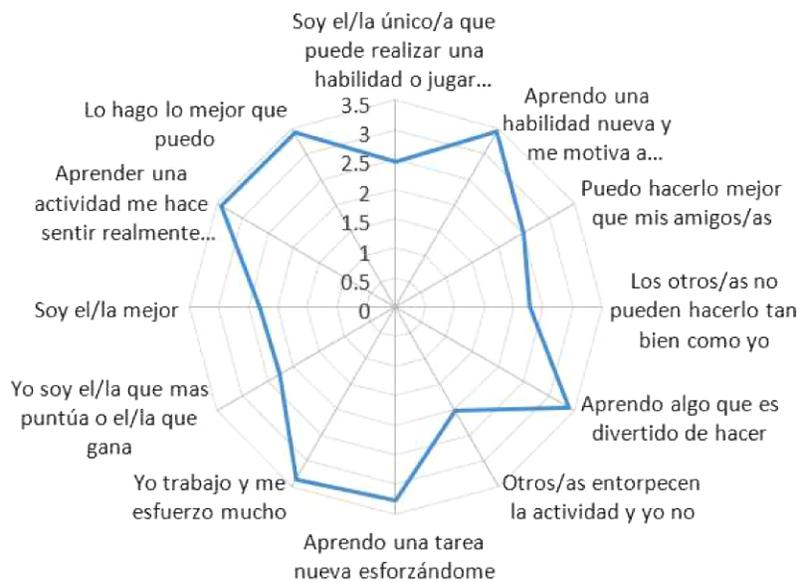
Figura 3
Estado de salud



Fuente: Construcción personal.

Otra sección de preguntas va relacionada con la percepción del éxito de las actividades realizadas. Los jóvenes universitarios en la pregunta de por qué creen que tienen éxito en sus actividades respondieron que fue principalmente por motivación de ellos mismos en sus habilidades y esfuerzos, ya que aprenden algo nuevo, hacen lo mejor que pueden y eso los hace sentir bien, es algo meramente motivacional en su persona (ver Figura 4).

Figura 4
Creo que tengo éxito en las actividades artísticas, cívicas o deportivas cuando...

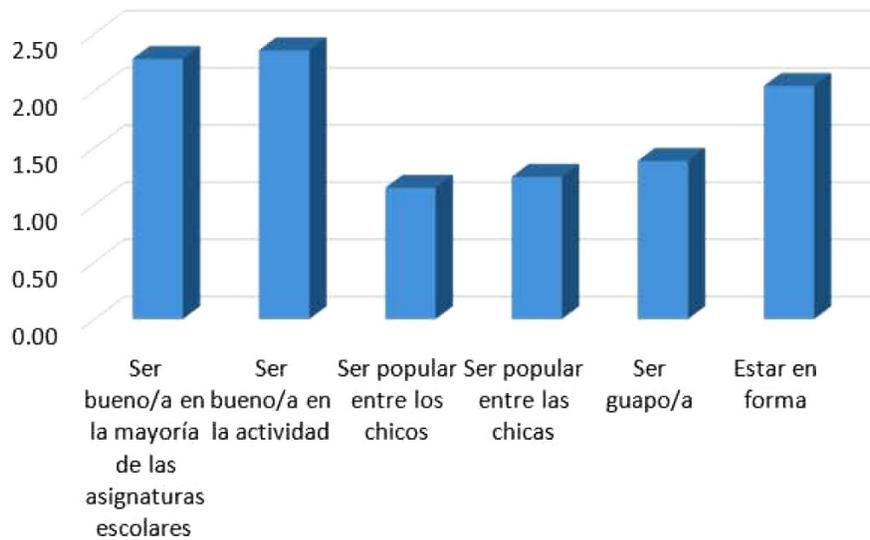


Fuente: Construcción personal.

Hay tres respuestas que fueron mayoría notoriamente en la gráfica de la Figura 5 y son las cosas que para un universitario son importantes: predominó ser buenos en la actividad física, tener un adecuado desempeño; en segundo lugar, ser bueno en la mayoría de las asignaturas teniendo buenas notas, y por último, estar en forma físicamente hablando. En comparación, las respuestas relacionadas con la popularidad quedaron en porcentajes bajos (Figura 5).

Figura 5

Es importante para mí...

