

UNIVERSIDAD DE GRANADA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



**HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, MÉXICO**

Tesis Doctoral

Eloy Normando Márquez Ceniceros

2008

UNIVERSIDAD DE GRANADA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA



HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA, MÉXICO

*Tesis Doctoral presentada por:
Eloy Normando Márquez Cenicerros*

Dirigida por:

*Dr. Manuel Delgado Fernández
Universidad de Granada*

*Dra. Socorro Rebollo Rico
Universidad de Granada*

2008

Editor: Editorial de la Universidad de Granada
Autor: Eloy Normando Márquez Ceniceros
D.L.: En trámite
ISBN: En trámite

Informe de los directores:

La Tesis Doctoral presentada por Don Eloy Normando Márquez Ceniceros, ha sido realizada bajo nuestra dirección, y reúne las condiciones para optar al grado de Doctor.

Para que surta los efectos oportunos, firmamos el presente en Granada, x de xxxx de 2008.

Dra. Dña. Socorro Rebollo Rico

Dr. D. Manuel Delgado Fernández

DEDICATORIA

A mis padres, Adolfo Márquez Payán y Moraima Cenicerós Martínez; a mis hermanos, y a mi familia: Ana Luisa, Eloy, y Marco Antonio.

AGRADECIMIENTOS

A mis Directores de Tesis, Dra. Socorro Rebollo Rico y Dr. Manuel Delgado Fernández, por todas sus atenciones, enseñanzas, y apoyo.

A la Universidad Autónoma de Chihuahua, al Sr. Rector C.P. Raúl A. Chávez Espinoza, especialmente a las Facultades de Educación Física y Ciencias del Deporte y de Medicina por su apoyo logístico, económico, y académico.

Al Programa de Mejoramiento al Profesorado de la Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría de Educación Superior (PROMEP), por su apoyo económico para la realización de este doctorado.

A los Doctores Manuel García Ferrando, y José Enrique Gallach Lazcorreta de la Universidad de Valencia; Doctor J. Casimiro Andujar, de la Universidad de Almería, por facilitar el uso de sus instrumentos de medición.

Al M.C. Humberto Blanco, catedrático de la Universidad Autónoma de Chihuahua, por el diseño del instrumento de medición electrónico utilizado en este proyecto.

A la Dra. Imelda Alcalá Sánchez, por su orientación y apoyo en el área estadística.

A todos mis amigos maestros de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Granada, España.

A todos mis amigos maestros de la Facultades de Educación Física y Ciencias del Deporte y Medicina de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Al Doctor Paulino Padial Puche, Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Al Dr. Manuel Castillo Garzón, por su apoyo incondicional, su experiencia, y la información que brindó para esta tesis doctoral.

Al Doctora Estefanía Castillo-Viera, por su gran apoyo e información que me ofreció para la elaboración de esta tesis doctoral.

A mis amigos Carlos Andrade G e Ivar Siniega C. por su amistad y apoyo personal para lograr esta proyecto.

RESUMEN

En México son pocos los estudios realizados sobre las prácticas de actividad físico deportiva y los hábitos saludables de las poblaciones universitarias. En el Estado de Chihuahua se han realizado algunos estudios sobre actividad física, alimentación y descanso en jóvenes, pero las muestras han sido pequeñas y en pocos de ellos se han recogido datos combinados sobre los hábitos de salud incluyendo no solo las prácticas de actividad física y deportiva, sino también el consumo de alimentos y sustancias adictivas, la disponibilidad de tiempo libre, el acceso a instalaciones deportivas y las opiniones de los jóvenes sobre el deporte en el país, que son dimensiones importantes del estilo de vida de los jóvenes. A fin de cubrir este faltante, los aspectos mencionados se recogieron mediante un cuestionario electrónico, en una muestra de 1380 estudiantes universitarios. Las respuestas se analizaron por género y nivel sociodemográfico (NSD). Resultados: El nivel sociodemográfico alto y el género masculino se relaciona con mayor disponibilidad de tiempo libre, mayor participación en actividades físico deportivas durante todo el año y mayor interés por el deporte. Los deportes más practicados fueron los aeróbicos, el atletismo, el baloncesto, la carrera, el fútbol, el fútbol rápido, las pesas y la natación; las instalaciones más

usadas fueron las públicas y las de la Universidad. Los principales motivos para la participación seleccionados por estudiantes de alto nivel sociodemográfico fueron mantenerse sanos y mantener la buena apariencia física; los hombres participan para divertirse y pasar el tiempo. El acceso de los estudiantes a la práctica de actividades físico deportivas es extremadamente insuficiente, aunque es mayor para los jóvenes de alto nivel sociodemográfico. Solo una minoría de estudiantes realiza actividad física diariamente; la gran mayoría lo hace solo en una vez por semana o en vacaciones y la frecuencia de actividades sedentarias es el doble que la de actividades físicas. Las mujeres son las que menos practican actividad física y las que más han abandonado estas actividades. El abandono es más frecuente entre los que practicaron actividades físico deportivas por menos tiempo. La pereza, el desgano, la falta de tiempo, la falta de horarios académicos adecuados, las exigencias de sus estudios, salir cansado o muy tarde del trabajo, la falta de dinero o de apoyo y estímulo, son las principales razones para el abandono de las actividades físicas. Las mujeres de alto NSD reportan mejor autopercepción que todos los demás. Se observa niveles de sobrepeso y obesidad significativamente mayores en hombres respecto a mujeres en las Facultades de Ciencias Químicas, Derecho, Ingeniería y Bellas Artes. Las comidas formales con almuerzo, comida y cena calientes, predominan en esta muestra, en especial entre los estudiantes de alto nivel sociodemográfico. Los jóvenes de alto nivel sociodemográfico reportan con mayor frecuencia alimentarse regularmente con carne de res, con una

variedad de alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales, arroz, y harinas, y consumen frutas y verduras de una a tres veces por semana. Las mujeres de bajo NSD consumen menos alimentos ricos en calcio que el resto de los jóvenes. El 27.9% de los estudiantes reportan tabaquismo predominando las mujeres de alto NSD, que son las de mayor consumo y regularidad. Entre los más del setenta por ciento que no fuman predominan los hombres de bajo NSD. Más de la mitad de los fumadores se iniciaron entre los 14 y los 18 años de edad; solo un tercio se iniciaron en la universidad. Solo el 9.1% de los estudiantes nunca han bebido; entre ellos predominan las mujeres del alto NSD. La gran mayoría consume alcohol; el consumo de cerveza y vino de mesa predomina sobre las bebidas fuertes. Más de la mitad de los tomadores se inician en la secundaria y preparatoria. La mayoría de los estudiantes duermen siete horas y estudian seis horas diarias. El Internet se usa principalmente para hacer consultas de información general, principalmente en la universidad o en su casa, usualmente dos a tres veces por semana. Las opiniones son favorables al deporte, aunque comparativamente no se le considera mejor que en otros países vecinos. Es importante analizar más en detalle el efecto del acceso a la práctica de actividades físico-deportivas por género. Aplicaciones en salud pública: Con esta caracterización de la población universitaria estudiada será posible planear intervenciones enfocadas a la mejoría de las prácticas habituales de los estudiantes. Esta mejoría podrá traducirse en el incremento de la participación en actividades físico-deportivas, la mejora en hábitos de

alimentación y descanso, así como en la reducción del consumo de agentes nocivos como el tabaco y el alcohol. Por otra parte el conocimiento de las opiniones y actitudes de los estudiantes con respecto al deporte permitirá analizar la evolución de las mismas como resultado de las políticas universitarias de apoyo y promoción a estas actividades. En el futuro, la investigación sobre los cambios observables en estos indicadores permitirá estimar el impacto de las diversas intervenciones planeadas para atender a los estudiantes universitarios.

ÍNDICE

RESUMEN	VII
CAPÍTULO 1 – INTRODUCCIÓN	1
1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. <i>Aporte al campo científico</i>	11
CAPÍTULO 2 - CONCEPTOS Y DEFINICIONES.....	13
2. CONCEPTOS Y DEFINICIONES.....	14
2.1. <i>Salud y Estilo de Vida</i>	14
2.2. <i>Ocio y Ocupación del Tiempo Libre</i>	21
2.3. <i>Conceptos de Deporte, Ejercicio y Actividad Física</i>	24
CAPÍTULO 3 - MARCO TEÓRICO	31
3. MARCO TEÓRICO	32
3.1. <i>Determinantes de la Actividad Física</i>	32
3.2. <i>Promoción de actividades Físico-deportivas</i>	43
CAPÍTULO 4 - CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIHUAHUA	51
4. CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIHUAHUA.	52
4.1. <i>Antecedentes legales y organismos del deporte universitario en México</i>	52
4.1.1. <i>Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos</i>	55
4.1.2. <i>Ley Orgánica de la Administración Pública Federal</i>	55
4.1.3. <i>Ley General de Educación</i>	56
4.1.4. <i>Ley General del Deporte</i>	56
4.1.5. <i>Visión de la Comisión Nacional del Deporte para el 2025</i>	56
4.1.6. <i>Misión de la Comisión Nacional del Deporte</i>	57
4.2. <i>El deporte universitario en México</i>	57
4.3. <i>Organismos que regulan el Deporte Universitario Internacional</i>	61
4.4. <i>Situación de la Universidad Autónoma de Chihuahua</i>	63
CAPÍTULO 5 - ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVA Y SALUD EN JOVENES UNIVERSITARIOS.	65

5. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS	66
5.1. <i>Demanda de actividad físico-deportiva universitaria</i>	68
CAPITULO 6 - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	79
6. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	80
CAPÍTULO 7 – OBJETIVOS.....	87
7. OBJETIVOS	89
7.1. <i>Objetivo General</i>	90
7.2. <i>Objetivos Específicos</i>	90
CAPÍTULO 8 – MÉTODO	93
8. MÉTODO.....	94
8.1. <i>Sujetos</i>	94
8.2. <i>Variables</i>	95
8.3. <i>Diseño</i>	105
8.4. <i>Acerca de la encuesta</i>	107
8.5. <i>Material / Instrumental</i>	111
8.6. <i>Procedimiento de elaboración y diseño del instrumento</i>	113
8.7. <i>Estudio piloto</i>	116
8.8. <i>Procedimiento de aplicación del cuestionario en el Estudio Piloto</i>	116
8.9. <i>Formato del cuestionario para aplicación masiva</i>	118
8.10. <i>Programa electrónico para aplicación del instrumento</i>	121
8.11. <i>Planeación y desarrollo de la investigación</i>	133
8.12. <i>Cobertura de la investigación</i>	134
8.13. <i>Procedimientos del estudio</i>	135
8.14. <i>Tratamiento de los datos y plan de análisis de resultados</i>	136
CAPÍTULO 9 – RESULTADOS Y DISCUSIÓN	143
9. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	144
9.1. <i>Análisis de la base de datos: casos completos, datos fuera de rango, variables y descriptivos</i>	144
9.2. <i>Variables de agrupación</i>	146
9.3. <i>Análisis de resultados por reactivo</i>	147
9.3.1. <i>Datos demográficos</i>	147
9.3.3. <i>Actitudes y comportamientos físico-deportivos: Participación</i>	204
9.3.4. <i>Motivos para la práctica de deporte o actividad física</i>	208
9.3.5. <i>Deportes que practican o entrenan los estudiantes</i>	213
9.3.6. <i>Dejar la práctica de actividades físico-deportivas</i>	234
9.3.6.1 <i>Abandonar la práctica de actividades físico deportivas</i>	241
9.3.8 <i>Autopercepción</i>	259
9.3.9 <i>Hábitos Alimenticios</i>	267
9.3.10 <i>Hábitos de Salud</i>	311
9.3.11 <i>Opiniones sobre el deporte en México</i>	328

9.4. Variables construidas	341
9.4.1. Características de la práctica de actividad física y deportiva	347
9.4.1.1. Diferencias en la práctica deportiva por influencia de diversos contextos: Unidad Académica o Facultad.....	360
9.4.1.2. Diferencias en la práctica deportiva e índice de masa corporal por influencia del Estado Civil.....	361
9.4.1.3. Diferencias en la práctica deportiva por influencia de la Edad y Semestre escolar.	362
9.4.1.4. Disponibilidad de instalaciones y tiempo libre en relación con la práctica de actividades físico-deportivas.	363
9.4.2 Características de salud, con indicadores de masa corporal, consumo de calcio, tabaco, alcohol y drogas ilegales, imagen personal y alimentación.	365
9.4.2.1 Índice de Masa Corporal.....	365
9.4.2.2 IMC por Unidad Académica o Facultad.	370
9.4.2.3 Consumo de Calcio.....	375
9.4.2.4 Autopercepción.....	376
9.4.2.5 Tabaco, Alcohol y Drogas Ilegales.....	378
9.5.1 Análisis Correlacional entre variables.....	378
9.5.2 Integridad y Sesgo de los Datos.....	382
CAPITULO 10 - CONCLUSIONES	383
10. CONCLUSIONES	384
10.1. Limitaciones.....	384
10.2. Conclusiones finales.	386
CAPÍTULO 11- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	405
CAPÍTULO 12 – ANEXOS	429
ANEXO I	430
LISTA DE TABLAS:.....	430
ANEXO II	444
LISTA DE FIGURAS:	444
ANEXO III.....	445
LISTA DE GRÁFICOS:	445
ANEXO IV.....	447
CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.	447
CUESTIONARIO DE HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y SALUD	452

CAPÍTULO 1 – INTRODUCCIÓN



1. INTRODUCCIÓN

Los importantes cambios producidos en los últimos años en los ámbitos socioeconómico y cultural, así como los numerosos avances tecnológicos, han permitido a los habitantes de las sociedades desarrolladas cambiar sus empleos, abandonándose gran parte de los trabajos en los que había que emplear la fuerza física.

Estas circunstancias conducen a una situación en la que predomina la inactividad y como consecuencia de ella aparecen una serie de patologías y alteraciones derivadas de esta hipocinesia: obesidad, atrofia ósea y muscular, aterosclerosis, alteraciones degenerativas cardiovasculares y del aparato locomotor, broncopatías crónicas, afecciones psíquicas, aumento del consumo de medicamentos, tabaco, alcohol y drogas, entre otras.

La mayoría de las enfermedades de los países desarrollados (aterosclerosis, osteoporosis, obesidad, procesos reumáticos, alteraciones cardíacas y metabólicas, etc.), que se pueden determinar como *patologías del consumo*, tienen su origen en el exceso de alimentos, tabaco, alcohol y fármacos, en la elevada presencia de factores estresantes, y en la ausencia casi total de actividad física. Así, según Marcos Becerro (1981 y 1989), la vida moderna se caracteriza por la existencia de “5 demasiados (*tabaco, alcohol, drogas, comida y estrés*) y 1 poco (*ejercicio*)”. Los hallazgos científicos de las últimas décadas nos han heredado un cúmulo de conocimientos referentes a los beneficios del ejercicio físico en la salud humana.

En este ámbito se ha declarado que el sedentarismo e hipoactividad física constituyen uno de los principales factores de riesgo cardiovascular (Fletcher, Balady, Blair, et al., 1996; Haskell, 1994; Baranowski, Bouchard, Oded, et al., 1992; Conroy, 1997; Blair, Horton, Leon, et al., 1996; Boreham, Twisk, Savage, et al., 1997; Raitakari, Taimela, Porkka, et al, 1997).

Las tasas de inactividad física, obesidad y enfermedades no transmisibles (ENT) están subiendo rápidamente a proporciones epidémicas y están convirtiéndose en las principales causas de muerte y discapacidad en América (Mokdad, Bowman, Ford, et al., 2001; O.M.S., 2002). Esto es de interés ya que la inactividad y la obesidad ya no se ven como subproductos de la abundancia, sino que son ahora un fenómeno cada vez más observado en los grupos de ingresos medios y bajos de los países en desarrollo. Con respecto a la inactividad física, esta se ha convertido en un importante problema de salud pública por varias razones.

En primer lugar, la prevalencia de la inactividad, también definida como sedentarismo, ha subido notablemente durante el último medio siglo. En este período la urbanización, el transporte motorizado, la informatización, la tecnología de las comunicaciones y los trabajos y pasatiempos cada vez más sedentarios han contrapesado con creces un aumento evidente del tiempo de ocio o de actividad física recreativa; así, estos cambios se han señalado como favorecedores o como determinantes del creciente sedentarismo (Lakdawalla, Philipson, 2002; Centers for Disease Control and Prevention,

2001). En segundo lugar, se ha documentado a la inactividad física como un factor de riesgo importante de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, así como cáncer de colon y de mama.

Estos problemas de salud solían ser propios de las sociedades de ingresos altos, pero actualmente generan una gran proporción de la morbimortalidad total en casi todos los países del continente americano independientemente de sus condiciones económicas (Lakdawalla et al, 2002; Centers for Disease Control and Prevention, 2001). Se calcula que en los Estados Unidos la inactividad y el régimen alimentario deficiente son causa de al menos 14% de las defunciones (McGinnis y Foege, 1993).

La inactividad física también tiene costos económicos sustanciales. Un análisis de la economía de Australia, Canadá, Estados Unidos, el estado de São Paulo en Brasil y Suiza indica que la inactividad física es responsable de 2% a 6% de los gastos totales de atención de salud. En los Estados Unidos esto representa 76.000 millones de dólares en gastos de atención de salud que podrían evitarse (Pratt, Mancera, Wan, 2000; Centers for Disease Control and Prevention, 2001). Estos problemas no solo se presentan en el continente americano, a nivel mundial la inactividad causa más de 2 millones de defunciones anuales (Centers for Disease Control and Prevention, 2001).

Por último, aunque se han reportado algunas formas de intervención eficaces para aumentar la actividad física en grupos pequeños de la población y en niños (Pratt et al, 2000), a la fecha no se cuenta con intervenciones eficaces para incrementar la actividad física en grupos

grandes de individuos. Por ello, la inactividad física se considera un problema importante de salud pública a nivel mundial. A fin de desarrollar intervenciones efectivas para reducir la inactividad es necesario identificar determinantes y condiciones favorecedoras que puedan manipularse a fin de impactar a grupos poblacionales numerosos.

El papel de la inactividad física en la actual epidemia mundial de obesidad ha sido de especial interés para los estudiosos, sin embargo, las prácticas de consumo de alimentos y de otras sustancias, también juegan un importante papel en su desarrollo. La obesidad es obviamente una consecuencia del equilibrio energético positivo, secundaria a una combinación del consumo excesivo de alimentos y de la menor actividad física. Casi hace un siglo que los incrementos de la talla y del peso empezaron a llamar la atención, pero hasta hace poco apareció la obesidad como un fenómeno a escala mundial.

Poderosas fuerzas sociales y ambientales han contribuido a configurar nuestros modelos de actividad física y régimen alimentario; entre ellos, el excedente de alimentos sin precedentes y el descenso de su precio, la urbanización, el transporte motorizado y los trabajos y los pasatiempos cada vez más sedentarios. Estos cambios definitivos, a su vez, han hecho que ya no funcionen los mecanismos fisiológicos que han mantenido el peso de seres humanos bajo control en el curso de dos millones de años de la historia humana.

Nuestro cuerpo cuenta con un mecanismo tremendamente eficiente de ahorro energético una vez que se encuentra en equilibrio con su entorno y con los recursos disponibles. Sin embargo, este mecanismo de almacenamiento de energía es actualmente un dispositivo insuficientemente utilizado y en pugna con el ambiente.

Recientes estudios económicos destacan el hecho de que el cambio tecnológico ha aumentado el costo de la actividad física y reducido el de las calorías. Se dispone de alimentos baratos, altamente energéticos y de alto contenido en grasas saturadas, así como tecnologías que ahorran trabajo doméstico y profesional, lo cual lleva hacia modos de vida más sedentarios y facilita un ambiente económico que favorece el aumento de peso (Lakdawalla et al, 2002).

Este fenómeno de sedentarismo se ha documentado en una gran cantidad de estudios. En algunos de ellos se ha reportado mayor nivel de actividad física en las mujeres que en los hombres, mientras que la mayoría el fenómeno se invierte; estas diferencias pueden obedecer a las diversas formas de medir la actividad física, a los diversos contextos, poblaciones y edades observadas (Piéron, 2005; Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramírez, 2005). En países con diversa problemática social y económica, los dilemas con respecto a la salud pueden ser diferentes. Sin embargo, en su mayor parte involucran prácticas de actividad física acordes con las particularidades del contexto.

Así, por ejemplo en Rusia, Petlenko y Davidenko (1998) comentan que para poder subsistir, muchos adultos tienen que asumir varios trabajos, lo que conlleva gran cantidad de estrés, que unido al poco descanso y a la mala alimentación está desencadenando una enfermedad nueva denominada “*síndrome del cansancio crónico*”. El ejercicio en este contexto puede asumir la modalidad de trabajo que por una parte puede tener connotaciones negativas para la salud y por otra la de actividad recreativa, lo que puede tener una connotación opuesta ya que en este contexto la actividad física estaría contribuyendo a mejorar la salud, al propiciar una reducción en el estrés.

Por otra parte, Sánchez Bañuelos (1996) identifica el no fumar y practicar actividad física, como las dos prácticas más importantes para un estilo de vida saludable. En definitiva, aunque existen múltiples estilos de vida saludables, el ideal es aquél que ayuda a añadir años a la vida (cantidad) y vida a los años (calidad), haciendo menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades (D’Amours, 1988; Mendoza, Sagrera y Batista, 1994).

Evidentemente será más sencillo y factible modificar parámetros de conducta en niños y jóvenes que en adultos, ya que estos últimos tienen sus costumbres bien asentadas. Además se debe tener presente que los hábitos de ejercicio y salud se establecen en la infancia (Kelder, Chery, Perry, et al., 1994).