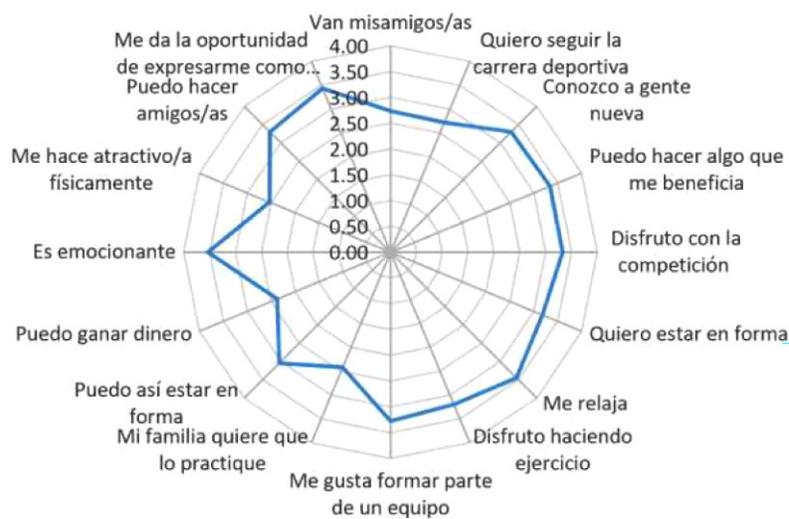


Fuente: Construcción personal.

Con la sección de las razones para participar, se observa que las respuestas que obtuvieron mayores resultados tienen que ver con lo recreativo y con el beneficio físico, emocional y social, dejando en claro que los estudiantes participan en actividades culturales por pasatiempo y *hobbies*, también para fines de relajarse y distraerse en su tiempo libre (Figura 6).

Figura 6

Razones para participar en actividades culturales



Fuente: Construcción personal.

REFLEXIONES FINALES

Las actividades extracurriculares que se encuentran integradas al TecNM son un apoyo para la generación de habilidades que pueden ser de utilidad en la convivencia dentro de la vida laboral, así como las relacionadas con la actividad física son un apoyo en hábitos saludables que se pueden establecer en la vida adulta. De ahí la importancia de analizar los efectos relacionados con la actividad física en los jóvenes en su vida cotidiana, y el interés por la institución para la facilidad en la aplicación del cuestionario, ya que se manifiesta el compromiso en la formación integral de sus estudiantes.

Como resultado de la encuesta aplicada a los jóvenes estudiantes integrantes en actividades extraescolares del ámbito cultural, se encuentra un cuestionario confiable en la prueba piloto aplicada a 93 estudiantes, sin embargo, al retirar 12 ítems su confiabilidad aumentó, quedando en .844, el cual presenta una adecuada confiabilidad, ya que se aplicaron a diversos jóvenes estudiantes de nivel superior de diferentes estados de la República mexicana, los cuales coinciden en el tipo de actividad extraescolar de tipo cultural que practican de forma cotidiana, ya que son asistentes al encuentro de cultura de los Institutos Tecnológicos del país. Con base en la encuesta, se demostró que es un instrumento confiable, cuyo uso se puede replicar para generar comparaciones entre estudiantes universitarios con otras características.

Al analizar los resultados de las respuestas de forma descriptiva se observa que la mayoría de ellos lleva una vida saludable o practica actividad física dentro de la universidad para fines distintos como estar en forma o simplemente para distraerse o relajarse, pero también una de las actividades favoritas de estos jóvenes en su tiempo libre es escuchar música o estar con sus amigos, sin embargo, la actividad menos interesante fue hacer *streaming* o jugar a las cartas.

Con relación a las actividades que más realizan los estudiantes de nivel superior durante su tiempo libre, se localizaron respuestas variables, según las circunstancias que viven, ya que algunos estudiantes en su tiempo libre se dedican a trabajar, pero otros a escuchar música, leer, hacer deporte o salir con sus amigos.

Entre lo que buscan los jóvenes principalmente es la realización de actividad física o actividades de convivencia con amigos, es decir, tener un buen estado físico y estar sanos, si pueden hacerlo en combinación con la interacción social es mejor, solo se tendría que analizar si realmente se logra realizar la cantidad y el tipo de actividad recomendada por la OMS (2024).

El tiempo libre es algo fundamental en las personas y jóvenes estudiantes, la mayor parte de estos últimos realizan alguna actividad de su agrado que los ayuda a relajarse, pueden ser de tipo cívico, deportivas o culturales. Existen estudiantes de nivel superior con un interés en cuidar su salud e interactuar con otros jóvenes de su edad. Así mismo las preferencias de los estudiantes y la implementación de este tipo de actividades extraescolares concuerdan con lo exigido por la Ley General de

Educación Superior (DOF, 2021) en cuanto a brindar una educación integral, y se ven adecuados resultados en los gustos e intereses de los estudiantes.

Por otro lado, la implementación de programas de actividades con las que cuenta el TecNM, como cívicas, culturales o deportivas, puede ser de utilidad como un modelo para otras instituciones educativas, principalmente de educación superior, ya que promueven un estilo de vida saludable entre los jóvenes y fomentan una cultura de bienestar integral. Esto es especialmente relevante en el contexto actual en que el sedentarismo y los problemas de salud mental están en aumento entre la población joven, así como para la generación de habilidades no desarrolladas en el transcurrir de la carrera, las cuales son de utilidad en la vida laboral posterior.