“Una multitud de beneficios psicológicos están asociados con un estilo de vida activo” (International Society of Sport Psychology, 1992; Morgan, Goldston, 1987).

En los últimos quince años se ha documentado tanto el efecto deteriorante del sedentarismo como el impacto del ejercicio físico sobre la salud.

Los efectos protectores del ejercicio abarcan a las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la diabetes / intolerancia a la glucosa, osteoporosis, determinados tipos de cáncer (de colon, mama y pulmón) incluyendo trastornos mentales como la depresión y la ansiedad; en donde el efecto positivo se observa como una función del incremento en la participación en este tipo de actividades (Varo, Martínez y Martínez-González, 2003).

En diversos estudios se ha evaluado positivamente el impacto de las adaptaciones fisiológicas derivadas de la actividad física como predictores de la expectativa de vida y de su calidad; la condición física evaluada como estas adaptaciones es también un predictor independiente de riesgo para todas las causas de mortalidad incluyendo en particular la mortalidad por enfermedad cardiovascular (Ruiz, Castillo y Ortega, 2005).

Estas relaciones han despertado interés en la identificación de la condición física individual, de acuerdo a los estudios de Byers, Nestle, McTiernan, et al. (2002), y de Myers, Prakash, Froelicher, et al. (2002), el mantener una buena forma física reduce drásticamente la mortalidad general por una parte y por otra reduce la morbilidad de diversos trastornos (Gulati, Pandey, Arnsdorf, et al., 2003).

La clara asociación entre el mejor nivel de condición física y la reducción en morbilidad y mortalidad (Carnethon, Gidding, Neghme, et al., 2003; Balady, 2002), es mucho más robusta cuando estos riesgos se refieren a enfermedades del sistema cardiovascular (Ruiz et al, 2005), y a problemas de sobrepeso y obesidad (Blair, Brodney, 1999). Esta relación se observa incluso al analizar los efectos de esta forma física en personas sanas (Kurt, Laukkanen, Rauramaa, et al., 2003).

Mantener una buena condición física es pues una necesidad fisiológica para permanecer saludable y evaluar esta condición física puede decirse que es una necesidad médica. La mejora de la condición física a partir de la actividad físico - deportiva no sólo afecta positivamente a la salud física, sino también a la salud mental.

Diferentes estudios han demostrado que el ejercicio influye favorablemente sobre la auto-imagen, autoestima, depresión, ansiedad y trastornos del pánico. Incluso se ha constatado que aunque el tratamiento farmacológico antidepresivo puede ocasionar una respuesta inicial más rápida que el ejercicio, tras 16 semanas de tratamiento la eficacia de ambas

terapias se iguala; sin embargo, los efectos secundarios de la actividad física difieren sustancialmente de los del tratamiento farmacológico. Así mismo, la dependencia, las alteraciones en el sueño y el aumento de peso son efectos secundarios del tratamiento farmacológico, que no solo no se presentan con el ejercicio, sino que se previenen. Otros efectos secundarios del ejercicio en personas mayores se relacionan con la reducción drástica del número de caídas y fracturas óseas, que por supuesto no mejoran con el tratamiento farmacológico.

En resumen, las respuestas fisiológicas y metabólicas al ejercicio son la causa de las muchas ventajas que tiene la actividad física para la salud. El ejercicio requiere mayor gasto energético e impone mayores exigencias y estrés a diversos sistemas orgánicos y enzimáticos que la inactividad. Estas exigencias provocan respuestas inmediatas y adaptaciones a largo plazo de los sistemas circulatorio, respiratorio, nervioso, endócrino y esquelético.

Los beneficios más directos del ejercicio son las adaptaciones cardiovasculares y osteomusculares, que aumentan la capacidad funcional de estos sistemas orgánicos. La mayor capacidad aeróbica, el aumento en fuerza muscular y resistencia después de programas de entrenamiento en personas de todas las edades está bien documentada. El mantenimiento de la capacidad funcional y la fuerza son especialmente importantes para prevenir la discapacidad y mantener la independencia en las personas de edad.

También se han identificado muchas ventajas específicas de la actividad física frente a enfermedades y factores de riesgo en estudios epidemiológicos y clínicos. Hay datos convincentes de la vinculación de la actividad física regular y el descenso de las tasas de cardiopatía coronaria, diabetes y cáncer de colon y de mama, así como a mejoras de la salud mental, el metabolismo de la glucosa y la densidad ósea. Siguen investigándose otras posibles ventajas para la salud de la actividad física (Pratt, 2003).

1.1. Aporte al campo científico

El desconocimiento de los principales indicadores de salud de la población universitaria en México es un problema que hace muy difícil atender las necesidades de formación de estilos de vida saludables en los adultos jóvenes. Muy pocos estudios reportan en México datos sobre los estilos de vida de los jóvenes universitarios. Estos jóvenes conforman un importante segmento de la población ya que son los que cuentan con mayor nivel educativo.

Esto es particularmente importante en el Estado de mayor extensión territorial del país (Chihuahua), en donde sistemáticamente se identifican como principales causas de morbimortalidad a varios problemas de salud asociados con el sedentarismo y las prácticas de consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales (Secretaría de Salud, 2004). Por ello, la promoción de la

actividad física, el consumo de una dieta saludable y la eliminación de hábitos contrarios a la salud como el abuso en el consumo de alcohol, tabaco y sustancias ilegales son tareas de alta prioridad en el Estado. La información generada por este trabajo podrá servir para la toma de decisiones y el desarrollo de acciones encaminadas a atender estos problemas.

Adicionalmente, estos datos mejorarán el conocimiento que tenemos de estos problemas con posibilidades de atenderlos en otras zonas del país como lo son otros estados norteños y las ciudades de mayor grado de urbanización, que padecen problemas similares.

CAPÍTULO 2 - CONCEPTOS Y DEFINICIONES



2. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

2.1. Salud y Estilo de Vida

En los últimos años, la salud, su mantenimiento, mejoría y recuperación se está imponiendo como uno de los temas más tratados en la bibliografía de la cultura física. La antigua Ley de Organización General del Sistema Educativo Español (LOGSE) menciona que el concepto de salud se está trabajando en muchos campos, hasta el punto de que aparece como un tema transversal en la educación obligatoria (Delgado, 2001).

Encontrar una definición científica, completa y clara del concepto de salud no es una tarea fácil ya que a los componentes biológicos se unen otros de tipo económico, psicológico y social (Sáenz, 2001). (Bouchard, Shepard, Stephens, et al. 1990), la definen como condición humana con dimensiones físicas, psicológicas y sociales, que se estructura en un continuo que va desde el extremo positivo, en el que se entiende la salud como capacidad de disfrutar, resistir desavenencias y no solo como ausencia de enfermedad, y un polo negativo, donde la salud se entiende como enfermedad y, en su nivel extremo, como ausencia absoluta de la misma o mortalidad.

El concepto de salud ha estado asociado durante mucho tiempo con la definición clásica de ausencia de enfermedad. Esta noción, útil desde el punto de vista de la práctica médica tradicional, promueve un enfoque dirigido

hacia la identificación de signos y síntomas de alteraciones del funcionamiento orgánico, la identificación del o los agentes causales de estas alteraciones y sus consecuencias asociadas. Este concepto no enfatiza el funcionamiento óptimo del individuo.

La consideración de una función óptima para el individuo permite llegar al concepto integral de salud, propuesto por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) desde su constitución en 1948. Este concepto contempla una idea de salud mucho más amplia y de carácter positivo, así la Salud es *“el estado de bienestar completo a nivel psíquico, físico y social, y no la simple ausencia de enfermedad”*. Esta misma idea es de la que parte Sánchez Bañuelos (1996), quién argumenta que la salud es un concepto integral que comprende las dimensiones física - fisiológica - psicológica y social que no se reduce a la circunstancia y evolución de los procesos de enfermedad.

Dentro de esta línea, pero enfatizando la noción de bienestar en un contexto determinado, la salud se entiende como el nivel más alto posible de bienestar psicológico y social y de capacidad funcional, que permiten los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad (Salleras, 1985; Rodríguez, 1995). Además, el mismo autor señalado por Sánchez Bañuelos (1996) propone cinco aspectos muy significativos respecto al concepto de salud:

1. La salud no es solo ausencia de enfermedad, sino que ha de ser entendida de una forma más positiva, como un proceso por el cual

el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales, teniendo a la plenitud de su autorrealización como entidad personal y como entidad social.

2. El concepto de salud es un concepto dinámico y cambiante, cuyo contenido varía en función de las condiciones históricas, culturales y sociales de la comunidad que lo formula y/o que lo acepta.
3. La salud es un derecho de la persona como tal y como miembro de la comunidad, pero además, es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promovida por la sociedad y sus instituciones.
4. La promoción de la salud es una tarea interdisciplinaria que exige la coordinación de las aportaciones científico-técnicas de distintos tipos de profesionales.
5. La salud es un problema social y un problema político, cuyo planteamiento y solución pasa necesariamente por la participación activa de la comunidad.

De estos cinco señalamientos, se puede destacar en primer lugar, el papel del individuo, quién debe ser responsable y autónomo en la adopción de hábitos relacionados con condicionantes que pueden influir notablemente en su salud. En segundo lugar, el concepto de salud no solo se entiende como competencia médica, ya que el problema de salud puede y debe ser abordado desde otras perspectivas como la Psicología de la Salud y la

Sociología al considerar las influencias del comportamiento y del contexto grupal en las prácticas asociadas con la salud.

En tercer lugar, no se puede dejar de mencionar la concepción dinámica de la salud, debido a la rápida evolución de los acontecimientos sociales contemporáneos que plantean nuevos retos, respecto a la salud. Además de lo anteriormente señalado se pueden referir otras consideraciones sobre salud referidas por Casimiro (1999). La salud, como derecho de toda persona, es muy difícil de cuantificar ya que su definición abarca una gran cantidad de dimensiones. Este es un concepto *subjetivo* (sentimiento individual), *relativo* (no hay un modelo fijo estándar y absoluto), *dinámico* (en función del contexto), e *interdisciplinar* (médicos, psicólogos, educadores, políticos, entre otros, quienes deben trabajar en conjunto). La salud debe fomentarse mediante las instituciones, las cuales deben favorecer la adopción voluntaria de hábitos de comportamiento sano. En ocasiones, la pérdida de la salud se origina por causas ajenas a la voluntad del individuo, pero en muchas otras son los hábitos desarrollados por la persona los que la producen. Con la noción de salud como bienestar óptimo en contextos particulares, se hace necesario el fomento y la promoción de la salud, definida en 1984, por la Oficina Regional para Europa de la O.M.S. como “...el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades, para que estén en condiciones de ejercer un mayor control y mejorar todos los determinantes y factores que influyen en el mantenimiento y/o mejora de la salud...”.

Esta estrategia se basa en conseguir que las opciones más saludables sean las más fáciles de elegir. Así, la promoción de la salud implica fomentar factores que incidan en un estilo de vida saludable, evitando aquellos que generan anomalía o enfermedad. De esta manera, la salud se considera como un recurso para la vida diaria, pero no como el objeto de la vida, y para fomentarla es necesario cambiar tanto las condiciones de vida como la forma de vivir (Glosario de promoción de la salud, 1998).

En este contexto, el estilo de vida se define como el conjunto de comportamientos y prácticas del individuo que pueden afectar a su salud, entre estos comportamientos y prácticas en particular se encuentran el tabaquismo, la alimentación y la actividad física habitual, entre otras (Ainsworth, et al, 1994).

El estilo de vida es fruto de la interacción entre las reacciones aprendidas durante el proceso de socialización y las condiciones de vida del individuo o grupo (Mendoza, et al, 1994); como uno de los determinantes más importantes de la salud, influye en un 50% sobre la salud de las personas (Gomes, 2005; Petlenko y Davikenko, 1998).

Un estilo de vida saludable es aquel conjunto o constelación de comportamientos aprendidos que protegen o benefician a la salud, y que surgen de una selección individual a partir de una serie de opciones

disponibles influidas por las condiciones ambientales y sociales (Pastor, Balaguer y García-Merita, 1998).

Entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables figuran la adecuada alimentación, la práctica regular de actividad física, el descanso suficiente, la evitación del consumo de sustancias dañinas al organismo como el tabaco, el alcohol y las drogas sin prescripción e ilegales, entre otras.

Estas variables se definen en términos de los comportamientos particulares que las definen, incluyendo los aspectos cognitivos y afectivos asociados. Cuando estos comportamientos se inclinan más hacia los aspectos no saludables se consideran como parte de estilos de vida no saludables o de riesgo. Por ejemplo, con respecto al alcohol, los estudiantes que creen que el alcohol les va a mejorar sus interacciones de grupo, reducir su tensión psicológica y facilitar su comportamiento agresivo, así como aumentar sus sentimientos de poder, son los que muestran también mayores tasas de consumo y mayor frecuencia de problemas relacionados con el abuso en el consumo de alcohol; por otra parte, también los hombres que esperan mejorar sus oportunidades para obtener relaciones sexuales mediante el alcohol, reportan mayor consumo (Mora-Ríos y Natera, 2001).

Los comportamientos que definen estilos de vida saludables, como se indicó antes, se relacionan entre sí. Por ejemplo, se ha propuesto que el consumo de tabaco ayuda a los fumadores a afrontar estados afectivos

negativos como la ansiedad y el tabaquismo también se ha relacionado con menor regularidad en el horario de comidas.

Además, el consumo de golosinas es más frecuente entre los fumadores con malestar psicológico que entre los fumadores que no muestran este tipo de problema. Sin embargo, aunque la reducción del estado afectivo negativo aparece relacionado con el tabaquismo, el que haya también estudiantes no fumadores con altos puntajes en este estado de ánimo negativo limita esta conclusión (Villar, Viñas, Juan, et al., 2004). Con respecto a la influencia del ambiente en el estilo de vida, se ha observado una distribución distinta de fumadores en las carreras universitarias. En Letras, Ciencias de la Educación, Psicología, Derecho, Economía, Enfermería y Medicina, por ejemplo, se han reportado mayores porcentajes de fumadores, tanto entre alumnos como en maestros (Villar, et al, 2004).

Estos porcentajes elevados en carreras del área de la salud son interesantes, ya que son estos profesionales los mejor informados sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco. La prevalencia del tabaquismo entre estudiantes universitarios españoles del área de la salud muestra tendencias a disminuir, sin embargo, esta es aún elevada ya que alcanza un 40.8% de estudiantes, fumadores habituales y ocasionales (Prat-Marin, Fuentes-Almendras, Sanz-Gallen, et al, 1994). Se ha reportado que el inicio del consumo de tabaco ocurre a edades tempranas, así por ejemplo, los estudiantes analizados en el estudio de Prat-Marin et al (1994), iniciaron el consumo en sus años de secundaria y bachiller; y con respecto a la influencia

del ambiente, entre los determinantes de su tabaquismo se identifican como los de mayor influencia a los que caracterizan el entorno cultural y social.

Por otra parte, los conocimientos sobre el impacto del tabaquismo en la salud y en particular los efectos sobre la morbi-mortalidad de enfermedades y trastornos relacionados con el tabaquismo, en ese estudio de Pratt-Marin y colaboradores (1994), no tienen gran impacto en la modificación de este consumo. Aún cuando los estudiantes consideran suficiente y útil la información proporcionada como parte de sus estudios profesionales, ésta no se reporta como influencia para abandonar el hábito de fumar. Aunque todos los estudiantes admiten que el fumar resulta perjudicial para la salud, la preocupación por los efectos del tabaquismo sobre su propia salud no es importante entre los jóvenes fumadores.

Aparentemente los efectos recompensantes, tanto fisiológicos como sociales son determinantes importantes en la iniciación y mantenimiento del consumo de tabaco (Villar, et al 2004., Prat-Marin, et al., 1994).

2.2. Ocio y Ocupación del Tiempo Libre

El término *ocio*, tan de moda actualmente en nuestra sociedad, no es, ni mucho menos, un concepto nuevo ni fácil de definir. El ocio es una forma de actividad humana y en consecuencia, históricamente, podríamos decir que trasciende la era industrial. La forma de concebir el ocio ha evolucionado junto con las épocas, hasta cambiar radicalmente de significado.

Es por ello, que aparecen abundantes definiciones, a menudo contrapuestas e incluso discrepantes en algunos aspectos. El ocio y el trabajo, como hechos sociales estrechamente vinculados y como objetos de reflexión, han sido tratados profusamente a lo largo de las diferentes etapas históricas (Hernández, 1999.), de manera que, para entender mejor la concepción actual del ocio, se considera imprescindible hacer, al menos, una breve reseña de las definiciones más relevantes.

Es importante destacar que toda concepción del tiempo libre debe contemplar, además del aspecto cronológico, el sentido y la significación que este tiempo posee o puede llegar a tener para el hombre. En este orden debe plantearse la disponibilidad del tiempo en donde el hombre pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas necesidades que definen al individuo como un ser *bio-psico-social*.

Asumiendo que la adaptación del sujeto a su medio no es pasiva, sino que esta adaptación implica una actividad operativa hacia el mejoramiento humano, es conveniente precisar que el tiempo libre es un espacio propicio para el desarrollo de la persona. En este sentido Jasso (2003) refiere a Zamora y García, quienes indican que tiempo libre es *"...aquél tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual, ello a su vez, es premisa para una reproducción material y espiritual superior"*. Considerando esta perspectiva, y desde el punto de vista

individual, esto se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción, no obligatorias, donde la persona participa por su propia voluntad, aun cuando estas actividades estén socialmente condicionadas.

En este sentido, la función social del tiempo libre es la propiedad que éste tiene de reproducir de forma ampliada la capacidad física e intelectual del hombre en general (Jasso, 2003).

Rebollo (2003) señala que el ocio, el tiempo libre y el deporte son indicadores que pueden dar información sobre la calidad de vida en los países desarrollados. Ella misma menciona que en la sociedad del bienestar las actividades de ocio son cada vez más demandadas y consumidas por la población. Podría decirse, por tanto, que una población que dispone de tiempo libre para el ocio pertenece a una sociedad avanzada. Sin embargo, generalizar esta afirmación sin matizarla puede conducir a errores, como el de llegar a afirmar que todos los habitantes de los países desarrollados demandan y consumen igualmente estas actividades. Ésta, sin duda, es una afirmación muy optimista.

Las características sociodemográficas, los estilos culturales, la educación, y la influencia de las modas en cuanto a prácticas cotidianas que incluyen a los deportes y a otras actividades físicas, son otros factores mencionados como importantes para una buena calidad de vida.

De la amplia obra de Dumazedier sobre el ocio (Hernandez, 1999) se pueden destacar tres aspectos claves. En primer lugar, se entiende que el ocio se manifiesta en un conjunto de ocupaciones y actividades del individuo

que pueden abarcar, desde las dedicadas a la recuperación física y psíquica, hasta las destinadas a la búsqueda de aportaciones personales enriquecedoras, pero también engloba situaciones perjudiciales para el propio sujeto. Una intervención activa y participativa en la planificación de los recursos y las actividades de ocio puede prevenir esto último.

En segundo lugar, para que las actividades realizadas se puedan considerar un verdadero ocio, deben ser elegidas y vividas de forma libre y voluntaria.

Por último, es necesario resaltar la temporalidad del fenómeno; la autonomía del ocio en relación al trabajo o al resto de actividades indispensables para la vida del individuo y su implicación social, determinan el tiempo libre como el espacio ideal para el desarrollo del ocio. La cuantificación del tiempo libre y su relación con el ocio es una de las problemáticas más sometida a estudio en la actualidad.

2.3. Conceptos de Deporte, Ejercicio y Actividad Física

Desde el punto de vista de la práctica cotidiana de actividades físicas para el ciudadano medio, el concepto que probablemente más se identifica con esta práctica es el de deporte (Sánchez Bañuelos, 1996).

Matveev en 1983 ya definía el deporte como la *“competición propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad, como área*

especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades humanas,” (Delgado y Feriche, 2003).

La concepción americana de deporte, según Shephard (1995), es *“...una actividad vigorosa que es emprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro, y estimulación vertiginosa...”*. Mientras que la concepción europea del deporte, según Oja (1991), comprende todas las formas de actividades físicas recreativas, no solo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica (Sánchez Bañuelos, 1996).

Otra definición sería la que propone Anshel (1991) en el Diccionario de las Ciencias del Deporte y el Ejercicio: *“...es un juego organizado que lleva consigo la realización del esfuerzo físico, se atiene a una estructura formalmente establecida, esta organizada dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto a conductas y procedimientos, y que es observado por espectadores...”*.

El concepto de la Carta Europea del Deporte (Junta de Andalucía, 1992) define a la palabra *deporte* de la forma siguiente: *“...Se entenderá por deporte todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o de otra forma, tengan por finalidad: la expresión, la mejora de la condición psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles...”*.

García Ferrando (1990), al construir la definición de deporte, afirma que hay que partir de posiciones amplias y flexibles, destacando sus elementos esenciales y tratando de que la definición sea inclusiva, en vez de exclusiva. En cuanto a los elementos esenciales, se refiere a tres:

- Es una actividad física e intelectual humana.
- De naturaleza competitiva.
- Gobernada por reglas institucionalizadas.

Desde una perspectiva amplia, el deporte se presenta como un fenómeno social polifacético o multilateral, Matveev lo define en 1983 como *“...el factor más activo de la educación física, una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable, y a la par, uno de los medios más importantes de la educación ética y estética; la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad y la consolidación y ampliación de los vínculos internacionales...”* (Delgado, Feriche, 2003).

Parlebas (1988) define el deporte como una *“...situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucional...”*.

En la actualidad, se ha englobado bajo el concepto de deporte a una diversidad de actividades físicas y de recreo que, junto a las de competición, conforman el complejo, profundo y denso llamado *“sistema deportivo contemporáneo”*.

Se ha afirmado en nuestros días que el deporte tiene estas formas:

- Deporte con objetivo de práctica, de mejora de salud, de recreación, de juego, de ejercicio físico, de moverse, de cobertura de ocio, de aprovechar para estar con los amigos, de turismo activo, de mantenerse en forma, de mejora de la condición física, de esparcimiento, y demás.
- Deporte de rendimiento: es el deporte entendido como superación de marcas, de récords, de resultados, y agonístico. Selecciona a personas con cualidades específicas, según la modalidad. (Gallach y González, 2001).

El deporte, a su vez, constituye uno de los medios de los que se dispone para poder proporcionar al individuo una educación integral.

“...El deporte se convierte en un excelente medio educativo para el individuo durante su período de formación, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, habitúa a la relación con los demás y a la aceptación de reglas, a la vez que estimula la superación personal...” (Blázquez-Sánchez, 1993).

A sabiendas de la dificultad de poder aplicar una definición universal y única de ejercicio ante los diferentes contextos socioculturales, Águila y Casimiro (1997), definen al ejercicio y a un buen programa de ejercicio físico para la salud como el *“...conjunto de actividades físicas y/o deportivas desarrolladas con la intención de mejorar los parámetros de salud que capacitan al individuo para realizar sus actividades diarias con vigor y*

reducen los efectos del envejecimiento sobre el organismo...". La idea del ejercicio como panacea universal es una valoración popular y superflua, pese a la aparente facilidad con la que se puede realizar ejercicio, no todo el ejercicio es saludable (lo bueno no es la actividad en sí, sino cómo se lleva a efecto).

En la práctica, la realización de ejercicios apropiados a las características individuales (aspectos cuantitativos y cualitativos) es una condición necesaria pero no necesariamente garantizada, que no se ha estudiado suficientemente.

En la población lo común es que el ejercicio se realice sin supervisión, con desconocimiento de la forma, intensidad y duración y poniendo en riesgo al participante al no identificar las condiciones mínimas de seguridad. Aunado a esto, es más común la vida sedentaria que la actividad física practicada en cualquiera de sus modalidades. En definitiva, el ejercicio, en lo referente a la mejoría de la salud, posee tres finalidades: 1) desarrollar el organismo hasta la mayor plenitud física posible; 2) conservar el mayor tiempo posible el desarrollo orgánico conseguido, para evitar derrumbamientos precoces; y 3) reparar las anomalías existentes, corrigiéndolas mediante los ejercicios adecuados. A la actividad física se le define como: "todo movimiento corporal producido mediante los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético" (Caspersen, Powell y Christenson, 1985), es decir, es un tipo de esfuerzo físico que se practica asiduamente, durante cierto tiempo y con cierta frecuencia.

El ejercicio físico estaría incluido dentro del concepto de actividad física, diferenciándose de ésta principalmente por la sistematización con que se practica (Tercedor, 1998).

El ejercicio invisible sería a su vez parte integrante del ejercicio físico, nuevo concepto que incluye todas aquellas tareas, que con mayor o menor grado de intencionalidad, realiza el adulto diariamente (limpiar, cocinar, subir las escaleras, ir a los sitios andando, y demás) y que suponen un esfuerzo físico acumulado capaz de influir positivamente sobre su salud; por ello, mantener una vida físicamente activa, evitando el sedentarismo, constituye hoy día una prioridad médica y social (Ruiz, et al, 2005).

A este concepto de actividad física, enmarcado en el ámbito biológico, habría que sumarle las características de experiencia personal y práctica sociocultural que supone la actividad física (Delgado y Tercedor, 2002).

Con respecto a la noción de “la producción de un gasto energético”, este gasto generado por la actividad se mide en kilojoules (KJ) o en kilocalorías (kcal) (184 KJ equivalen a 1 kcal.). Otra medida de gasto energético utilizada en los estudios epidemiológicos para evaluar y clasificar las actividades físicas es el MET o equivalente metabólico; este equivalente metabólico es el gasto metabólico de una persona en reposo.

La actividad física puede ser categorizada de diversas formas, de entre ellas, la más usual en estudios epidemiológicos es la basada en el tipo y momento del día en que tiene lugar la actividad; durante el sueño (inactividad), en el trabajo y en el tiempo de ocio.

Otro aspecto importante que se debe considerar, es el de la valoración que tiene la actividad física en la población general, la distinción entre los comportamientos que los sujetos materializan respecto a la práctica de las actividades físico - deportivas y las actitudes verbales positivas que se manifiestan acerca de la conveniencia y adecuación de adoptar dicha conducta (Sánchez Bañuelos, 1996).

Finalmente, la forma física o condición física es un concepto que engloba todas las cualidades físicas que una persona requiere para la práctica de ejercicio y la vida en general.

Se puede decir de manera gráfica que el estado de forma física constituye una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de actividades físicas, como son la músculo-esquelética, cardio-respiratoria, hemato-circulatoria, psico-neurológica y endócrino-metabólica. Un alto nivel de forma física implica una buena respuesta fisiológica de estas funciones. Por el contrario, tener una mala condición física indica un malfuncionamiento de una o varias de esas funciones. Como quiera que todas esas funciones actúen de manera concatenada, cualquiera de ellas puede actuar como factor limitante.

De esta manera, el concepto de “actividades físico-deportivas” se refiere a las actividades físicas que involucran ejercicio o deporte, que presumiblemente tienen efectos en la condición física del individuo y que se realizan en contextos muy diversos, tales como los competitivos, recreativos, de ocio y educativos, entre otros.

CAPÍTULO 3 - MARCO TEÓRICO



3. MARCO TEÓRICO

3.1. Determinantes de la Actividad Física

“...Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia: tiene una importancia absoluta...”

Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.), Filósofo griego

Un gran número de factores demográficos, biológicos, psicológicos, cognoscitivos, socioculturales y ambientales influyen sobre la realización de actividad físico deportiva (Centers for Disease Control and Prevention, 2001).

Los determinantes de la actividad o inactividad física son verdaderamente multifactoriales y varían según la persona, el entorno y la cultura. Disponer de tiempo, centros y otros recursos materiales contribuye a una mayor actividad físico deportiva recreativa de los sectores más educados y más ricos de la mayoría de las poblaciones.

Por otra parte, las actividades físico deportivas son de las actividades mas reportadas como ocupación del tiempo libre en poblaciones jóvenes. Esto parece relacionarse con la mayor disponibilidad de tiempo libre gracias a la reducción de la jornada laboral, a la difusión de los espectáculos deportivos en los medios masivos de comunicación y a la consideración de la actividad física y del deporte como fuentes de salud y vida satisfactoria (García Ferrando, 1997). Es importante prestar atención a los estudios que amplían nuestra comprensión de los determinantes de la inactividad más allá de las características demográficas para revertir las tendencias actuales.

Usualmente, los estudios sobre los determinantes de la inactividad han recalcado variables evaluadas individualmente (sexo, factores culturales, edad, barreras percibidas, entre otras).

Sin embargo, se ha hecho cada vez más patente que los modelos de actividad son la resultante de algo más que la volición individual (Bauman, Adrian, Sallis, et al., 2002); importan también condicionantes referidas a la población y al contexto entre otros (Corbin, 1987).

En efecto, nuevas investigaciones ponen de manifiesto que variables del entorno, como el acceso a los espacios de recreo, la oportunidad de tener actividad física, los factores estéticos, el tiempo y la seguridad, combinados con los determinantes individuales, contribuyen a explicar mejor los modelos actuales de inactividad (Humpel, Owen, Leslie, 2002; Centers for Disease Control and Prevention, 2001).

Hay cada vez más pruebas de que los enfoques ambientales y políticos dirigidos a aumentar el nivel de participación en actividad físico deportiva de la población son no sólo una estrategia muy necesaria, sino tal vez más eficaz que el análisis aislado de factores personales.

Por ejemplo, hay estudios que revelan que las ventajas para la salud física y mental de la actividad física moderada, no estructurada, son similares a las descritas para una más estructurada, como la práctica de ejercicios aeróbicos o de un deporte (Andersen, Wadden, Bartlett, et al., 1999; Dunn, Marcus, Kampert, et al., 1999).

Ciertas prácticas, como caminar rápidamente, montar en bicicleta y subir o bajar escaleras pueden integrarse fácilmente en nuestra vida cotidiana y facilitar la adherencia a la actividad física regular más que a otras formas de ejercicio enérgico (Litakari, Ilkka, Pekka, 1996; Centers for Disease Control and Prevention, 2001); es más, caminar y correr son las opciones más frecuentes para la mayoría de las personas que practican al menos una actividad físico-deportiva regularmente. La actividad físico-deportiva regular, por otro lado, puede ser el factor asociado más consistentemente con las tasas más bajas de obesidad observadas en ciertos países. En los Países Bajos y en Suecia, que tienen las más altas tasas de peatones y de ciclistas, la obesidad es un problema menor en comparación con otras sociedades apegadas al automóvil. Por consiguiente, puede decirse que los entornos que favorecen el acceso a la práctica de actividades físico deportivas son un medio prometedor de mejorar los niveles de actividad física de la población y la salud general.

Existen estudios, llevados a cabo en España, que han analizado la práctica de actividad física en poblaciones escolares (Mendoza, et al, 1994; Cantera, 1997; García Montes, 1997; Sánchez Bañuelos, 1996; Tercedor, 1998; Torre, 1998; Casimiro, 1999) o bien en poblaciones de jóvenes adultos (García Ferrando, 1991, 1993, 1997; García Montes, 1997); estas actividades se han analizado como parte de un estilo de vida que resulta de una combinación de factores individuales y contextuales que favorecen también otros comportamientos particulares de los escolares, entre ellos la

disponibilidad de tiempo para el ocio (Mendoza, et al, 1994; Encuesta Nacional de Salud, 2003; Tercedor, 1998; Casimiro, 1999).

Con respecto a las actividades que conforman estilos de vida en los estudiantes, las actividades de ocio se han considerado centrales en la formación de la identidad personal de los jóvenes estudiantes de preparatoria y universitarios (Munson y Widmar, 1997). Este fuerte impacto de las actividades de ocio puede explicarse en términos de la prolongada participación que los jóvenes tienen en estas actividades, las cuales pueden predominar sobre las escolares, las de trabajo y las familiares.

Las actividades de ocio que han demostrado tener mayor influencia en la formación de identidad son las denominadas “transicionales”, que son aquellas que imponen demandas personales e intelectuales elevadas y que requieren de esfuerzo y persistencia para realizarlas, a diferencia de las actividades “relajadas” que son actividades puramente placenteras que no requieren de esfuerzo personal (Kivel, 1998). Los deportes, los *hobbies* y la música son actividades que parecen llevar al individuo de los roles de la infancia y adolescencia a los roles de trabajo del adulto (Eccles, Barber, Stone y Hunt, 2003).

Las actividades transicionales, por otra parte, favorecen el desempeño académico. Así, en el estudio de Eccles y colaboradores (2003), los participantes en actividades extracurriculares lograron mejores resultados educativos que los que no participaron, aún después de controlar los efectos de género, clase social y aptitud intelectual.

De la misma forma, la participación en actividades de servicio y religiosas predijeron menor consumo de alcohol y drogas y la participación en equipos deportivos escolares predijo mejor rendimiento académico y mayor consumo de alcohol.

Algunos de los mecanismos que pueden explicar estos datos se relacionan con la formación de identidad personal, pertenencia de grupo, y apego a adultos que no pertenecen a su familia (Schwartz, Mullis, Waterman y Dunham, 2000; Waterman, Schwartz, Goldbacher, et al., 2003). Una noción fundamental en la investigación sobre ocio y recreación es que la recreación es un medio de mejoramiento personal y auto desarrollo. La formación de una identidad personal es un proceso de crecimiento y desarrollo psicológico y auto-transformación positiva.

La naturaleza no obligatoria de estas actividades provee de un espacio vital en el que el individuo puede cultivar sus autodefiniciones preferidas, o elaborar creativamente nuevas autodefiniciones (Kuentzel, 2000). Entre los determinantes más trabajados en la promoción de la participación en actividades físico-deportivas, tanto en la comunidad como en ambientes escolares se encuentra la educación.

El conocimiento sobre los beneficios de la actividad físico-deportiva sobre la salud puede suponerse como condicionante de la participación. La educación sanitaria, la medicina preventiva y los programas institucionales de fomento a estas actividades pueden hacer evidente que la combinación de una alimentación adecuada y el ejercicio puede prevenir, mejorar o eliminar

una gran cantidad de afecciones; el ejercicio se ha llegado a presentar como una panacea por la gran cantidad de afecciones que pueden prevenirse, mejorarse o eliminarse usándolos como medida terapéutica.

Así, en la 57^o Asamblea Mundial de la Salud de la Organización Mundial de la Salud realizada en mayo de 2004 se aprobó una estrategia mundial que define recomendaciones para un régimen alimentario, que incluye a la actividad física como elemento fundamental de promoción de la salud (O.M.S., 2006).

En este sentido, Marcos Becerro (1994, pp. 26) indica que *“...Cuesta mucho creer que la evolución o el creador se hubiera equivocado tanto, como para dotar al hombre de una gran cantidad de algo (músculo = 40% del peso total corporal), de lo que pudiera prescindir, sin alterar las relaciones entre los diversos órganos y sistemas, originando, por tanto, algún problema en su salud...”*.

Desde un punto de vista biomédico, los beneficios saludables de la actividad física dependerán: a) del tipo de actividad física elegida; b) de la forma en que ésta se realice; y c) de las características individuales de los practicantes.

En cualquier circunstancia, es mejor pasar del sedentarismo a una práctica de actividad física moderada, que del sedentarismo a una práctica intensa. La práctica debe ser continua y frecuente, nunca irregular, discontinua e intensa. (American College of Sport Medicine, 1998). Sin embargo, y a pesar de la amplia publicidad que se ha dado a los beneficios

del ejercicio, un elevado porcentaje de personas tanto jóvenes como adultos, llevan vidas sedentarias, como lo demuestran diversos estudios realizados en una gran variedad de países industrializados y en desarrollo (O.M.S., 2006; Mendoza, et al, 1994; García Ferrando, 1997). Este problema se acentúa con el paso de los años y es particularmente llamativo en la mujer (García Montes, 1997).

Esto tiene consecuencias negativas para el individuo, la familia y la sociedad, dada la sobrecarga y el coste económico y social que determinan las enfermedades ligadas con el sedentarismo y sus consecuencias (Colditz, 1999; Ruiz, et al., 2005).

Entre las nociones que se han difundido en los diversos planes y programas de educación comunitaria están algunas como las siguientes:

- El ejercicio físico, practicado de manera apropiada, es la mejor herramienta disponible hoy en día para fomentar la salud y el bienestar de la persona.
- El ejercicio físico ayuda a mantener el adecuado grado de actividad para la mayoría de las funciones orgánicas.
- De manera directa y específica, el ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteo-articular, cardio-circulatoria, respiratoria, endócrino-metabólica, inmunológica y psico-neurológica.

- De manera indirecta, la práctica de ejercicio tiene efectos beneficiosos en la mayoría, o incluso en todas las funciones orgánicas contribuyendo a mantener su funcionalidad e incluso a mejorarla.
- Dado que la pérdida de funcionalidad que se produce con la edad es, precisamente, la principal consecuencia del envejecimiento, el efecto del ejercicio se ha considerado como una verdadera terapia que lucha contra las inevitables consecuencias del proceso de envejecimiento.
- Realizar ejercicio físico de manera regular reduce el riesgo de desarrollar o incluso morir de lo que hoy día son las principales y más graves causas de morbi-mortalidad en los países occidentales (U.S. Department of Health and Human Services, 2002).
- Cuando se realiza de manera adecuada, los beneficios del ejercicio se producen siempre, independientemente de la edad, estado de salud y condición física que la persona posea (Byers, et al., 2002; Cheng, Macera, Addy y Sy, 2003).

Estos beneficios se han promocionado, junto con información destinada a grupos particulares de la población como la que se dirige a los pacientes enfermos de cáncer, para quienes el ejercicio también puede resultar beneficioso (Lucia, Earnest y Pérez, 2003).

Dada la multiplicidad de efectos beneficiosos para la salud y para el bienestar personal, así como sus efectos protectores contra el deterioro progresivo asociado con el envejecimiento, los principales organismos de salud de los países desarrollados, en los últimos años han puesto en marcha agresivas campañas publicitarias destinadas a fomentar la actividad física entre los ciudadanos (Pate, 1995; Fletcher, et al., 1996; American College of Sports Medicine, 1998 y 2000; Robert y Barry, 2002; O.M.S., 2006).

El propio National Institute of Health (NIH) considera al ejercicio físico como la principal “píldora” para luchar contra las consecuencias del envejecimiento (“The Ultimate Antiaging Pill”, NIH, 2003). En esta misma línea, el Departamento de Salud Norteamericano sitúa la actividad física como el primero de los diez indicadores de salud por delante del sobrepeso/obesidad o el tabaco y lo sitúa como principal elemento de acción de su agenda de trabajo para los próximos años (Healthy People 2010, 2006). Sin embargo, el éxito de las campañas centradas únicamente en la difusión de los efectos benéficos del ejercicio, y la conveniencia de practicarlo ha sido muy pobre. Entre las posibles razones por las que la mera difusión de los beneficios del ejercicio no ha sido suficiente para aumentar la participación, particularmente en poblaciones jóvenes, es la distorsión que se ha observado en la interpretación de la información (Sánchez Bañuelos, 1996).

Pueden identificarse al menos tres fuentes de distorsión:

- 1) La idea del ejercicio como panacea universal es una valoración popular y superflua que implica una sobre generalización de sus beneficios. No todo el ejercicio es saludable, es preciso señalar que lo bueno del ejercicio no es la actividad en sí, sino cómo ésta se lleva a efecto.
- 2) En la práctica, la realización de ejercicios apropiados a las características individuales (aspectos cuantitativos y cualitativos) es una condición necesaria pero no necesariamente garantizada. Para adecuar el ejercicio a las necesidades individuales se requiere de una orientación que es muy difícil proporcionar en forma puramente informativa, la relación entre la información sobre la práctica del ejercicio y la traducción de ésta en prácticas adecuadas individualmente, no se ha estudiado suficientemente.
- 3) El desconocimiento del por qué y en qué circunstancias se generan los efectos benéficos del ejercicio (por ejemplo, una persona que pretenda adelgazar y comienza a ir al gimnasio comprobando más adelante que esta engordando; o aquella persona que acude a la piscina para resolver sus dolores de espalda y sin embargo no mejora nada) no favorece la participación y la permanencia más allá de los intentos iniciales; esto se traduce en baja adherencia.

Independientemente de la búsqueda de ejercicios, deportes y/o actividades físicas adecuadas para la salud y de la identificación de planes apropiados para poder conseguir efectos positivos por la reiteración de la actividad, se hace imprescindible dar a los jóvenes lo que demandan, en función de sus intereses y motivaciones.

La identificación de condiciones motivadoras en los jóvenes y niños para participar continuamente en actividades físico-deportivas es importante ya que cuanto antes se inicie una persona en la práctica de actividad física tanto más importantes serán los beneficios a largo plazo (Sánchez, García y Rubio, 1992).

Así como manifiesta García Ferrando (1993), aún cuando la valoración verbal de los jóvenes acerca del deporte es muy positiva, para que dicha impresión se corresponda en práctica voluntaria, ésta debe ser divertida y con los amigos. De esta manera, el deporte con propósitos lúdicos y recreativos, se complementaría con la obligatoriedad de la educación física que hoy día, en bastantes centros, continúa siendo una práctica formal, repetitiva y rutinaria.

Por otra parte, la práctica deportiva con fines eminentemente agonísticos supone una actividad problemática dentro de la promoción de la salud. En estas prácticas existen dos riesgos claros para la salud: por un lado, en determinados deportes resulta difícil controlar la intensidad del ejercicio, pudiendo por esta razón producir una adaptación inadecuada para el sistema cardiorrespiratorio; y por otro lado, está la mayor posibilidad de

traumatismos, que pueden producir lesiones en el aparato osteoarticular y muscular (Devís y Peiró, 1992). Sin embargo, un gran número de personas permanecen sedentarias porque el ejercicio físico les resulta monótono y aburrido.

En estas situaciones, algunas prácticas deportivas pueden aportar la suficiente diversión y motivación como para mantenerse activo. Se hace necesario, pues, valorar los riesgos y beneficios del deporte para su inclusión en el programa de salud.

Sánchez Bañuelos (1996) compara los conceptos que tienen los estudiantes sobre el deporte y sobre la educación física con respecto a la salud. Él aprecia en ambos conceptos un carácter muy positivo y favorable, pero el deporte desarrolla actitudes emotivas más favorables hacia la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre, siendo considerado, por los escolares, como más saludable. Deberíamos reflexionar entonces si realmente existe promoción del deporte escolar desde los mismos Centros y desde las administraciones competentes.

3.2. Promoción de actividades Físico-deportivas

En las dos últimas décadas se han llevado a cabo estudios científicos que demuestran los beneficios de la práctica de actividades físico deportivas regularmente (Pate, 1995).

Como consecuencia, la promoción de la actividad física esta siendo reconocida como un tema de salud pública, a la que en los países más desarrollados se presta cada vez más atención.