REFERENCIAS

- Ávila, C. M., Aldas, H. G., y Jarrín, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(4), 97-102. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6799307>
- Cabrera, S. M. (2022). *Actividades extracurriculares en inglés: su impacto en la motivación y el desarrollo de prácticas situadas en estudiantes universitarios* [Tesis Doctoral, no publicada]. Universidad Nacional de La Plata.
- Chalapud-Narváez, L. M., Molano-Tobar, N. J., y Ordoñez-Fernández, M. Y. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud*, 21(3), 198-204. <https://doi.org/10.22267/rus.192103.156>
- Corbí, M., Pálmero-Cámara, M. C., y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 191-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761653>
- Crespo, D. N., Reyes, V. M., y Sequera, A. G. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV Hacer*, 11(2), 31-38. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/2164/1853>
- DOF [Diario Oficial de la Federación] (2021, abr. 20). *Decreto por el que se expide la Ley General de Educación Superior y se abroga la Ley para la Coordinación de la Educación Superior*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5616253&fecha=20/04/2021#gsc.tab=0
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400001&script=sci_arttext&tlng=en
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., y Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci_arttext
- Gómez, M., Ruiz, F., García, M. E., Granero, A., y Pierón, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(3), 519-532. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012005342009000300009&lng=en&tlng=es

- Hernández, C., García, J. A., Berengüí, R., y Sánchez, A. (2024). Percepción de padres y madres sobre la práctica deportiva de jóvenes atletas: un estudio cualitativo. *Cultura, Ciencia y Deporte [CCD]*, 19(59), 181-212. https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7542/197_212_2066_S.pdf
- Hernández, R. C., e Infante, M. E. (2016). La formación humanística y humanista en los estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(2), 77-88. <https://doi.org/10.19083/ridu.9.405>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hurtado, O. L. M., Cañón, S. C., Bermúdez, G. I., Jaramillo, N. G., Ortiz, L. C. C., y Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios colombianos y mexicanos: un estudio descriptivo transversal. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (54), 114-121.
- Jamovi (2021). *jamovi project (version 1.6)* [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
- Llull P, J. (1999). *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*. CCS.
- Martínez, N., Santaella, E., y Rodríguez, A. M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*, (39), 829-834. <http://hdl.handle.net/10481/64030>
- Morales, E., y Borrero, R. (2021). Hacia un proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física saludable. *Opuntia Brava*, 13(2), 303-312. <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1351>
- OMS [Organización Mundial de la Salud] (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS [Organización Panamericana de la Salud] (2023). *Actividad física*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., y Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: A systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811-829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Pierón, M., Ruiz, J. F., García, M. E., y Díaz, S. A. (2008). Análise da prática de atividades físico-esportivas em alunos de eso e espo das provincias de Almeria, Granada e Murcia por um índice composto de participacao. *Fitness Perfect Journal*, 7(1), 52-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117206010>
- Piéron, M., y Ruiz-Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(51), 525-549. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54228442006.pdf>
- Prada Rozo, M. J., y Cuevas Gómez, R. D. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 9(2), 69-85. <https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, 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. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/24704>
- Ramos-Jiménez, A., Hernández-Torres, R. P., Rivera-Sosa, J. M., y Wall-Medrano, A. (2008). Cuestionario de hábitos de actividad física de Maurice Pierón: estudio de validación para

- población mexicana aparentemente activa. *Ciencia en la Frontera: Revista de Ciencia y Tecnología de la UACJ*, 6, 151-160. <https://www.passeidireto.com/arquivo/143352955/document>
- Ramos-Jiménez, A., Wall-Medrano, A., Villar, E. D., Oscar, A., y Hernández, R. P. (2010). Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Pierón en jóvenes del norte de México. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12(2), 1-16. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412010000200008
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E., y Piéron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Wanceulen.
- Sánchez, R., y Echeverry, J. (2004). Validación de escalas de medición en salud. *Revista de Salud Pública*, 6(3), 302-318. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2004.v6n3/302-318/es>
- Warnier-Medina, A., Orellana-Lepe, G., Cortés-Roco, G., Fernández-Ojeda, A., Núñez-Burgos, C., Riveros, J., y Yañez Sepulveda, R. A. (2024). Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia? *Retos*, 53, 100-108. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.100856>
- Yamada, K., y Toda, K. (2023). Habit formation viewed as structural change in the behavioral network. *Communications Biology*, 6, 303. <https://typeset.io/pdf/habit-formation-viewed-as-structural-change-in-the-2y8b9hyg.pdf>

Cómo citar este artículo:

Conchas Ramírez, M., Rangel Ledezma, Y. S., y Palma Gardea, L. C. (2024). Cuestionario de hábitos de actividad física en universitarios: prueba piloto. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 8, e2330. <https://doi.org/10.33010/recie.v8i0.2330>



Todos los contenidos de RECIE. *Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa* se publican bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional, y pueden ser usados gratuitamente para fines no comerciales, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia.