La promoción de programas de actividad físico deportiva se realiza en estos países desde la perspectiva de la medicina preventiva incluyendo una adecuada prescripción (Tercedor, Jiménez y López, 1998). Esta toma de conciencia social sobre la importancia de la práctica regular de actividad física para la salud, queda reflejada en los estudios llevados a cabo en la población adulta (García Ferrando, 2001), en la población adolescente (Torre, 1998) y en niños (Mendoza, et al, 1994); todas estas investigaciones muestran la actividad físico-deportiva con fines de salud como una de las motivaciones que justifican su práctica, siendo una de las principales entre adultos, pero no entre jóvenes o niños.

La propia Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) se hace cargo de la promoción de la salud, mediante el planteamiento de una serie de finalidades, a partir de las cuales establece un objetivo que hace referencia expresa a la promoción de la actividad física orientada a la salud (Tercedor, et al., 1998).

Por otro lado, en la Conferencia Internacional de la O.M.S. en Ottawa, Canadá (1988), se definió promoción de la salud como el proceso de capacitar a las personas para aumentar el control sobre su salud y mejorarla.

La promoción de la salud implica la potenciación de factores que impulsan estilos de vida saludables y la reducción de aquellos otros que generan enfermedad, combinando medidas de diversa índole.

Al respecto, la O.M.S., con la intención de promocionar la actividad física como conducta que ayuda a configurar un estilo de vida saludable, trata de establecer las políticas más coherentes con dicho objetivo para que, posteriormente, cada país miembro establezca las políticas nacionales que permitan dicha promoción.

Así, por ejemplo, la promoción de la actividad es un área prioritaria dentro del programa Healthy People 2010, llevado a cabo en Estados Unidos (Ainsworth, Montoye, León, 1994). También está el establecimiento de normas para la evaluación física como AAPHERD, The prudencial Fitnessgram, Physical Best, citado en Tercedor y Delgado (2000); en Canadá, el Physitest Normalise Canadien (Manual Technique, 1980); y en la Comunidad Europea, el Eurofit Project (1988).

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis, hiperlipidemia, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria), respiratorias (asma, bronquitis crónica), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis), mentales (estrés, depresión,), diabetes, algún tipo de cáncer, y demás.

Sus efectos se señalan particularmente como un beneficio para los adultos y los adultos mayores (Marcos Becerro, 1989 y 1994; D'Amours, 1988; Bouchard, et al., 1990).

Así, en los últimos años se vive un *boom de adoración corporal* y de todo lo que rodea a lo saludable (Devís y Peiró, 1993), provocando que parte de la población se haya lanzado a la práctica de actividades físicas y deportivas, sin ningún tipo de formación, saliendo a correr por las calles y parques, o dirigiéndose a determinados negocios mercantilistas que, en una gran mayoría de casos, son más fuentes de *antisalud* que de beneficios integrales para el ser humano. Evidentemente, no toda actividad física es saludable, sino que algunas son altamente peligrosas para la integridad del individuo, si no se tienen en cuenta una serie de factores preventivos (D'Amours, 1988; Casimiro, 1988; Sánchez, et al., 1992).

Se hace imprescindible entonces reconceptualizar y profundizar en las relaciones entre “Educación Física” y “Salud” (Delgado, 1997), ya que tampoco se debe caer en el error de considerar dicha materia como una panacea preventiva ante todos los problemas de la juventud (alcohol, tabaco, sedentarismo, obesidad, alteraciones posturales, respiratorias, cardíacas, y demás), ya que para poder afirmar esto se necesitan desarrollar programas dirigidos a mejorar los hábitos de salud de los escolares, que justifiquen de forma longitudinal, dichos beneficios teóricos (Almond, 1992; Devís y Peiró, 1992).

En el análisis de las relaciones que se presentan entre actividades físico - deportivas y salud, casi siempre se han destacado los beneficios que las mismas producen, dejándose en un segundo plano los riesgos y posibles efectos negativos o perjuicios que las mismas pueden condicionar.

Se ha de tener en cuenta que aunque las actividades físico deportivas actúan como uno de los elementos del estilo de vida para conseguir un adecuado estado de salud y calidad de vida, no deben considerarse a esas actividades como la panacea que todo lo previene, cura o rehabilita, máxime cuando estos efectos solo se consiguen cuando la práctica tiene características muy delimitadas. La relación entre las actividades físico-deportivas y la salud, ha sido estudiada atendiendo a diferentes modelos de análisis. El primero, y posiblemente el más extendido, indaga los beneficios de las actividades físico-deportivas condicionadas en la salud bio-psico-social, aunque fundamentalmente en la primera, analizando las adaptaciones morfológicas y funcionales que se producen en el organismo humano. En segundo, analiza los riesgos que tiene la falta de participación en actividades físico deportivas, es decir el sedentarismo, sobre la persona, bien a corto plazo, bien a medio y largo plazo. En este modelo se encuentran, entre otros, los estudios de personas hospitalizadas, con astronautas, con individuos que han sufrido una lesión deportiva, o bien estudios epidemiológicos y/o longitudinales donde se hace una comparación y/o se lleva a cabo el seguimiento de poblaciones que realizan o no actividades físico deportivas.

Por ultimo, un tercer modelo, aun menos desarrollado, estudia la relación entre los beneficios y perjuicios que pueden ocurrir al practicar actividades físico deportivas inadecuadamente (Delgado y Tercedor, 2002).

Con el fin de promover actividades físico-deportivas en México el programa de Educación Física y Deporte 1995-2000 emanado del Poder Ejecutivo Federal, propone "aplicar pruebas de valoración física en todo el país, con el objeto de realizar estudios comparativos entre estados y regiones que permitan establecer programas para mejorar el nivel físico de la población" (CONADE, 1997).

Este programa surgió del proyecto denominado Pentatlón Escolar en primaria y secundaria en 1996, cuyos resultados fueron publicados en 1997. Considerando la necesidad de analizar y dar seguimiento a la evaluación de las capacidades físicas de la población estudiantil, en México se ha intentado obtener parámetros e indicadores que reflejen el índice de capacidad física en los alumnos de diferentes niveles escolares; sin embargo, las evaluaciones no han logrado los objetivos en forma total, debido a la diversidad de baterías de pruebas que se han implementado (CONADE, 1997), haciendo muy difícil comparar resultados en diversas localidades y niveles educativos. Este tipo de problemas no es privativo de México; a menudo, médicos, psicólogos, entrenadores, profesores, padres, etc. de diversos países se han visto envueltos en la tan sonada recomendación general de "hacer ejercicio", que sin embargo, al tomarse en ocasiones con frivolidad, sin la atención necesaria lleva a prácticas inefectivas o a

situaciones de diversidad de abordajes que no permiten una evaluación sistematizada y comparable (Casimiro, 1999).

Dos aspectos que no deben perderse de vista por su importancia son:

- 1) Por una parte, ¿Se conoce realmente cuál es el ejercicio adecuado para la salud?, ¿Es saludable cualquier ejercicio?, ¿Tienen claro este concepto los médicos de atención primaria, los profesores de Educación Física, los entrenadores deportivos, los monitores de gimnasia, etc.?
- 2) Por otra parte, ¿están documentadas por lo menos las prácticas y hábitos deportivos y de ejercicio de la población? ¿Se puede diferenciar el interés por el deporte de la participación individual? ¿Se puede observar con precisión la participación de la población en actividades físico-deportivas diversas? ¿Son comparables las formas en que se han recolectado los datos en diversos sectores de la población? La utilidad e importancia de estas consideraciones las discute García Ferrando en varios estudios sociológicos sobre los hábitos deportivos de los españoles (1986, 1991, 1993, 1996, 1997 y 2001), donde se documenta entre ellos un gran interés por el deporte, pero resulta escasa la participación real en el mismo.

Considerando entonces estos problemas surge la necesidad de analizar la relación entre los conceptos de salud, deporte, ejercicio, actividad física, ocio y ocupación del tiempo libre.

Para caracterizar a poblaciones como la de los estudiantes universitarios, este análisis requiere la ubicación contextual en el ámbito definido por las instituciones universitarias. A continuación revisaremos algunos elementos de importancia para ubicar estas actividades en la estructura universitaria en la que se desenvuelven los jóvenes universitarios que consideramos para nuestro estudio.

**CAPÍTULO 4 - CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD
FÍSICO - DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE CHIHUAHUA**



4. CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHIHUAHUA.

4.1. Antecedentes legales y organismos del deporte universitario en México

En este apartado se exponen las referencias legales a las que se ajusta la actividad físico-deportiva universitaria. El denominado deporte universitario ha experimentado una gran evolución en los últimos veinte años.

La Ley General de Educación menciona en su artículo primero: *La función social educativa de las universidades y demás instituciones de educación superior a que se refiere la fracción VII del artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, se regulará por las leyes que rigen a dichas instituciones. Capítulo I.- Contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plenamente sus capacidades humanas; Capítulo IX.- Estimular la educación física y la práctica del deporte.*

Por decreto publicado en el Diario Oficial de la Federación, de fecha 13 de diciembre de 1988 (Secretaría de Gobernación, 1988), se crea la COMISIÓN NACIONAL DEL DEPORTE, como órgano desconcertado de la Secretaría de Educación Pública, encargándosele la promoción y el fomento del deporte y la cultura física, así como atender las funciones que tenía encomendadas el Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA).

La Comisión Nacional del Deporte es el organismo encargado de fomentar y promover la Cultura Física, la Recreación y el Deporte en México para que sus ciudadanos puedan:

- Hacer ejercicio sistemáticamente.
- Ocupar positivamente su tiempo libre.
- Practicar habitualmente un deporte para elevar su calidad de vida.
- Aprender a trabajar en equipo y como resultado, tener deportistas exitosos.

Además de propiciar el aprovechamiento racional y adecuado de los recursos que la Administración Pública Federal destina al deporte y la cultura física, dicha Comisión se ocupará de formular, proponer y ejecutar la política nacional respectiva, así como proponer mecanismos de coordinación entre las autoridades federales y los gobiernos de los estados, a fin de impulsar el desarrollo del deporte y del deportista.

Dar fundamento a un Programa Nacional de Cultura Física y Deporte requiere hacer un análisis de las circunstancias en las que actualmente se encuentra México, entre lo más significativo se encuentra que:

- El 80% de los niños y jóvenes no realizan actividades físicas suficientes para alcanzar los niveles mínimos de desarrollo físico.

- Menos del 7% de la población mayor de 15 años realiza alguna actividad física o deporte que sea significativo para su salud.
- Los hábitos de actividad física y deporte de los mexicanos se reducen cuando mucho a una hora, un día a la semana en promedio.
- El Sistema Nacional del Deporte no propicia la participación democrática de sus miembros, ni convergen en forma planificada sus acciones.
- Los deportistas de excelencia aún no son producto del Sistema Deportivo Nacional, sino de un esfuerzo primordialmente individual y familiar.
- Existen pocos programas de recreación e integración familiar con base en la actividad física.
- No se cuenta con los espacios suficientes y adecuados para que la comunidad tenga acceso a la actividad física, la recreación y el deporte; los existentes están inoperantes o subutilizados.
- Los recursos gubernamentales destinados al deporte se entregan sin una clara programación de su utilización, propiciando su inadecuada aplicación.

La Comisión Nacional del Deporte, es un órgano administrativo desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública, creado mediante decreto presidencial de fecha 12 de diciembre de 1988, y publicado en el Diario Oficial de la Federación el día 13 de diciembre de ese mismo año; quien tiene a su cargo la promoción y fomento del deporte y la cultura física. En virtud de lo anterior se regula por el siguiente marco normativo:

4.1.1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

El Deporte, de conformidad con la opinión de los tratadistas en Derecho Constitucional, se encuentra implícito en el artículo tercero de la Carta Magna, al ser una de las actividades que desarrolla armónicamente todas las facultades del ser humano. Asimismo, se establece entre otros aspectos, que todo individuo tiene derecho a recibir educación, y que la educación que imparte el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano.

De igual forma, en su artículo 73, Fracción XXIX-J, se establece que el Congreso de la Unión, tiene entre sus facultades la de legislar en materia de deporte, estableciendo las bases generales de coordinación de la facultad concurrente entre la Federación, los Estados, el Distrito Federal y Municipios.

4.1.2. Ley Orgánica de la Administración Pública Federal

En su Artículo 38, se establecen las atribuciones de la Secretaría de Educación Pública (SEP) en materia de Cultura Física y Deporte, en sus

fracciones XXIII, XXIV y principalmente XXV, en las que se establece la competencia que la SEP, tienen en materia deportiva para promover, formular, normar, programar y ejecutar acciones que promuevan la educación física, y el deporte en sus distintas prioridades.

4.1.3. Ley General de Educación

Esta Ley regula la educación que imparte el Estado, entidades federativas y municipios, asimismo, establece que todo individuo tiene derecho a recibir educación y, por lo tanto todos los habitantes de este país tienen las mismas oportunidades de acceso al sistema educativo nacional.

4.1.4. Ley General del Deporte

Este ordenamiento federal fue publicado el 8 de junio del año 2000, y confiere al deporte la calidad de actividad de orden público e interés social, y reconoce a la CONADE como el órgano rector de la política deportiva nacional y tiene por objeto, establecer las bases de coordinación concurrente entre la Federación, los estados, el Distrito Federal y los municipios; así como la participación de los sectores social y privado en materia de deporte.

4.1.5. Visión de la Comisión Nacional del Deporte para el 2025

Se quiere que México sea reconocido como un país con alto nivel de Cultura Física en donde se practique la actividad física, la recreación y el deporte a través de programas permanentes y sistemáticos que apoyen la

formación de mexicanos mas sanos, competentes y competitivos, con un amplio potencial de trabajo en equipo que se refleje en un mayor desarrollo social y humano, en una integración comunitaria solidaria, que estimule un mejoramiento de las condiciones de vida de la población y que genere deportistas de excelencia internacional (CONADE, 2006)

4.1.6. Misión de la Comisión Nacional del Deporte

Crear, desarrollar e implantar políticas de Estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte (CONADE, 2006).

4.2. El deporte universitario en México

El deporte universitario en México esta actualmente constituido por el CONSEJO NACIONAL DEL DEPORTE ESTUDIANTIL A. C. (CONDDE), que es un organismo deportivo nacional, dotado de personalidad y capacidad jurídica, con domicilio en la ciudad de México, Distrito Federal y representaciones en los Estados de la República. Los fines que este organismo tiene son: promover, fomentar, patrocinar, capacitar, y participar en el desarrollo del deporte entre la comunidad estudiantil de las instituciones

de educación superior, públicas o privadas, federales, estatales o municipales; así como la formación de recursos humanos para el deporte, y contribuir al desarrollo de posgrado e investigación de las ciencias del deporte, y al desarrollo integral del individuo mediante el fomento del deporte.

El CONDDE (CONDDE, 2000) tiene por objeto:

- Promover, impulsar y fomentar la práctica de una o varias disciplinas deportivas o el desarrollo de actividades vinculadas con el deporte, sin ánimo de lucro, así como la recreación entre los estudiantes del país, mediante el estímulo y fomento de programas que incentiven la iniciación y participación deportiva estudiantil, de acuerdo con leyes y políticas nacionales respectivas.
- Concertar con los diversos sectores público, privado y social, así como con organismos y asociaciones del deporte nacional e internacional, acciones y programas tendientes a desarrollar, promover, consolidar y difundir la práctica del deporte y la cultura física, entre los estudiantes de la educación superior del país.
- Formar parte y participar en el Sistema Nacional del Deporte, así como promover el cumplimiento de las leyes en materia deportiva.

- Fomentar que sus asociados se adhieran al Sistema Nacional del Deporte.
- Promover que las asociadas incorporen en sus planes y programas educativos, aspectos deportivos y el desarrollo de la cultura físico deportiva, dentro de la comunidad estudiantil universitaria.
- Coadyuvar al cumplimiento de los objetivos del Sistema Nacional del Deporte, particularmente en lo que beneficie la práctica del deporte en las universidades e instituciones de educación superior asociadas.
- Promover ante las autoridades competentes la participación del deporte de los estudiantes de la educación superior, conforme al Programa Nacional del Deporte.
- Proponer a las autoridades competentes elementos a considerarse en la elaboración del programa operativo anual del deporte de la educación superior.
- Participar con el concurso de las Asociaciones, en la elaboración de un programa nacional académico del deporte universitario, que sirva de fundamento al deporte estudiantil de la educación superior, que tenga carácter multidisciplinario y promueva la vinculación de la ciencia y humanidades con el deporte y la cultura física

- Promover el establecimiento de programas de investigación, así como la formación y capacitación de recursos humanos en el deporte y en las ciencias aplicadas a éste.
- Participar en la elaboración de métodos, modelos y procedimientos de programas deportivos, en beneficio de los futuros profesionales de México, impulsando sustantivamente la actividad deportiva vinculada a la excelencia académica.
- Apoyar, coordinar y evaluar la práctica deportiva de los estudiantes del nivel superior, con propósitos competitivos y de representación institucional, nacional e internacional de conformidad con los siguientes criterios y líneas de acción para talentos del deporte universitario.
- Mediante el otorgar becas para estudiantes deportistas de la educación superior, para centros de alto rendimiento y desarrollo universitario, y para selecciones nacionales estudiantiles.
- Impulsar el deporte de los estudiantes de la educación superior en el país y establecer relaciones nacionales e internacionales con instituciones análogas, procurando el intercambio académico, cultural y artístico durante las competencias deportivas internacionales.

Actualmente la organización y funcionamiento del CONDDE esta dada por órganos de gobierno que son: La Asamblea General; la Junta de Rectores y Directores; la Secretaría General Ejecutiva; las Coordinaciones Regionales y Comisiones Técnicas, y la Comisión de Honor y Justicia.

La competencia deportiva del CONDDE tiene por objeto realizar campeonatos en diversas disciplinas durante una temporalidad establecida en períodos que generalmente abarcan un año lectivo dentro de evento nacional denominado UNIVERSIADA NACIONAL.

La Universiada Nacional se efectúa en el segundo semestre escolar del año, con la realización de etapas estatal, regional y nacional, divididas en 8 regiones donde se incluyen los 33 estados de la República, con el objetivo de clasificarse para la etapa final 10,000 estudiantes universitarios en 26 deportes, de donde se integraran las representaciones nacionales para los eventos internacionales como campeonatos mundiales universitarios y la Universiada Mundial.

4.3. Organismos que regulan el Deporte Universitario Internacional

Fruto de una generosa idea de un dirigente del PUC (Paris Université Club), Jean Petitjean, que deseaba dar a los estudiantes deportistas la oportunidad de enfrentarse sin preocuparse demasiado de las marcas, se organizaron los primeros Juegos Universitarios Mundiales en París, en 1923.

Esta simpática reunión folklórica, que reunió a algunas decenas de participantes ante la indiferencia general, sería seguida por encuentros

periódicos de creciente importancia. El espíritu de amplia camaradería que los presidía se vio amenazado por primera vez en 1939, cuando los estudiantes alemanes, encargados de organizar los Juegos Universitarios en Bonn, decidieron secretamente trasladarlos a Viena. Oponiéndose a ese proyecto que obedecía fundamentalmente a motivos políticos, la Confederación Internacional de Estudiantes (CIE) retiró entonces la organización a Alemania para confiársela a Mónaco. Los representantes de veinticuatro países se encontraron en el Principado, mientras que los de Alemania, Italia y Hungría, lograron arrastrar tras de sí a pequeñas delegaciones a Viena. Después de la Segunda Guerra Mundial, los dirigentes del deporte universitario francés se aplicaron a la reanudación de los juegos.

Sus esfuerzos se vieron coronados por el éxito en 1947, con el encuentro en París de unas veinte delegaciones. Pero la URSS y Estados Unidos no enviaron representantes y, a partir del año siguiente, el deporte universitario conoció una nueva escisión, con la creación de dos organismos, la Federación Internacional del Deporte Universitario (FISU) y la Unión Internacional de Estudiantes (UIE). Las Universiadas se han realizado en aproximadamente 18 países.

En México los Juegos Mundiales Universitarios se realizaron en el año de 1979, donde casi 5,000 concursantes participaron en diez deportes (Enciclopedia Mundial del Deporte, 1982). Montiel, Ruiz, Sánchez, Sánchez (1996), resaltan cómo es que la Universiada de Verano es el segundo

acontecimiento multideportivo mundial, considerando el número de participantes, tras la Olimpiada. En esta competición intervienen casi 6,000 deportistas pertenecientes a 13 países en 16 modalidades deportivas.

4.4. Situación de la Universidad Autónoma de Chihuahua

La Universidad Autónoma de Chihuahua es una institución pública y autónoma que imparte 43 licenciaturas y 42 posgrados en las áreas de Ciencias Agropecuarias, Ciencias de la Salud, Ciencias Sociales y Administrativas, Educación y Humanidades e Ingeniería y Tecnología, agregando Ciencias Naturales y Exactas para el nivel de Posgrado.

El período escolar está estructurado en forma de semestres y años para el nivel de licenciatura y en forma de semestres, cuatrimestres y años para el nivel de posgrado. La matrícula escolar en licenciatura está conformada por 13,541 alumnos, de los cuales 6,499 son hombres y 7,042 son mujeres.

En estudios de posgrado hay 1,743 estudiantes, 924 hombres y 819 son mujeres. En este contexto universitario la promoción del deporte se realiza por medio de una Coordinación de Deportes, con representación en cada Unidad Académica. La realidad deportiva particular en esta Universidad ha sido poco estudiada.

CAPÍTULO 5 - ACTIVIDAD FÍSICO - DEPORTIVA Y SALUD EN JOVENES UNIVERSITARIOS.



5. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Actualmente se pueden identificar una serie de circunstancias que confluyen determinando el estilo de vida del joven a largo plazo. Entre ellas, destacan el aumento del estrés derivado de la ocupación del tiempo libre del niño en actividades extraescolares tales como: asistir al conservatorio, la academia de artes, la catequesis, clases de informática, de inglés, realizar los deberes, etc.). Otras circunstancias son las asociadas con la permanencia dentro de casa (típico de las grandes zonas urbanas) lo que propicia el sedentarismo, el aumento de juegos pasivos e informatizados, el mayor número de horas de televisión y vídeo, y eventualmente se favorece el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales. A fin de atender el creciente problema de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, necesitamos conocer cuáles son los factores de predisposición, facilitación y refuerzos asociados con la práctica de actividad física, con el objetivo de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital (Blasco, Atieza y Castillo, 1999; Gómez, Ruíz, García y Piéron, 2001). Sin embargo, considerar solamente la actividad física no es suficiente para promover estilos de vida saludables. Acorde con el concepto de “estilo de vida” mencionado en capítulos anteriores, es necesario contemplar también otras prácticas que pueden afectarse al promover la práctica de actividades físicas dentro de una concepción de conservación de la salud.

El consumo de medicamentos sin prescripción y de otras sustancias de riesgo como el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales representa un problema de la mayor importancia asociado con el estilo de vida. Por ejemplo en Noruega; Fluge, Kaspersen, Knudsen, y sus colaboradores (1994) indican que la medicación está creciendo entre los jóvenes y que cerca del 50% de los escolares de 12 años presentan una o más enfermedades crónicas.

Así, en estos países desarrollados, dicha situación está siendo objeto de preocupación en los responsables de la sanidad pública, por lo que se hace necesario instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables, poniendo especial énfasis en la adopción de hábitos positivos (la alimentación equilibrada, una sexualidad centrada en el respeto, la participación en actividades físico-deportivas, etc.) y desechando los negativos (el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, etc.).

La contribución de la actividad física a la salud se asocia con una reducción del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta durante su vida (Piéron, 2005). Al arribar el siglo XXI se han presentado nuevos y más grandes desafíos.

En el campo de la promoción de la salud, la práctica de actividad física y deporte es una opción de alto valor para contrarrestar los efectos de la vida sedentaria e impulsar el bienestar de las nuevas generaciones como son los estudiantes universitarios.

5.1. Demanda de actividad físico-deportiva universitaria

En este apartado discutimos algunas experiencias que se han realizado y los diferentes estudios sobre el cambio de necesidades y preferencias con relación a la actividad física deportiva y de tiempo libre en la comunidad universitaria, a partir de la década de los ochenta, algunos de ellos descritos por Hernández Rodríguez (1995) en su tesis doctoral *“Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico deportivas”*.

En este trabajo se señala que ha sido necesario adaptar los servicios de deportes de las Universidades para adecuarlos a las necesidades y preferencias de una población estudiantil que ha ido cambiando de forma dinámica. Las preferencias de los estudiantes, por su apertura, son afectadas por los factores ambientales y los modos de vivir que se les presentan en la comunidad social en la que se desarrollan, como lo argumentan Gómez, Ruiz y García (2005).

Estas preferencias se han transformado en los últimos diez a quince años, de tal forma que el tiempo libre se dedica en la actualidad predominantemente a actividades que de manera muy general se pueden clasificar en: “los amigos y la juerga”, en donde se incluyen actividades pasivas como ver la televisión, escuchar música y radio además se salir a caminar o a los centros de reunión juvenil; “la formación” que se refiere a la lectura de libros y a la participación en actividades de servicio y religiosas; y

finalmente “a los deportes” que incluyen actividades de tipo competitivo tanto como recreacional.

Con respecto a este último conjunto de actividades, la práctica de actividades físicas entre jóvenes adopta al menos dos grandes modalidades, la de preparación formal para competencia, que representa a la minoría de los físicamente activos, y la de participación irregular que abarca a la mayoría de los jóvenes, quienes se dedican a estas actividades predominantemente en fines de semana y vacaciones con mayor participación en el verano. Esta práctica irregular se define en el trabajo de Ruiz, García, Hernández, García-López y sus colaboradores (2001), en donde se documenta que la participación en deportes, por parte de las mujeres estudiantes de la Universidad de Almería es inferior a la de los hombres.

Por otra parte, en el trabajo de Castillo-Viera (2005) se evidencia la influencia de la disponibilidad de espacios e instalaciones adecuadas para responder a las cambiantes necesidades de los jóvenes, que practican actividades físico-deportivas.

En este trabajo se señala como uno de los motivos importantes para la falta de participación en actividades físicas la falta de tiempo, la pereza y el desgano, el costo y la falta de instalaciones, aparte de la falta de compañía. Los horarios de clases y otras restricciones como el acceso a instalaciones y programas atractivos también se señalan entre las limitantes de la participación en una variedad de estudios citados en el mencionado trabajo de Castillo-Viera.

Las universidades han diversificado su oferta de deporte, abriendo oportunidades de participación que pretenden atender a la demanda de los usuarios.

Sin embargo, por una parte el desconocimiento de las preferencias y necesidades de los jóvenes, y por otra las limitaciones impuestas por las políticas y los patrocinios, hacen que no siempre se atiendan estas necesidades adecuadamente.

Esto es particularmente importante si se considera que la tendencia de cambio que se manifiesta en los estudios citados privilegia la participación en actividades de recreo o mantenimiento, con menor preferencia hacia las de competición. Estas tendencias documentadas en estudios de los últimos años reflejan cambios en las prácticas deportivas que derivan de las transformaciones de las prácticas de la sociedad.

Pavón Lores, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (1999), muestran que en las Universidades de Murcia, Valencia y Almería, la gran mayoría de los estudiantes considera que la Universidad debe promocionar el deporte-salud (Torres, Carrasco y Medina, 2000).

En este estudio sobre cuales son los motivos más importantes por los que los estudiantes universitarios de la Universidad de Granada participan en deporte, se observa que los relacionados con la salud y la ejecución no son importantes. Los datos indican que los jóvenes universitarios participan en deporte más por factores intrínsecos que extrínsecos.

En un estudio de Rodríguez (2000) se menciona el perfil de salud de 3148 estudiantes de preparatoria (ambos géneros y edad entre 14 y 22 años) y se indica que el 70% presentan ya, uno o más factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso graso y mala composición corporal (33%), valores de colesterol total >230 (25%), hábito de fumar (12%), más de dos hrs. diarias de ver televisión o videojuegos (74%) e hipo actividad física (70%). Cabe destacar que el 45% de los hombres y el 65% de las mujeres muestran grave deficiencia en su máxima capacidad aeróbica.

Conforme al análisis histórico de la investigación sobre deporte y sus relaciones con diversas variables de importancia para la universidad, Gallach y González (2001) señalan que los estudios pioneros de la caracterización del deporte fueron realizados en los años treinta por investigadores como Griffith, Purdom, y Cooper. Posteriormente, en trabajos realizados en los Estados Unidos de Norteamérica, se llevaron a cabo comparaciones entre las razas blanca y negra, en donde se buscaba identificar diferencias en la forma en como pueden relacionarse los productos académicos y los resultados deportivos.

Sin embargo, con estas comparaciones no se pudo llegar a conclusiones claras con respecto a las diferencias entre razas. Otro tipo de comparaciones han incluido a las realizadas entre estudiantes universitarios atletas y no atletas, como el reporte de Case y sus colaboradores (1987) de la Universidad de Indiana.

En este estudio se observa que los deportistas de élite de esa universidad se agrupan en carreras de estudios generales formando “clusters”. Estos clusters contemplan notablemente a estudiantes de raza negra y a varones, más que a estudiantes de otras razas y a mujeres. En los años setentas se realizaron nuevos estudios en los que se comparaban avances académicos entre los deportistas y estudiantes universitarios en general y entre atletas representativos de diversos deportes universitarios; en estos estudios tampoco se encontraron resultados concluyentes que permitieran vincular el rendimiento escolar con el deporte intercolegial.

Otros estudios efectuados en Europa, como el llevado a cabo por Houlihan, en el 2000, habla del especial interés que se tiene por llegar a la élite deportiva internacional y cuales son las competencias del sistema educativo, en cuanto a la contribución hacia el éxito sobre estas acciones.

En otro estudio efectuado por Brettschneider (1999), el objetivo fue analizar la relación existente entre el compromiso en el deporte de élite juvenil y algunos elementos del desarrollo del adolescente, así como conocer la forma en que los jóvenes competidores afrontan el estrés derivado de las exigencias que plantean tanto las obligaciones académicas como el entrenamiento.

Otro trabajo en Latinoamérica, con estudiantes universitarios chilenos, los resultados mostraron una alta prevalencia de sedentarismo, obesidad, hipertensión y tabaquismo, asociados con un perfil lipídico de riesgo (Chiang-Salgado, Casanueva-Escobar, Cid-Cea, et al., 1999).

Consideramos que las relaciones entre la práctica del deporte universitario y algunas prácticas de salud requiere de mayores estudios ya que estas se muestran como muy complejas, y difieren según el contexto sociocultural donde se ubica cada universidad (Gallach y González, 2001).

En España, podemos identificar cinco estudios de interés. Todos ellos se basan en el análisis de encuestas (López, 1999) y ofrecen información sobre la participación en el deporte.

El primero es un proyecto de plan a mediano y corto plazo para la mejora de la actividad física y deporte en la universidad, siendo realizado por el Consejo Superior de Deportes durante el curso académico 1986-1987.

El segundo estudio se denominó “L’activitat física en les universitat de l’Estat Espanyol”, y fue realizado por el Servei d’Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona durante el curso académico 1987-1988.

El tercer estudio fue una encuesta realizada sobre los servicios de deportes por la Universidad de Valladolid en 1991.

El cuarto estudio son las Actas recogidas en las comunicaciones presentadas en las III Jornadas de Actividad Física y Universidad, realizadas por el Servei d’Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.

El quinto y último estudio se titula “El deporte en las universidades españolas”, realizado por el Consejo Superior de Deportes, en 1996.

En cuanto a la práctica deportiva, a pesar de que aproximadamente dos tercios de los universitarios confiesan que practican deporte, el índice de

quienes lo hacen de forma mínima organizada en el marco universitario es todavía bajo. El índice de participación por alumno en cada universidad es una muestra de la diferente realidad deportiva de las universidades españolas.

Además la diferencia entre la práctica deportiva masculina y femenina es asombrosamente negativa. La práctica femenina se mueve entre el 25% y el 33% de la actividad interna, porcentajes que todavía se extreman más (en relación de 8 a 1), cuando se refiere a las competiciones deportivas internas, y todo ello teniendo en cuenta que hoy en día es mayor la presencia de mujeres que de hombres en la universidad española. Por último la oferta de actividades es variada en actividades de promoción y en competiciones, aún cuando el número de participaciones en competiciones internas es superior al de actividades de promoción o recreación (Gallach y González, 2001).

En otro sentido, el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales es un problema de salud en la población universitaria de diversos países, incluyendo España, México, Canadá y los Estados Unidos de Norteamérica, entre otros. Cuando se analizan las relaciones entre la práctica de deporte y el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales se hace evidente que el deporte no necesariamente tiene un efecto protector para el comportamiento de abuso.

Las evidencias del consumo de drogas ilegales entre universitarios indican que el metilfenidato (conocido por su nombre comercial para el tratamiento de Desorden de Atención: Ritalin^{MR}) consumido por vía oral (88%)

e intranasal (50%) es una droga común de abuso entre jóvenes universitarios canadienses (Barrett, Darredeau, Bordy y Phil, 2005). Los motivos de consumo, reportados en el estudio de Barrett et al (2005) abarcan la recreación (70%) y el apoyo para estudiar (30%), entre otros, indistintamente para hombres y mujeres.

Los usuarios de metilfenidato con fines recreativos reportaron también consumo de otras drogas psicoactivas (77.1%) tales como éxtasis, cocaína, efedrina, d-anfetamina, aderal y psilocibina. Por otra parte, solo el 26.7% de los que señalaron el uso de metilfenidato exclusivamente con el propósito de estudiar, indicaron también consumir otras drogas psicoactivas.

Los consumidores de metilfenidato reportaron también el consumo de esta droga en contextos de consumo múltiple de drogas, especialmente marihuana y alcohol.

Aunque en este estudio con estudiantes canadienses se observó a una muestra pequeña, en otro estudio realizado en una universidad Norteamericana (Teter, et al., 2005) se reporta que mas del 8.1% (n = 689) de los estudiantes consumen sustancias estimulantes ilegalmente, y 5.4% (n = 458) señalaron el consumo ilícito de drogas en el año anterior.

Estas tasas de consumo son comparables con las observadas en estudiantes universitarios norteamericanos, y en particular en universidades

como la de Florida, pero son menores que las indicadas en universidades pequeñas en ese mismo país.

Entre los principales motivos que los estudiantes norteamericanos reportan para el consumo de drogas ilegales están: 1) Mejorar su concentración (30%), 2) Incrementar su estado de alerta, y 3) Sentir placer (40%). Entre los estudiantes que mostraron consumir drogas ilegales para sentir placer, se observó la mayor prevalencia de consumo de cocaína y anfetamina.

Los hombres (9.3%) señalaron significativamente mayor consumo a lo largo de su vida, que las mujeres (7.2%), siendo los blancos (9.5%) e hispanos (8.9%) las razas con mayor prevalencia. Este dato es consistente con las tasas de consumo de marihuana y alcohol, que son mayores en estos grupos raciales de Norteamérica que en otros grupos. Al comparar tasas de consumo entre instituciones de educación superior norteamericanas, es importante considerar que se han observado diferencias significativas en el consumo de drogas ilegales entre poblaciones estudiantiles de diferentes universidades de ese país. Sin embargo, pese a las diferencias entre instituciones es posible que los elementos comunes del ambiente universitario (la carga académica) lleven a los estudiantes a mayor consumo de estimulantes, ilegalmente; por ejemplo el metilfenidato reduce la necesidad de dormir.

Con respecto al consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, Dunn y Min Qi Wang (2003) señalan que no ha habido reducciones importantes en

su consumo en los últimos 10 años. Se ha propuesto a la participación en ejercicio y deporte como factores de protección para este comportamiento de abuso.

Sin embargo, de acuerdo a la revisión de Dunn y Min Qi Wang, este supuesto no se ha validado consistentemente en la literatura. A pesar del supuesto efecto protector del deporte se han mostrado mayores consumos de alcohol por semana y borracheras más frecuentes entre atletas que entre no atletas. También se ha analizado una asociación entre mayor consumo y actividad física de mayor nivel.

El consumo de tabaco entre atletas también muestra resultados inconsistentes. El consumo de tabaco no fumado es mayor entre atletas que entre otros estudiantes. El consumo de marihuana, por otro lado, consistentemente con el supuesto de efectos protectores del ejercicio y el deporte, es menor entre los que participan en estas actividades que entre los que no lo hacen.

Acorde con esto, en otros estudios si se indican resultados consistentes con la propuesta de que el deporte y el ejercicio tienen efectos protectores. En el estudio ya referido de Dunn y Min Qi Wang, con 2,436 estudiantes universitarios se concluye que el ejercicio y el deporte funcionan como protectores solo para el consumo de tabaco pero no para el consumo de alcohol.

De la misma forma no se encontró ningún efecto útil sobre el consumo de otras sustancias, indicando que la participación en deporte y ejercicio a

nivel recreativo no reduce la probabilidad de uso de drogas. La explicación es estos resultados está por proponerse, pero es posible que los estudiantes universitarios practiquen ejercicio y deporte solo por obtener los resultados externos de la actividad física (buen cuerpo, belleza física, y demás).

Como tales, estos resultados no proporcionan argumentos a favor del uso del deporte y el ejercicio para reducir el consumo de alcohol y drogas ilegales entre estudiantes universitarios. Sin embargo, del análisis y la explicación de estos resultados se pueden derivar formas de intervención encaminadas a aprovechar el impacto en la socialización y la apariencia física que tiene el ejercicio y el deporte para la promoción de la salud en jóvenes universitarios.

CAPITULO 6 - PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



6. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México, varios estudios señalan que es alarmante que las enfermedades del corazón y vasos sanguíneos, antaño propias de la población adulta, se manifiesten como una amenaza latente para los jóvenes y adolescentes (Rodríguez, 2000).

También el consumo de tabaco y alcohol son un problema en México. De acuerdo a los resultados de la encuesta nacional sobre el consumo de drogas en la comunidad escolar, realizada en estudiantes de 12 a 18 años de edad en 2002, el 10% de los niños y jóvenes indicaron que fumaron el mes anterior al estudio, de ellos el 3% fumaron diario o casi a diario. De acuerdo con esos datos el 8% de los hombres fumó en contraste con el 3% de las mujeres.

En otro estudio usando la misma encuesta en la zona fronteriza con los Estados Unidos de América, el consumo de alcohol fue mayor en el mes anterior al estudio (11% a 21%), que el de tabaco (8% a 11%); en ambos casos las familias con mayores recursos consumieron menos tabaco que los de más bajo nivel socioeconómico. Adicionalmente, la estrecha relación entre el consumo de tabaco y el de alcohol se reportó como un problema que requiere de atención (Vázquez-Segovia, Sesma-Vázquez y Hernandez-Avila, 2002). Aún cuando las tasas de cáncer pulmonar se han reducido en el 2003, más del 80% de los casos mostrados se asocian con el consumo de tabaco.

Con respecto al consumo excesivo de alcohol, aunque la cirrosis hepática asociada a este se ha reducido, aún es responsable de una cifra cercana a las 25,000 muertes anuales. El consumo de alcohol también está asociado con las tasas de mortalidad en accidentes automovilísticos, particularmente en edades entre 20 y 40 años.

Con respecto al consumo de drogas y sustancias ilegales, los datos muestran que en las áreas urbanas el 3% de los hombres y el 1% de las mujeres consumieron alguna durante el año anterior a la medición y estas cifras se incrementan particularmente en zonas urbanas.

El comportamiento poco saludable de la población en México ha aumentado la frecuencia con la que se presentan las enfermedades cerebrovasculares, las cardiopatías isquémicas y la diabetes mellitas y sus complicaciones. Estas dos últimas enfermedades son las dos principales causas de muerte en el país, siendo Chihuahua, Baja California y Sonora los tres estados mexicanos con mayores tasas de mortalidad por cardiopatía isquémica y por diabetes mellitas (Salud México, 2004a).

Con respecto a enfermedades relacionadas con el sedentarismo y el sobrepeso, se calcula que en México hay más de cinco millones de diabéticos, siendo esta enfermedad la responsable del 25% de las muertes en la población de 40 a 60 años de edad y de una alta proporción de las discapacidades de la población adulta.

Esta enfermedad ha crecido en un 4% anual en los últimos seis años, siendo el principal problema la falta de adherencia de los afectados a las

prescripciones de auto-cuidado necesarias, incluyendo la actividad física y la dieta apropiada (SSA, 2004). El índice nacional de desempeño en la prevención y control de la *Diabetes mellitus* es de 68, mientras que en Chihuahua este índice es de 63.1, ocupando el vigésimo lugar en relación con el resto de los estados. Por otra parte, el índice nacional de desempeño en la prevención y control de la Hipertensión arterial es de 77.9, mientras que en Chihuahua este índice es de 73.7, ocupando el decimonoveno lugar en relación con el resto de los estados. (SSA, 2004).

A pesar de que se ha identificado una tendencia a incrementar en sobrepeso, y en sedentarismo, con la edad, los estudios enfocados a analizar los determinantes del sedentarismo en poblaciones jóvenes son escasos (Kilpatric, Hebert y Bartholomew, 2005). Por otra parte, la poca investigación existente en la población de estudiantes universitarios mexicanos y extranjeros hace difícil su comparación debido principalmente a la gran diversidad de métodos, instrumentos, y aspectos considerados (Keating, Guan, Castro Piñero y Bridges, 2005; Rivero Carrasco, 2004; Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramirez, 2005; Venzor-Arviso y Alcalá-Sánchez, 2003).

De acuerdo con el meta-análisis de Keating y sus colaboradores (2005), entre los estudios realizados en estudiantes universitarios, se han reportado trabajos enfocados a modificar el ambiente físico a fin de incorporar la actividad física a las actividades cotidianas y estudios enfocados a proporcionar programas de ejercicio o actividades deportivas adecuadas a necesidades individuales y con supervisión personalizada. Ambas

estrategias son factibles en ambientes universitarios, tanto por la posibilidad de planear los ambientes para favorecer la participación en actividades físicas, como porque la supervisión personalizada es posible como parte del trabajo universitario cotidiano. Sin embargo, poco se conoce sobre los motivos intrínsecos y extrínsecos que subyacen a la participación en actividades físicas, tanto en ejercicio como en deporte. En algunos estudios se han indicado motivos intrínsecos para participar en deporte, y motivos extrínsecos para participar en ejercicio, siendo la salud y la buena apariencia dos de los más importantes vinculados con el ejercicio (Kilpatric, et al., 2005).

El género es una variable que ha demostrado diferenciar los motivos para participar en deporte o ejercicio, y para no participar en ninguna actividad física. Las mujeres participan más en ejercicio con el fin de controlar su peso corporal, mientras que los hombres lo hacen más por el reto, el reconocimiento social, y el desarrollo de fuerza y resistencia, independientemente de si la actividad física es deporte o ejercicio (Kilpatric, et al., 2005). En México los estudios sobre las actividades físicas de los estudiantes universitarios son escasos y son difíciles de revisar ya que la mayor parte no se publican en revistas y espacios de gran difusión.

De acuerdo con un estudio de Rivero Carrasco (2004) con una muestra de 395 estudiantes de nivel licenciatura de la Universidad Autónoma de Chihuahua, las mujeres señalaron mayor gusto por los deportes que los hombres, participando más en torneos deportivos.

Aunque el interés por la actividad física en ambos géneros es semejante, las mujeres reportan mayor participación que los hombres. En otro estudio de Venzor-Arvizo y Alcalá-Sánchez (2003), realizado con una muestra de 582 estudiantes de licenciaturas administrativas y contables de la Universidad Autónoma de Chihuahua, los resultados muestran que las estudiantes casadas realizan menos actividades deportivas, recreativas y socioculturales que los varones solteros, mientras que los hombres participan más en actividades deportivas y en actividades socioculturales que las mujeres.

Por su parte, las mujeres indicaron mayor consumo de alcohol y de tabaco que los hombres. En este estudio, la tendencia de los hombres es la de incrementar su peso al aumentar la edad, mientras que las mujeres conservan su IMC constante; asimismo el consumo de tabaco y de alcohol se asocia con los IMC más elevados tanto en hombres como en mujeres. Esto coloca a los fumadores que consumen alcohol en la población de mayor riesgo para trastornos y enfermedades asociadas con el sobrepeso.

Finalmente, en otro estudio realizado con 201 estudiantes de la Universidad Tecnológica de Chihuahua (Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramírez, 2005), las mujeres mostraron mayores índices de masa corporal y de grasa, así como mayor consumo de tabaco y alcohol que los hombres, independientemente de su participación en actividad física y en danza.

La participación regular en actividades físicas y en danza, predijeron mejores calificaciones de imagen personal y salud. La imagen personal

positiva y la socialización fueron los mejores predictores de la participación en actividades físicas, al igual que las medidas de composición corporal. Esto permite concluir, en este estudio, que los estudiantes practican actividad física mayormente por las oportunidades sociales y los efectos corporales más visibles asociados con estas actividades que por razones relacionadas con la salud.

CAPÍTULO 7 – OBJETIVOS



De los estudios revisados en capítulos anteriores se deriva la necesidad de implementar programas de mejoramiento de la salud en todos los contextos escolares, en los que no solo se provea información a los niños, a los jóvenes y a sus padres sobre las implicaciones de las prácticas de riesgo para la salud, se requiere de intervenciones multimodales que trasciendan a las campañas informativas, incluyendo aquellas encaminadas a la práctica concreta de tareas saludables como la actividad física planeada y regular.

Como ya se ha indicado en México se han publicado pocos estudios sobre las actividades físicas de los estudiantes universitarios, y en los pocos que hemos revisado se evidencian diferencias entre hombres y mujeres (Rivero Carrasco, 2004), y entre hombres y mujeres jóvenes de diferente estado civil y nivel socio demográfico (Venzor-Arviso y Alcalá-Sánchez, 2003; Alcalá-Sánchez et al, 2004).

También se reportan diferencias en el consumo de alcohol y tabaco, así como en el sobrepeso entre hombres y mujeres (Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramírez, 2005). El autoconcepto o imagen personal en este estudio se señala como uno de los mejores predictores de la participación en actividades físicas, al igual que de las medidas de composición corporal. Sin embargo, estos estudios han abarcado muestras pequeñas y no han analizado las prácticas de consumo de alimentos y una variedad de actividades físico-deportivas y sedentarias realizadas en el tiempo libre, así como las opiniones que los jóvenes tienen sobre el deporte.

En la presente investigación, la población objeto de este estudio se compone de estudiantes universitarios, predominantemente jóvenes de 18 a 28 años de edad, incluyendo jóvenes de niveles socio demográficos diversos, con nivel académico elevado para estándares poblacionales, por lo que su tiempo libre, así como su forma de entender el ocio, deben considerarse con las peculiaridades que les son propias. El conocimiento sobre la participación de los jóvenes de ambos sexos y de diversos niveles socio demográficos, en actividades diversas tanto en la universidad como fuera de ella, incluyendo la práctica del deporte y las diversas actividades físicas no deportivas a que pueden tener acceso los estudiantes universitarios, es fundamental para una apropiada planeación de estrategias de promoción de estas actividades. La identificación de otros factores asociados con la práctica del deporte y en general con la actividad física, como el acceso a instalaciones, consumo de tabaco, alcohol, la imagen personal y el tiempo libre, permitirán enfocar estos programas adecuadamente para atender las necesidades específicas de esta población.

7. OBJETIVOS

Para atender a la necesidad de contar con información de esta naturaleza sobre los jóvenes, diferenciados por su género y nivel sociodemográfico, es que nos proponemos estudiar las prácticas de actividad física de los estudiantes de una universidad pública ubicada en el norte de México.

7.1. Objetivo General

Caracterizar por género y nivel socio demográfico, la práctica de actividad física y deportiva, los comportamientos de salud y de tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México, comparando las prácticas de los hombres y las mujeres, por nivel sociodemográfico alto y bajo.

7.2. Objetivos Específicos

1. Determinar el tipo de instalaciones donde los universitarios llevan a cabo la actividad física, y la influencia que esto tiene en las prácticas de actividad físico deportiva.
2. Identificar diferencias del abandono o permanencia en la práctica de actividades físico deportivas entre los estudiantes según género y nivel socio económico.
3. Comparar los hábitos de salud entre hombres y mujeres de diferente nivel socio económico y especialidad universitaria, en particular con indicadores como el índice de masa corporal, la alimentación, el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales, la imagen personal y el descanso.
4. Determinar el tiempo de estudio y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como conductas sedentarias.
5. Identificar las opiniones de los alumnos universitarios sobre el entorno social y estructural del deporte en México

6. Diferenciar las prácticas de actividad sedentaria y físico deportiva entre hombres y mujeres, considerando el tiempo libre, el tipo de actividad físico deportiva y el acceso a instalaciones para el deporte.

CAPÍTULO 8 – MÉTODO



8. MÉTODO

8.1. Sujetos

En el presente estudio participaron voluntariamente 1380 estudiantes de licenciatura de la Universidad Autónoma de Chihuahua, cohorte generacional 2003/2004. Se recolectaron datos de 753 mujeres (54.6%) y 627 hombres (45.4%) con una edad promedio de 21.48 años y un rango de 17 a 60 años de edad.

La muestra de participantes incluyó estudiantes de 12 unidades académicas que forman parte de la Universidad Autónoma de Chihuahua. El número y porcentajes por unidad se pueden ver en la **Tabla 8.1**.

Tabla 8.1. *Distribución muestral de los participantes por Unidad Académica.*

Unidad Académica (Facultad o Instituto)	Número	Porcentaje relativo
Ciencias Agrícolas y Forestales	6	0.43
Ciencias Agro-tecnológicas	43	3.12
Ciencias Químicas	142	10.29
Contaduría y Administración	277	20.07
Derecho	162	11.74
Educación Física y Ciencias del Deporte	186	13.48
Enfermería	42	3.04
Filosofía y Letras	188	13.62
Ingeniería	147	10.65
Instituto de Bellas Artes	27	1.96
Medicina	94	6.81
Odontología	22	1.59
Zootecnia	41	2.97
No reportados	3	0.22
TOTAL	1380	100

La muestra obtenida es no probabilística de tipo intencional. Este tipo de muestras se caracterizan por una selección basada en juicios sobre la

población y por un esfuerzo deliberado de obtener muestras representativas incluyendo áreas o grupos supuestamente típicos de la población (Kerlinger, 1998), que en este estudio se identifican por unidad académica de la universidad. Los casos que se consideraron para el análisis incluyen solo cuestionarios completos o con menos del 10% de datos perdidos. Los datos perdidos (menos del 10%) se completaron usando la media aritmética correspondiente a la unidad académica y al género (Kerlinger, 1998). La muestra completa obtenida excede el número de casos necesarios para estimar adecuadamente las propiedades psicométricas del instrumento (54 ítems x 10 = 540 sujetos) (Nunally, 1978).

8.2. Variables

Las variables definidas para este estudio se identificaron a partir de una revisión de trabajos realizados en otras poblaciones (Casimiro, 1999) y, concretamente, en algunas comunidades universitarias españolas (Hernández, 1999). A partir de esta revisión se elaboraron reactivos con los que se formaron ocho bloques de preguntas relacionadas temáticamente; estos se muestran en la **Tabla 8.2**.

Tabla 8.2. Lista de reactivos agrupados por bloque temático.

I Demográficos

Género
Número de sujeto
Seleccione el nombre de su facultad.
Semestre
Promedio
Edad
Su Estado Civil.
Su peso aproximado en kilogramos.
Su talla aproximada en centímetros.

II Uso del Tiempo Libre

¿De cuánto tiempo DIARIO dispone, entre semana, para realizar actividades de ocio o recreo?
¿De cuánto tiempo DIARIO dispone, durante el fin de semana, para realizar actividades de ocio o recreo?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESTAR CON LA FAMILIA?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR A BAILAR?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL CINE?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL TEATRO?

¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para HACER DEPORTE O EJERCICIO?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VER DEPORTE?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para NO HACER NADA EN ESPECIAL?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESTAR CON AMIGOS?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para SALIR AL CAMPO?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VER TELEVISIÓN?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para LEER?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESCUCHAR MÚSICA?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para SALIR CON LA PAREJA?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL CLUB DEPORTIVO?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para NAVEGAR EN INTERNET?
¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VIAJAR, HACER TURISMO?
¿Cuántas horas dedica al tiempo libre durante el día?

III Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos: Participación

¿Cuánto diría usted que se interesa por el Deporte o la Actividad Física?

¿Practica usted actualmente algún deporte o actividad física?

¿Practica usted deporte o hace actividad física para DIVERTIRSE Y PASAR EL TIEMPO?

¿Practica usted deporte o hace actividad física para HACER RELACIONES SOCIALES?

¿Practica usted deporte o hace actividad física para MANTENER LA LÍNEA?

¿Practica usted deporte o hace actividad física para ESCAPAR DE LO HABITUAL?

¿Practica usted deporte o hace actividad física para MANTENER Y/O MEJORAR LA SALUD?

Por lo general, ¿Con qué frecuencia suele usted practicar deporte o actividad física?

Practica o entrena AERÓBICOS.

Practica o entrena ATLETISMO.

Practica o entrena BALONCESTO.

Practica o entrena BÉISBOL.

Practica o entrena BOLICHE (BOLOS).

Practica o entrena CARRERA A PIE.

Practica o entrena CICLISMO

Practica o entrena DANZA.

Practica o entrena FRONTÓN.

Practica o entrena FÚTBOL.

Practica o entrena FÚTBOL AMERICANO.

Practica o entrena FÚTBOL DE SALÓN (RÁPIDO).

Practica o entrena GIMNASIA.

Practica o entrena JUDO.

Practica o entrena KARATE.

Practica o entrena LEVANTAMIENTO DE PESAS.

Practica o entrena MONTAÑISMO Y SENDERISMO.

Practica o entrena NATACIÓN.

Practica o entrena PATINAJE.

Practica la PESCA.

Practica o entrena RAQUETBOL.

Practica o entrena SOFTBOL.

Practica o entrena TAE KWON DO.

Practica o entrena TENIS.

Practica o entrena TENIS DE MESA.

Practica o entrena TIRO CON ARCO.

Practica o entrena TIRO Y CAZA.

Practica o entrena VOLEIBOL.

¿Practica algún deporte que no le hayamos mencionado?

Por lo general, ¿cuántas horas diarias dedica a la actividad físico-deportiva?

¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente?

¿En qué época del año hace más deporte o actividad física?

¿Fundamentalmente cómo hace deporte o actividad física?

III Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos: Falta de Participación

Independientemente de que actualmente no practique actividad física o deporte, ¿ha practicado alguna vez?

¿Durante cuanto tiempo hizo actividad física o deporte antes de abandonarlo?

¿Volvería usted a practicar deporte / actividad física?

Abandonar la práctica: 1. No tenía instalaciones deportivas adecuadas.

Abandonar la práctica: 2. Por falta de instalaciones deportivas.

Abandonar la práctica: 3. No tenía instalaciones deportivas cerca.

Abandonar la práctica: 4. Por lesiones.

Abandonar la práctica: 5. Por enfermedad.

Abandonar la práctica: 6. Me disguste con mi entrenador.

Abandonar la práctica: 7. Me disguste con los autoridades universitarias.

Abandonar la práctica: 8. Mis padres no me dejaban.

Abandonar la práctica: 9. No le gustaba a mi novio-a.

Abandonar la práctica: 10. Los estudios exigían demasiado.

Abandonar la práctica: 11. Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.

Abandonar la práctica: 12. Por pereza y desgano.

Abandonar la práctica: 13. Dejo de gustarme hacer deporte.

Abandonar la práctica: 14. No verle utilidad al deporte.

Abandonar la práctica: 15. Mis amigos no hacían deporte.

Abandonar la práctica: 16. Falta de apoyo y estímulo.

Abandonar la práctica: 17. Por falta de dinero.

Abandonar la práctica: 18. No tenía tiempo.

Abandonar la práctica: 19. Falta de horarios académicos adecuados

Mencione por orden de importancia las dos razones principales por las que Ud. no practica deporte:

Nunca a practicado, No le gusta

Por la edad

Por la salud

No le enseñaron en la escuela

No le ve beneficios

No le ve utilidad

No tiene tiempo

No hay instalaciones deportivas cerca

No hay instalaciones deportivas en mi institución

Independientemente de que usted practique o no deporte ¿Acostumbra caminar o pasear mas o menos de prisa con el propósito de mantener o mejorar su forma física?

¿Realiza o ha realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud?

¿Durante su viaje ha realizado alguna practica física o deportiva?

¿Podría decirme que deporte o actividad física ha realizado en su viaje?

IX Dimensión subjetiva de la práctica deportiva en México

Pensando en el conjunto de aspectos de la vida del país.

¿Qué posición considera que debería ocupar el deporte y la educación física?

El deporte en México es fundamentalmente un espectáculo.

Los mexicanos damos suficiente importancia al deporte.

Hacer deporte en México es un lujo.

En México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte.

En México hay un alto nivel deportivo.

Los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos.

El nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años.

IV Uso del Internet

¿Utiliza o consulta Internet?

Generalmente, ¿dónde consulta Internet?

Generalmente, ¿con qué frecuencia utiliza Internet?

¿Para qué utiliza principalmente el Internet?

V Auto Percepción

¿Cuál diría usted que es su condición física?

¿Cómo considera usted su imagen corporal?

¿Cómo cree que es su salud?

¿Cómo cree que es de buena y sana su alimentación?

VI Hábitos alimenticios

- Durante la semana, ¿con que frecuencia desayuna con cereales pan, leche, etc.?
- Durante la semana, ¿con que frecuencia almuerzo?
- Durante la semana, ¿con que frecuencia su comida son sándwiches o productos fríos?
- Durante la semana, ¿con que frecuencia consume comida caliente?
- Durante la semana, ¿con que frecuencia cena con sándwiches o productos fríos?
- Durante la semana, ¿con que frecuencia consume cena caliente?
- ¿Con que frecuencia comes ARROZ?
- ¿Con que frecuencia bebes CAFÉ?
- ¿Con que frecuencia comes CARNE?
- ¿Con que frecuencia bebes COCA-COLA u otro refresco?
- ¿Con que frecuencia comes DULCES o CHOCOLATES?
- ¿Con que frecuencia comes FRUTAS?
- ¿Con que frecuencia comes FRUTOS SECOS?
- ¿Con que frecuencia comes HAMBURGUESAS o SALCHICHAS?
- ¿Con que frecuencia comes HUEVOS?
- ¿Con que frecuencia bebes JUGO NATURAL?
- ¿Con que frecuencia bebes LECHE?
- ¿Con que frecuencia comes LEGUMINOSAS?
- ¿Con que frecuencia comes MANTEQUILLA?
- ¿Con que frecuencia comes MARGARINA?
- ¿Con que frecuencia comes PAN DE CAJA?
- ¿Con que frecuencia comes PAN DULCE?
- ¿Con que frecuencia comes PASTAS?
- ¿Con que frecuencia comes PESCADO?
- ¿Con que frecuencia comes POLLO?
- ¿Con que frecuencia comes QUESO?
- ¿Con que frecuencia comes TORTILLAS DE HARINA?
- ¿Con que frecuencia comes TORTILLAS DE MAÍZ?
- ¿Con que frecuencia comes VERDURAS y HORTALIZAS?
- ¿Con que frecuencia comes YOGURT?

VII Aspectos Sociodemográficos

- ¿Realiza alguna actividad remunerada, además de estudiar?
- ¿Dé cuanto dinero dispones mensualmente?
- ¿Cuál es el nivel de estudios de su PAPÁ?
- ¿Cuál es el nivel de estudios de su MAMÁ?
- ¿Dónde vives durante el ciclo escolar?
- ¿Cuándo acudes a la Universidad, generalmente, que medio de transporte utilizas?

VIII Hábitos de Salud

- ¿Fuma usted en la actualidad?
 - Generalmente, ¿cuánto tabaco consume?
 - ¿A qué edad empezó a fumar?
 - Ahora quisieramos preguntarle respecto a las bebidas alcohólicas: ¿con qué frecuencia toma usted cerveza o vino?
 - ¿Con qué frecuencia toma usted licor, whisky, combinados, etc.?
 - ¿Recuerda cuándo consumió por primera vez bebidas alcohólicas?
 - Ahora quisieramos que nos contestara si usted consume MEDICAMENTOS.
 - ¿Consume usted DROGAS BLANDAS (porros, hachís, etc.)?
 - ¿Consume usted DROGAS (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.)?
 - Hablando de otro tema. ¿Podría decirme cuántas horas suele dormir durante los días laborables?
 - ¿Cuántas horas en promedio dedica a estudiar al día?
-

Es importante señalar que debido a que se trata de un estudio correlacional, no hay manipulación de la variable independiente. Así, para el análisis de los datos y por razones conceptuales, se definieron como variables antecedentes o predictores a las siguientes:

- *Género: Dos valores.- Hombres y Mujeres.*
- *Características sociodemográficas, clasificadas en dos valores: Nivel Alto y Nivel Bajo, considerado a partir de indicadores sobre actividad laboral, disponibilidad de recursos económicos, nivel educativo de los padres, lugar en donde vive y transporte que utiliza para llegar a la universidad. Con las respuestas a estos indicadores se calcularon calificaciones individuales y se usó la*

media aritmética para clasificar a los estudiantes en uno de los dos niveles. En el nivel bajo se ubicó a quienes obtuvieron las calificaciones por debajo de la media, lo cual indica menor disponibilidad de recursos económicos, menor nivel educativo de los padres, condiciones de vivienda inferiores así como uso de medios de transporte no personales; y en el nivel alto se consideró a los jóvenes que obtuvieron calificaciones superiores a la media, lo cual indica mayor disponibilidad de recursos económicos, mayor escolaridad de los padres, mejores condiciones de vivienda y uso de medios de transporte personales.

Por otra parte, también como indicador y variable consecuente o dependiente se definió la variable “Índice de Masa Corporal”, considerada en este estudio como auto reporte ya que para calcularla se usó la información de peso y talla que proporcionaron los participantes. Esta variable se calculó de la siguiente forma: Índice de Masa Corporal, con cuatro valores: Bajo Peso, Normal, Sobrepeso y Obeso(a). (Calculado con la fórmula de peso sobre talla al cuadrado; $IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$) y referido a las tablas globales de la O.M.S., actualizadas a Septiembre de 2003. Se consideró al IMC menor a 18.5 como valor bajo; 18.5-24.9 normal; 25-29.9 sobrepeso; 30 y superior obesidad.

Finalmente, sumando las respuestas positivas dadas a los reactivos seleccionados de cada bloque o sección descrita para el cuestionario se definieron catorce variables construidas como indicadores y variables consecuentes o dependientes.

En la Tabla 8.3 se muestran los valores mínimos y máximos de cada variable, así como sus medias y desviaciones típicas. En la misma Tabla se muestra una descripción del contenido conceptual de cada variable, listadas por bloques y con los reactivos considerados para construirlas.

Tabla 8.3. Definición y Descriptivos de las Variables Construidas, por Bloques.

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Mínimo	Máximo
II Uso del Tiempo Libre	Disponibilidad de tiempo libre	Tiempo Libre reportado en la semana y en fin de semana	tlib1, tlib2	,00	8,00
	Actividades Sedentarias en tiempo libre	Ver TV, Leer, Internet, salir al Cine, Teatro, con amigos o la familia, Nada, etc.	tilib3, tilib5, tilib6, tilib8, tilib9, tilib12, tilib13, tilib14, tilib17	,00	39,00
	Actividades Físicas en tiempo libre	Bailar, Hacer deporte, Salir al campo, Ir al club deportivo	tilib4, tilib7, tilib11, tilib16	,00	20,00
	Actividad físico-deportiva, dedicación	Reporta practicar actividad físico-deportiva con número de hrs. por semana	dep2, dep9	0	57

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Mínimo	Máximo
	Actividad físico-deportiva individual	Practica deportes individuales	dep10, dep11, dep14, dep15, dep16, dep18, dep22, dep23, dep25, dep27, dep28, dep29, dep30, dep32, dep33, dep34, dep35	0	33
III Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos	Actividad físico-deportiva de conjunto	Practica deportes de conjunto	dep12, dep13, dep14, dep17, dep18, dep19, dep20, dep21, dep26, dep31, dep36, dep37	0	32
	Acceso a la práctica del deporte	Cantidad de Tiempo libre disponible, acceso a instalaciones y practica alguna actividad físico deportiva más de una vez por semana	dep9, dep39, dep40, dep41, dep42	,00	60,00
V Auto percepción	Auto-percepción	Imagen personal y calidad de su alimentación y salud	autop1, autop2, autop3, autop4	,00	19,00
VI Hábitos alimenticios	Consumo de Calcio	Reporta consumo de alimentos con calcio	alime15, alime17, alime18, alime19, alime20,	,00	36,00

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Mínimo	Máximo
VIII Hábitos de Salud	No consume calcio	Reporta consumo de bebidas embotelladas y café	alime24, alime26, alime28. alime30 alime8, alime10	,00	8,00
	Consumo de tabaco	Fuma, desde cuándo, cuánto	hasal1, hasal2, hasal3 hasal4, hasal5, hasal6	,00	11,00
	Consumo de alcohol	Consume, desde cuándo, cuánto	hasal7, hasal8, hasal9, hasal10, hasal11	,00	9,00
	Consumo de drogas y medicamentos	Reporta el consumir anfetaminas, drogas, o medicamentos sin prescripción	demog6, demog7	,00	16,00
	Índice de Masa Corporal (Peso/ Talla ²)	Su peso aproximado en kilogramos. Su talla aproximada en centímetros.		11	60

8.3. Diseño

El Diseño utilizado en este trabajo es no experimental, seccional y descriptivo, con Análisis de Varianza (ANOVA), χ^2 y coeficientes de contingencia usando género y nivel sociodemográfico como variables independientes.

Este estudio se describe como no experimental ya que las variables se observaron en un solo evento y no se planeó ninguna intervención que permitiera manipulación de las variables definidas como independientes.

Se clasifica como de tipo seccional debido a que para recolectar los datos se usó un listado de reactivos, clasificados por apartados temáticos, el cual fue aplicado en la forma de encuesta en un evento único.

Por los objetivos definidos para el estudio, entre las variables consideradas se hace énfasis en la descripción y en la búsqueda de diferencias entre género y nivel socio demográfico, mediante la comparación de frecuencias, porcentajes y en algunas relaciones, Análisis de Varianza (ANOVA), χ^2 y coeficientes de contingencia.

Estas son las herramientas estadísticas pertinentes tanto a los objetivos, como al tamaño de la muestra obtenida y a las cualidades estadísticas de los datos recogidos. Las cualidades identificadas fueron: a) El número efectivo de participantes observados para cada variable, el cual fue siempre superior a los 1370 casos para todas las variables; y, b) La distribución normal de los datos en cada una de las variables construidas con los reactivos de la encuesta. Todas las variables construidas se acomodaron en escalas ordinales. Estas dos cualidades permitieron analizar las diferencias planeadas tanto mediante comparaciones de los descriptivos (frecuencias y porcentajes), como con una herramienta de estadística multivariada, paramétrica como la F del ANOVA. De esta forma, las relaciones analizadas fueron las que se consideraron pertinentes para atender a los objetivos, a los postulados conceptuales descritos en el marco teórico y a las características de los jóvenes universitarios identificadas en la

literatura disponible sobre el tema. Esto se describe en el plan de análisis de datos y en los resultados. Con respecto a la validez interna del estudio, esta depende de la integridad de la información recolectada, del procedimiento de aplicación y de las cualidades del instrumento.

8.4. Acerca de la encuesta

A partir de las consideraciones de García Ferrando (2000), se listan las características pertinentes a esta técnica de recolección de datos en investigación social:

1. La investigación se realiza sobre una muestra de sujetos que pertenece y representa a un colectivo más amplio.
2. Se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana.
3. Utiliza instrumentos estandarizados de interrogación.
4. Su finalidad es obtener mediciones cuantitativas de aspectos, tanto subjetivos como objetivos, de la población sobre la que se realiza el estudio.

La posibilidad de diseñar la investigación de la forma en que mejor se adapte a los objetivos y la de obtener mediciones cuantitativas de variables subjetivas de un amplio número de individuos, es quizá lo que hace de la observación por encuesta el procedimiento de investigación social más utilizado.

Atendiendo a la gran variedad de temas investigados con encuestas sociales, parece necesario preguntarse por las situaciones en que es más adecuado utilizar las encuestas sociológicas. García Ferrando (2000) y Mayntz (1988) tratan este tema con profundidad. Sus opiniones pueden sintetizarse en los siguientes puntos:

1. La encuesta es una de las pocas técnicas disponibles para el estudio de las actitudes, valores, creencias y motivos.
2. La encuesta muestra una gran utilidad para la obtención de información sobre fenómenos pretéritos o de otros que se desarrollan en situaciones inaccesibles; en ambos casos son situaciones inabordables por observación directa.
3. La encuesta permite, de forma poco costosa en tiempo y dinero, la obtención de información generalizable de casi cualquier grupo de población (citado en Hernández, 1999).

De acuerdo a lo anterior y a los objetivos planteados en la presente investigación se ve claramente que la encuesta se muestra como la técnica de obtención de datos que más ventajas puede reportar. El cuestionario es el instrumento básico de la investigación social por encuesta. Constituye un conjunto de preguntas sobre hechos y aspectos de interés en una investigación sociológica.

La finalidad de este instrumento de investigación es obtener, de manera sistemática y ordenada, información de la población encuestada sobre las variables objeto de estudio. Es conveniente señalar que en la investigación social los cuestionarios son instrumentos compuestos de un conjunto de reactivos estructurados y enfocados a la identificación de la variabilidad existente en dimensiones particulares de un fenómeno. La objetividad de los datos obtenidos mediante esta técnica de observación y medición de las variables seleccionadas facilita el compartir las observaciones con otros investigadores y realizar análisis detallados para comparar los hallazgos particulares con los observados en otros trabajos. Sin embargo, una desventaja de los estudios basados en encuesta es la baja tasa de recuperación, lo cual afecta la integridad de la información, así como su representatividad. Otro problema de la encuesta es su longitud y las condiciones en las que se recoge la información.

Una encuesta con muchos reactivos, aplicada en condiciones en las que el participante no se siente motivado a llenarla puede generar alta deserción del estudio, poca confianza en las respuestas observadas y muchos datos perdidos en las encuestas recogidas.

Estos problemas podrían haber generado baja validez interna en este estudio. A fin de controlar estas amenazas a la validez interna del presente estudio, se realizó un importante esfuerzo de motivación hacia los jóvenes participantes. Este esfuerzo incluyó no solo el proporcionar información sobre la autorización oficial del estudio.

También dedicamos tiempo a proporcionar una explicación sobre las características del trabajo, su utilidad para mejorar la atención a los estudiantes universitarios y la garantía de confidencialidad para cada uno de los que aceptaran participar.

Esta explicación se ofreció en una sesión previa a la aplicación de la encuesta, y se llevó a cabo para cada uno de los profesores y a todos los estudiantes que podrían participar en el estudio. Adicionalmente a esto, la encuesta se aplicó mediante un sistema en el que los participantes respondieron a todos los reactivos en una sola sesión, durante su horario escolar regular y cada respuesta debía generarse para poder continuar con la siguiente. Esto se planeó para reducir los datos perdidos en cada encuesta y para asegurar la motivación y compromiso con la recolección de datos en todos los participantes incluidos en el estudio.

Con respecto a la calidad de la encuesta, el procedimiento de construcción de reactivos y de las opciones de respuesta, el cual se describe mas adelante, se llevó a cabo para producir reactivos bien redactados, con una sola idea como contenido, que requirieron solo una respuesta y que fueron controlados para efectos de discapacidad social en estudios anteriores a este. Así mismo, en cada sección de la encuesta se incluyeron las instrucciones pertinentes para responder los reactivos incluidos en ella.

Estas instrucciones y las opciones de respuesta se pilotearon en un estudio previo a este, como también se describe en el procedimiento.

Finalmente, para el programa electrónico se definieron pantallas, tamaños de letra, colores y secuencias de los reactivos, así como tiempos de administración, de tal forma que se pudiera responder la encuesta con facilidad y en un período máximo igual a la duración de una sesión de clase regular (60 minutos). Con respecto a la validez externa, se solicitó y obtuvo acceso a todas las Facultades o Unidades Académicas de la universidad, asegurando que todos los estudiantes de la población seleccionada tuvieran igual oportunidad de participar en este estudio.

8.5. Material / Instrumental

El cuestionario en este estudio tiene como objetivo conocer los hábitos físico-deportivos y de salud de los estudiantes de la UACH y se ha denominado “Cuestionario de Hábitos Deportivos, Actividad Física y Salud en Estudiantes Universitarios”.

Este cuestionario consta de 169 reactivos de respuesta cerrada agrupados en 8 secciones (Ver Anexo I). Las preguntas se ordenaron por secciones, en función de la temática considerada en cada reactivo. A continuación se describe cada sección.

- **SECCIÓN 1: DEMOGRÁFICOS.** En esta sección se recoge información sobre las características generales de los estudiantes, tales como: la facultad donde el alumno realiza sus estudios, el grado que cursa, su promedio y su edad.

- SECCIÓN 2: USO DEL TIEMPO LIBRE. Aquí los reactivos se refieren a temas tales como el tiempo disponible diariamente en la semana y en el fin de semana para realizar actividades de ocio o recreo; por ejemplo, la frecuencia en que emplean su tiempo libre para ir a bailar o leer, etc.
- SECCIÓN 3: ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS FÍSICO-DEPORTIVOS. La información que se recoge en esta sección se refiere al interés de los estudiantes por el deporte o la actividad física, si practican algún deporte, la frecuencia con la que lo practican, el número de horas que dedican a estas actividades, las instalaciones que usa y sus opiniones acerca del deporte en México.
- SECCIÓN 4: USO DEL INTERNET. En esta sección se recoge información sobre el uso de Internet.
- SECCIÓN 5: AUTOPERCEPCIÓN. Con respecto a este tema se consideran reactivos sobre la opinión que el estudiante tiene acerca de su condición física, imagen corporal, su alimentación, así como su salud en general.
- SECCIÓN 6: HÁBITOS ALIMENTICIOS. Con respecto a los hábitos de alimentación se incluyeron preguntas relacionadas con la frecuencia con la que el estudiante consume comida caliente, arroz, mantequilla y tortillas de harina, entre otras.

- **SECCIÓN 7: ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS.** Los reactivos de esta sección se refieren a la disponibilidad de recursos económicos y el apoyo con que cuenta el estudiante en el ámbito económico. Se recoge información sobre los recursos financieros y otros de que dispone mensualmente incluyendo si trabaja y el nivel de estudios de sus padres.
- **SECCIÓN 8: HÁBITOS DE SALUD.** Como hábitos de salud se consideraron el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos prescritos y sin prescripción médica, así como el tiempo dedicado a dormir y a estudiar diariamente.
- **SECCIÓN 9: DIMENSIÓN SUBJETIVA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN MÉXICO.** En esta sección se incluyen reactivos que se refieren a la forma en como el estudiante puede percibir el deporte dentro del país y en comparación con dos países vecinos, Estados Unidos y Canadá.

8.6. Procedimiento de elaboración y diseño del instrumento

A fin de desarrollar el instrumento, partiendo del objetivo propuesto de conocer los hábitos de deporte, actividad física y de salud de los estudiantes de la UACH, se llevó a cabo una revisión de estudios de investigación llevados a cabo con poblaciones semejantes a la población objetivo de este estudio.

Para ello se consultó la base de datos electrónica EBSCO Pub., usando filtros para seleccionar artículos y resúmenes publicados en inglés y español en revistas científicas y usando los siguientes términos para definir la búsqueda: *college students, health, physical activity, estudiantes, universidad*.

Esta búsqueda permitió identificar tres instrumentos en idioma Español, pertinentes a las temáticas de este estudio; los cuales fueron revisados para elaborar el cuestionario. Principalmente se consideró el cuestionario sobre Los Hábitos Deportivos de los Españoles (García Ferrando, 2001) que expone 24 predictores o variables independientes que se asocian significativamente con la practica deportiva como variable dependiente. Estos son: sexo, edad, ocupación, ideología, hábitat, estado civil, tipo de colegio, evaluación de forma física, estado de salud, consumo de tabaco y alcohol, tiempo libre disponible, acceso a instalaciones deportiva, aspectos que más gusta del deporte, practica deportiva con padres y hábitos deportivos del padre y de la madre.

El segundo instrumento en cual se basa el cuestionario usado en esta investigación es el cuestionario de Hábitos de Salud en escolares de Casimiro (1999), el cual tiene 10 bloques temáticos (alimentación, tiempo libre, tabaco, alcohol, actitud postural, higiene diaria y deportiva, valoración de la asignatura de educación física, practica de actividad física y deporte, factores cognitivos y socio-afectivos respecto a la actividad física y el deporte, y percepción de tu estado de salud).

Un tercer instrumento del que se obtuvo información, es el reportado por Gallach y sus colaboradores (2001) en un estudio sobre la problemática académica, deportiva y personal de los deportistas de elite en las universidades de la comunidad valenciana.

La lista de reactivos fue revisada por un grupo de expertos quienes los seleccionaron y corrigieron sugiriendo las siguientes preguntas:

- Promedio de calificaciones del curso anterior
- ¿Tienes computadora donde vives?
- ¿Dónde consultas Internet?
- ¿Con qué frecuencia utilizas Internet?
- ¿Cuántas horas usas la computadora?
- ¿Para qué usas principalmente Internet?
- ¿De cuanto dinero dispones mensualmente?

Con esta lista corregida se elaboró un cuestionario de 54 reactivos cerrados con respuestas múltiples, el cual se usó para llevar a cabo el estudio piloto que se describe a continuación.

8.7. Estudio piloto

A fin de probar el cuestionario se llevó a cabo un estudio piloto usando una muestra de 97 estudiantes universitarios provenientes de cuatro unidades académicas de la misma universidad en la que se planeó el estudio general. Los resultados de esta investigación preliminar (Márquez, Delgado, López, 2003) se usaron para sacar conclusiones sobre el comportamiento del instrumento (Zinser, 1992). La aplicación del cuestionario se realizó durante mayo del 2003, en aulas del campus universitario de la UACH.

8.8. Procedimiento de aplicación del cuestionario en el Estudio Piloto.

- La aplicación del cuestionario se realizó en grupos escolares de aproximadamente 40 jóvenes ubicados en un salón de clases regular.
- Se les proporcionó el tiempo necesario para completar el cuestionario en una sola sesión. Se les hizo énfasis en no dejar preguntas sin responder y en la naturaleza exploratoria del estudio.
- Para la realización del cuestionario todos los alumnos fueron informados de cómo llenar las preguntas y se les respondió a todas las dudas explicando el significado de toda palabra o expresión que no quedase suficientemente clara.

- Una vez aplicados, los cuestionarios se capturaron en una hoja de cálculo en la que se procedió a la codificación y almacenamiento de los datos. Para la preparación de la base de datos y su análisis se usó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, versión 10.0 y posteriores), con licencia de la Universidad de Granada, España.

En el instrumento para el estudio piloto se definieron tres tipos diferentes de preguntas: dicotómicas, polinómicas (escala tipo Likert de cuatro a cinco escalas y opción múltiple), y de respuestas múltiples (**Tabla 8.4**). En el conjunto de reactivos seleccionados a partir de los tres cuestionarios y en los cuatro reactivos desarrollados por los expertos no se realizaron cambios como producto del piloto. En ese estudio se obtuvieron estimados del tiempo necesario para la aplicación del cuestionario y se tomó la experiencia para definir los procedimientos pertinentes para su aplicación en formato electrónico.

Tabla 8.4. *Tipos de preguntas que componen el cuestionario*

Tipo de respuesta	Preguntas
Polinómicas	1,2,3,5,7,9,10,11,12,13,14,17, 20,26,36,53 y 54 6,16,19, 22, 27, 28, 31, 34, 35, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 50, 51, y 52
Dicotómicas	15, 18, 21, 25, 30, 32, 33, 38, 46, y 47
Respuestas múltiples	4, 8, 23, 24, y 29
Respuestas abiertas	El apartado de Comentarios (variables de la 155 a 161)

Nota: *El instrumento se presenta en el Anexo I.*

8.9. Formato del cuestionario para aplicación masiva

Con la experiencia del estudio piloto y con el fin de contar con un procedimiento de aplicación sistematizada, homogénea, con la menor cantidad posible de errores de recolección de datos y de fácil captura, aplicable a grupos grandes de jóvenes, en diversos contextos, se elaboró un programa electrónico para la aplicación del instrumento.

El programa electrónico usado para aplicar el cuestionario por computadora fue el Editor de Escalas Versión 1.0, que es un desarrollo tecnológico de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la UACH. Este consta de tres módulos: constructor, administrador y colector de resultados. El módulo constructor, además de permitir el diseño de los reactivos y la captura de las opciones seleccionadas como respuesta, genera de manera automática el nombre de las variables donde se almacenarán los resultados.

El módulo administrador, además de almacenar las respuestas, graba el tiempo de respuesta y las dudas o intentos en cada reactivo (estos últimos dos datos no se usaron en este trabajo). El módulo colector de resultados almacena los resultados de cada sujeto en archivos de texto que luego pueden ser importados por cualquier paquete de estadística.

Cada sección del cuestionario cuenta con instrucciones específicas y el acceso al llenado de cada una de ellas siguió un orden determinado por el mismo estudiante.

Cada estudiante contó con una contraseña personal para acceder a la captura de información. Esta garantiza la confidencialidad de los datos ya que esta contraseña solo la conocieron el estudiante y el programador. Una vez terminada cada sección se bloqueó el acceso a modificar la información.

Al finalizar todas las secciones se dio por terminada la captura. El formato electrónico del “Cuestionario de Hábitos Deportivos, Actividad Física y Salud en Estudiantes Universitarios” incluyó los reactivos contenidos en el cuestionario agrupados en 8 secciones ya descritas anteriormente. En la **Figura 8.1**, se muestran algunas de las pantallas que comprenden este constructor.

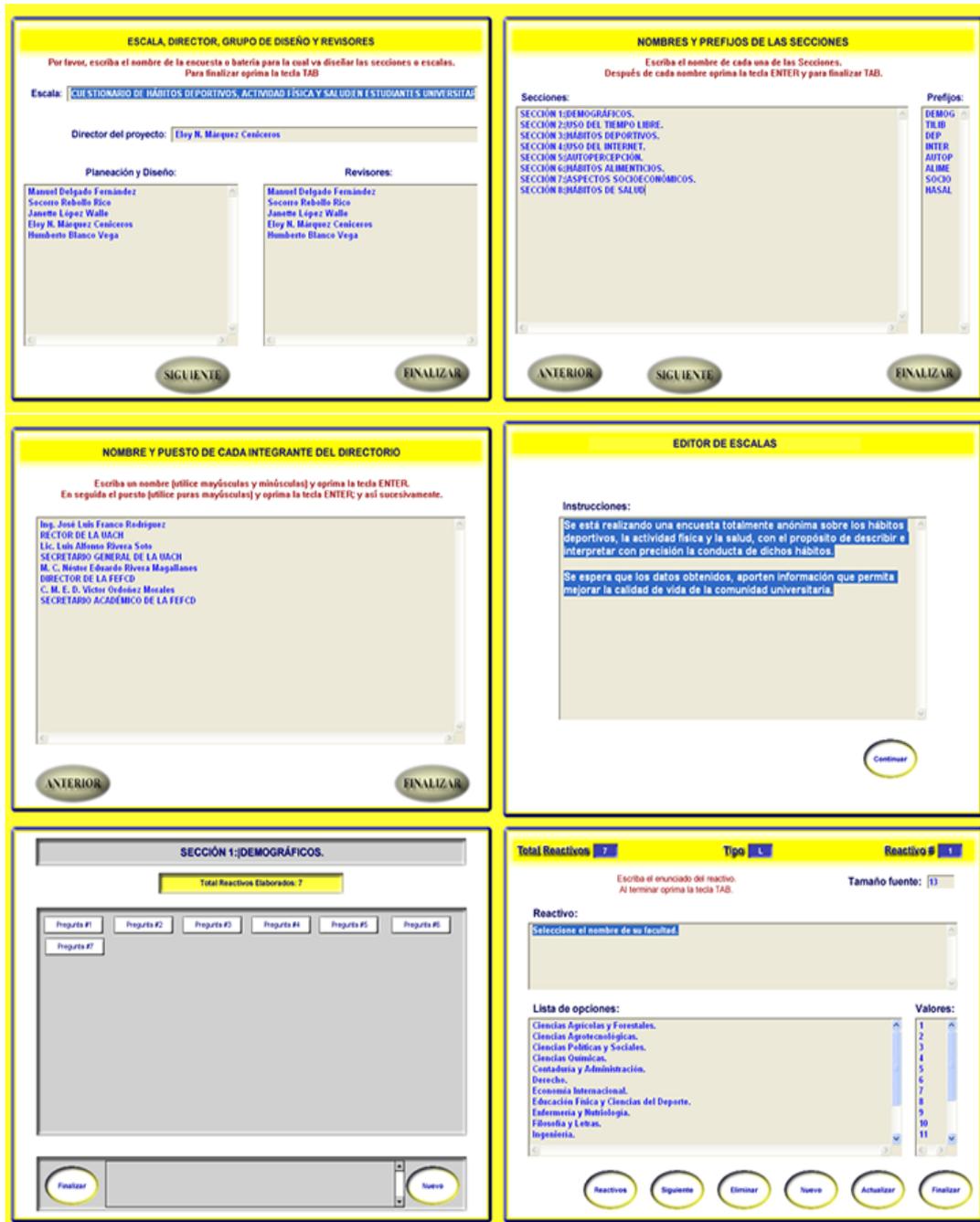


Figura 8.1. Pantallas ilustrativas de los módulos que comprenden el constructor del instrumento.

8.10. Programa electrónico para aplicación del instrumento

(Ver software anexo, en disco electrónico).

Para la aplicación del instrumento a grupos de estudiantes en cada una de las Facultades, se cargó el programa electrónico en las computadoras del centro de cómputo de cada una de estas unidades académicas de la universidad. El cuestionario fue administrado de acuerdo a la secuencia de pasos que se ilustra a continuación con las pantallas del programa electrónico:

Paso #1 Introducir la contraseña general para poder contestar el instrumento.



Figura 8.2. *Introducir la contraseña general para poder contestar el instrumento.*

Paso #2 Escribir el número de sujeto.



The image shows a green background interface. At the top left is the logo of the Universidad Autónoma de Chihuahua. To its right, the text 'UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA' is displayed in white. Below the logo is the seal of the Universidad de Granada, with the text 'UNIVERSIDAD DE GRANADA' underneath. In the center, there is a white rectangular input field. Below the input field, the text 'Por favor, introduce tu número de sujeto, y enseguida oprime la tecla ENTER' is written in yellow. At the bottom center, the text 'EDUCACIÓN INTERACTIVA' is displayed in white.

Figura 8.3. *Escribir el número de sujeto.*

Paso #3 Introducir y confirmar una contraseña personal; con el fin de enfatizar el carácter confidencial de la aplicación del instrumento.



Figura 8.4. *Introducir y confirmar una contraseña personal.*

Paso #4 Indicar su género.

The image shows a survey form on a green background. At the top left is the logo of the Universidad Autónoma de Chihuahua, which features a stylized building and the text 'UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA'. Below the logo is the text 'FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE'. In the center, there is a large empty rectangular box with a yellow border. Below this box, the text 'Por último, indica tu Género' is followed by two radio button options: 'Masculino' and 'Femenino'. At the bottom of the form, the text 'SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN DE ENCUESTAS POR MEDIO DE PC' is visible.

Figura 8.5. Indicar su género.

Paso #5 Confirmar sus datos.



¿Están correctos tus datos?

No. de Sujetos: 1

Género: Masculino

Si No

Figura 8.6. *Confirmar sus datos.*

Paso #6 Selección de la sección que se desea contestar.



Figura 8.7. Selección de la sección.

Paso #7 Leer las instrucciones de la sección elegida.



Figura 8.8. Leer las instrucciones de la sección.

Paso #8 Contestar los reactivos de la sección.

Haga clic justo encima de la opción que corresponda a su respuesta

Seleccione el nombre de su facultad.

- Ciencias Agrícolas y Forestales.
- Ciencias Agrotecnológicas.
- Ciencias Políticas y Sociales.
- Ciencias Químicas.
- Contaduría y Administración.
- Derecho.
- Economía Internacional.
- Educación Física y Ciencias del Deporte.
- Enfermería y Nutriología.
- Filosofía y Letras.
- Ingeniería.
- Instituto de Bellas Artes.
- Medicina.
- Odontología.
- Zootecnia.

1/7

Figura 8.9. Contestar los reactivos.

Paso #9 Regresar al menú principal.



Figura 8.10. *Regresar al menú principal.*

Paso #10 Luego se repite la secuencia de pasos 6, 7, 8 y 9 hasta completar todas las secciones del instrumento. Cada vez que el sujeto completa una sección, el botón correspondiente desaparece del menú principal.



Figura 8.11. Menú principal: Las opciones previamente seleccionadas desaparecen.

Paso #11 Una vez contestados todos los reactivos de todas las secciones, el encuestado avisa al encargado y éste agradece su participación al estudiante.



Figura 8.12. *Agradecimiento por su participación.*

La base de datos quedó compuesta por 169 indicadores / columnas de los cuales 6 se refieren a aspectos sociodemográficos y 163 a otras variables que se identifican en cada una de las ocho secciones **(Ver Tabla No 8.5)**.

Tabla 8.5. Secciones del cuestionario.

Bloque	Tema	Variables	Indicadores*
I	Demográficos	Género, demog1, demog2, demog3, demog4, demog5.	1,3-7
II	Uso del Tiempo Libre	tilib1, tilib2, tilib3, tilib4, tilib5, tilib6, tilib7, tilib8, tilib9, tilib10, tilib11, tilib12, tilib13, tilib14, tilib15, tilib16, tilib17, tilib18, tilib19.	10-28
III	Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos: Participación	dep1, dep2, dep3, dep4, dep5, dep6, dep7, dep9, dep10, dep11, dep12, dep13, dep14, dep15, dep16, dep17, dep18, dep19, dep20, dep21, dep22, dep23, dep24, dep25, dep26, dep27, dep28, dep29, dep30, dep31, dep32, dep33, dep34, dep35, dep36, dep37, dep38, dep39, dep40, dep41, dep42.	29-70,
III	Actitudes y comportamientos físico-deportivos: Falta de participación	dep43, dep44, dep45, dep46_1, dep46_2, dep46_3, dep46_4, dep46_5, dep46_6, dep46_7, dep46_8, dep46_9, dep46_10, dep46_11, dep46_12, dep46_13, dep46_14, dep46_15, dep46_16, dep46_17, dep46_18, dep46_19, dep47_1, dep47_2, dep47_3, dep47_4, dep47_5, dep47_6, dep47_7, dep47_8, dep47_9.	71-101
IV	Uso de Internet	inter1, inter2, inter3, inter4.	115-118
V	Autopercepción	autop1, autop2, autop3, autop4.	119-122
VI	Hábitos alimenticios	alime1, alime2, alime3, alime4, alime5, alime6, alime7, alime8, alime9, alime10, alime11, alime12, alime13, alime14, alime15, alime16, alime17, alime18, alime19, alime20, alime21, alime22, alime23, alime24, alime25, alime26, alime27, alime28, alime29, alime30.	123-152
VII	Aspectos Sociodemográficos	socio1, socio2, socio3, socio4, socio5, socio6.	153-158
VIII	Hábitos de Salud	demog6, demog7, hasal1, hasal2, hasal3, hasal4, hasal5, hasal6, hasal7, hasal8, hasal9, hasal10, hasal11.	8, 9, 159-169
IX	Dimensión subjetiva de la práctica deportiva en México	dep49, dep50, dep51, dep52, dep53, dep54, dep55, dep56, dep57, dep58, dep59, dep60.	103-114

Nota: Los indicadores se encuentran señalados por su ubicación en el cuestionario electrónico.

8.11. Planeación y desarrollo de la investigación

Este estudio se llevó a cabo con metodología cuantitativa, debido a que nuestra pretensión fue conocer y analizar los hábitos hacia la práctica físico-deportiva, las tasas de práctica de diversas actividades físicas y sedentarias, algunos hábitos saludables, de alimentación y de uso del tiempo libre en una muestra de ambos géneros, de la comunidad universitaria de la UACH.

Este tema ya ha sido tratado con anterioridad en otras poblaciones (Casimiro, 1999) y, concretamente, en otras comunidades universitarias Españolas (Hernández, 1999), haciendo posible el partir de una identificación conceptual concreta de estas variables.

En virtud de la identificación que podemos hacer de estas respuestas como categorías discretas referidas a comportamientos diferenciados en forma, duración y ocurrencia, se requiere de una técnica de recolección de datos puramente cuantitativa. Para que resulte más evidente la necesidad de optar por la técnica de encuesta, es preciso ahora definir la cobertura de la investigación, es decir, la población objeto de estudio.

8.12. Cobertura de la investigación

Población. La muestra de 1380 participantes, usada en este estudio, abarca aproximadamente el 10% de la población total de estudiantes universitarios de licenciatura.

Estos se definen como aquellos estudiantes inscritos en la Universidad Autónoma de Chihuahua, para el curso académico 2003-2004, todos en programas educativos de nivel licenciatura.

Institución. La matrícula escolar en las licenciaturas de la UACH está conformada por 13,541 alumnos, considerando los niveles de pre y posgrado de los cuales 6,499 son hombres y 7,042 son mujeres. En estudios de postgrado hay 1,743 estudiantes, 924 hombres y 819 son mujeres (**Tabla 8.6**).

Tabla 8.6. *Descriptivos de la población de universitarios.*

Genero	Frecuencia	Nivel Educativo	Frecuencia	Nivel Educativo
Hombres	6499	Licenciatura	924	Postgrado
Mujer	7042	Licenciatura	819	Postgrado
Total	13541		1743	

Comunidad social. La Universidad Autónoma de Chihuahua es la institución de educación superior financiada con fondos gubernamentales de mayor cobertura en el estado norteño de Chihuahua, situado en la frontera México con Estados Unidos de Norteamérica. El estado de Chihuahua tiene una población total aproximada de 3 millones de personas (3,052 907),

siendo la Ciudad de Chihuahua la capital del estado con una población de 1,519 972 hombres y de 1,532 935 mujeres (INEGI, 2006).

La Universidad Autónoma de Chihuahua, por ser una universidad pública, atiende a una población heterogénea de estudiantes provenientes de todo el estado, así como de otras entidades del país.

8.13. Procedimientos del estudio

A cada uno de los autores de los instrumentos seleccionados se le solicitó autorización para usarlos en el estudio piloto y en el estudio general.

Posteriormente se realizó la selección de las preguntas que se emplearían en la presente investigación. Una vez formulada la primera versión del cuestionario, se realizó la revisión por expertos en el área de actividad física y salud, y se llevó a cabo el estudio piloto del cual se obtuvo la versión final del cuestionario. Teniendo el cuestionario listo para el estudio piloto se solicitó autorización a la Dirección Académica de la Universidad Autónoma de Chihuahua, así como a las Direcciones de las diferentes Unidades Académicas para aplicar el cuestionario tanto en el estudio piloto como en el estudio final. Después se citó a una reunión a los profesores de los diferentes grupos para pedirles su colaboración e informarles sobre el procedimiento para aplicación del cuestionario en sus grupos de clase. La aplicación del cuestionario en todos los casos se realizó de forma grupal, en el centro de cómputo de la unidad académica, durante los horarios de clase del turno matutino, en presencia del profesor, el cual dio una explicación del

objetivo del cuestionario, señalando que la información en el cuestionario se manejaría de manera anónima y que sus datos son confidenciales.

A fin de conservar el anonimato de los participantes, cada cuestionario se identificó con un número asignado como clave, con la cual se registraron los datos obtenidos en el archivo electrónico. Todas las aplicaciones se realizaron a partir de la segunda quincena de mayo del 2001, iniciando con el estudio piloto y finalizando al término del ciclo escolar en Junio 2002.

El tiempo promedio de la aplicación del cuestionario fue de 40 minutos. Una vez obtenida la muestra se transfirieron los datos a una hoja electrónica, y se analizaron e interpretaron los datos mediante el programa SPSS versión 10.0.6., con licencia de la Universidad de Granada.

8.14. Tratamiento de los datos y plan de análisis de resultados

El análisis de resultados se llevó a cabo una vez realizado el trabajo de campo, la codificación y la preparación de la base de datos. Solo se consideraron casos con datos completos para cada análisis estadístico.

Para realizar el análisis se elaboraron tablas descriptivas para cada uno de los reactivos del cuestionario (distribuciones de frecuencia y porcentajes), agrupándolos por bloque temático para su lectura. Para este análisis a cada pregunta le acompaña la Tabla de frecuencias y porcentajes correspondiente, así como las tablas y/o gráficos que muestran las diferencias más relevantes por género o por nivel sociodemográfico en cada bloque temático.

En cada uno de los nueve bloques temáticos se realiza una breve descripción de los hallazgos más relevantes y una discusión relacionando los resultados de este estudio con los resultados observados en otros trabajos. Se combinaron reactivos seleccionados para construir 14 variables denominadas como se enlista abajo.

Estas variables construidas se usaron para identificar diferencias significativas entre género y nivel sociodemográfico:

1. Disponibilidad de tiempo libre
2. Actividades sedentarias en tiempo libre
3. Actividades físicas en tiempo libre
4. Actividad físico-deportiva, dedicación
5. Actividad físico-deportiva individual
6. Actividad físico-deportiva de conjunto
7. Acceso a la práctica del deporte
8. Auto-percepción
9. Consumo de calcio
10. No consume calcio
11. Consumo de tabaco
12. Consumo de alcohol
13. Consumo de drogas y medicamentos
14. Índice de Masa Corporal (Peso/ Talla²)

Las variables se construyeron sumando las respuestas correspondientes a los reactivos seleccionados en cada bloque del cuestionario.

En la **tabla 8.7** se describe la forma en como fue calculada cada una de ellas. Para cada pregunta contemplada en estas variables construidas se asignó mayor valor (de 0 en adelante) a las opciones que implicaron mayor adherencia al contenido de la pregunta, y menor valor a las que implicaron menor adherencia al contenido contemplado en esa pregunta.

Tabla 8.7. Definiciones y descripción de la construcción de variables.

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Cálculo de Valores
II Uso del Tiempo Libre	Disponibilidad de tiempo libre	Tiempo Libre reportado en la semana y en fin de semana	tilib1, tilib2	Suma de horas de tiempo libre reportadas
	Actividades Sedentarias en tiempo libre	Ver TV, Leer, Internet, salir al Cine, Teatro, con amigos o la familia, Nada, etc.	tilib3, tilib5, tilib6, tilib8, tilib9, tilib12, tilib13, tilib14, tilib17	Suma de actividades en las que participa
	Actividades Físicas en tiempo libre	Bailar, Hacer deporte, Salir al campo, Ir al club deportivo	tilib4, tilib7, tilib11, tilib16	Suma de actividades en las que participa
	Actividad físico-deportiva, dedicación	Reporta practicar actividad físico-deportiva con número de hrs. por semana	dep2, dep9	Suma del número de horas dedicadas a estas actividades
	Actividad físico-deportiva individual	Practica deportes individuales	dep10, dep11, dep14, dep15, dep16, dep18, dep22, dep23, dep25, dep27, dep28, dep29, dep30, dep32, dep33, dep34, dep35	Suma del número de actividades practicadas

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Cálculo de Valores
III Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos	Actividad físico-deportiva de conjunto	Practica deportes de conjunto	dep12, dep13, dep14, dep17, dep18, dep19, dep20, dep21, dep26, dep31, dep36, dep37	Suma del número de actividades practicadas
	Acceso a la práctica del deporte	Cantidad de Tiempo libre disponible, acceso a instalaciones y practica alguna actividad físico deportiva mas de una vez por semana	dep9, dep39, dep40, dep41, dep42	Suma de valores generados por variable. Número de horas de tiempo libre, aceptación del acceso a las actividades, número de actividades practicadas y veces por semana que practica
V Auto percepción	Auto-percepción	Imagen personal y calidad de su alimentación y salud	autop1, autop2, autop3, autop4 alime15, alime17, alime18, alime19, alime20, alime24, alime26, alime28, alime30	Suma de valores por variable. Valores mas altos mejor imagen
	Consumo de Calcio	Reporta consumo de alimentos con calcio		Mayor cantidad de alimentos con alto contenido de calcio que reporta consumir
VI Hábitos alimenticios	No consume calcio	Reporta consumo de bebidas embotelladas y café	alime8, alime10	Cantidad de alimentos que reporta consumir y que reducen calcio en los huesos

Bloque	Variable Construida	Temas de las Variables consideradas	Reactivos	Cálculo de Valores
VIII Hábitos de Salud	Consumo de tabaco	Fuma, desde cuándo, cuánto	Hasal1, hasal2, hasal3	Suma de reportes positivos al consumo, mayores valores al inicio mas temprano y mayor cantidad consumida
	Consumo de alcohol	Consume, desde cuándo, cuánto	hasal4, hasal5, hasal6	Suma de reportes positivos al consumo, mayores valores al inicio mas temprano y mayor cantidad consumida
	Consumo de drogas y medicamentos	Reporta el consumir anfetaminas, drogas, o medicamentos sin prescripción	hasal7, hasal8, hasal9, hasal10, hasal11	Suma de reportes positivos al consumo, mayores valores al inicio mas temprano y mayor cantidad consumida
	Índice de Masa Corporal (Peso/ Talla ²)	Su peso aproximado en kilogramos. Su talla aproximada en centímetros.	demog6, demog7	Calculado con la fórmula de peso sobre talla al cuadrado; $IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$

En todos los reactivos se conservó el sentido de mayor valor en la variable como igual a mayor adherencia y/o mayor disponibilidad o dedicación a la actividad contenida en el reactivo, y viceversa. Así, en los reactivos sobre disponibilidad de tiempo libre se consideró 0 la falta total de disponibilidad y a mayor cantidad de horas disponibles mayor valor de la variable. En el caso de los deportes, cada deporte practicado aumentó un punto al valor de las variables “deportes de conjunto”, “deportes individuales”, etc.

El valor mínimo posible para cada una de las variables construidas es el valor mas bajo que resulta de sumar las respuestas obtenidas en cada uno de los reactivos que las componen; este valor mínimo indica la ausencia de respuestas positivas en los reactivos incluidos en la variable.

Así mismo, el valor máximo posible de estas variables es el valor más alto que resulta de esa misma operación e indica un máximo de presencia de la propiedad observada, de acuerdo a las posibilidades de medición en el cuestionario.

Estas variables construidas se usaron para realizar una serie de ANOVAs y χ^2 , a fin de obtener los valores de significancia para las diferencias observadas entre hombres y mujeres y entre niveles sociodemográficos alto y bajo. Finalmente, se obtuvieron coeficientes de correlación Pearson, entre las variables consideradas en el estudio.

CAPÍTULO 9 – RESULTADOS Y DISCUSIÓN



9. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

9.1. Análisis de la base de datos: casos completos, datos fuera de rango, variables y descriptivos

Mediante exploración visual de la base de datos y el análisis de dispersión de valores (boxplot) del SPSS se buscó identificar valores fuera de rango. Se analizaron individualmente todos los valores a fin de identificar posibles errores y corregirlos, dejando en blanco esas celdillas. Cuando los datos faltantes fueron menos del 10% por columna o por caso se sustituyeron con la media aritmética de cada columna, calculada por género y facultad. Para esta sustitución se usó la función de transformación con reemplazo de valores del SPSS.

Solo dos casos generaron un número de celdillas con datos perdidos superiores al 10% (Caso 413 y Caso 1398). Al analizar estos casos se identificó que los participantes tuvieron que retirarse de la sesión de captura de datos antes de concluirla y no fueron localizados para completar el cuestionario. Debido a que ambos participantes completaron solamente la sección de demográficos y de uso del tiempo libre, se consideraron sus respuestas exclusivamente para el análisis de esas variables sin hacer la sustitución de datos perdidos para las restantes secciones del cuestionario.

Se elaboraron tablas de frecuencia y porcentaje para cada una de las variables observadas en forma individual.

A continuación se presentan los resultados analizando las respuestas generales y los resultados de las comparaciones por Género y Nivel Socio Demográfico (NSD).

Los datos obtenidos con las comparaciones por género y NSD, por reactivo, se analizaron con una χ^2 y con el coeficiente de contingencia. Estos resultados se muestran listados por bloque y por pregunta del cuestionario; solo se incluyen los valores de χ^2 y del coeficiente de contingencia en las comparaciones que resultaron significativas. Una vez finalizados los resultados del análisis por reactivos individuales, se muestran los resultados obtenidos del análisis de las variables construidas.

Para este análisis de variables continuas se obtuvieron las medias y desviaciones estándar de la muestra, y de los subgrupos formados por género y NSD. Con esos valores se llevaron a cabo una serie de ANOVAs simples, para los cuales se reportan los valores que resultaron significativos en las comparaciones por género y por NSD.

Adicionalmente a este análisis, se obtuvieron valores por facultad y por semestre para algunas variables construidas a fin de mostrar las variaciones relacionadas con los diversos contextos que se generan por la estructura universitaria.

9.2. Variables de agrupación

Con la base de datos ya depurada se analizaron las variables por género y nivel sociodemográfico como variables de agrupación. Para definir las dos variables que se consideraron como independientes para el análisis de resultados se usaron las respuestas a los reactivos indicados en la **Tabla 9.1.**

9.1.

Tabla 9.1. Reactivos usados para definir las variables independientes o de agrupación.

Variables	Reactivos	Valores
Género	Género	Hombre / Mujer
	Realiza alguna actividad remunerada	1) No 2) Sí
Nivel Sociodemográfico	De cuánto dinero dispone mensualmente	1) 1000 ó menos
		2) 1001-3000
		3) 3001-6000
		4) 6001-10,000
		5) 10,001-15,000
		6) 15,000 ó mas
Dónde vives en el ciclo escolar	Qué medio de transporte usa para acudir a la Universidad (invertido)	1) Con los padres
		2) Casa de asistencia
		3) Depto. compartido
		4) Con parientes
		5) Con la pareja
		6) Solo
Dónde vives en el ciclo escolar	Qué medio de transporte usa para acudir a la Universidad (invertido)	7) Auto propio
		6) Taxi
		5) Auto de un amigo
		4) Motocicleta propia
Dónde vives en el ciclo escolar	Qué medio de transporte usa para acudir a la Universidad (invertido)	3) Bicicleta
		2) Autobús
		1) Caminando

Para calcular los valores de la variable “nivel socio demográfico” se sumaron las respuestas a cada uno de los reactivos descritos en la Tabla 9.1 y se diferenciaron como alto los valores superiores a 16 puntos, que es el valor observado de la media aritmética (16 y superiores), y bajo con los valores inferiores al valor de la media aritmética (15.9 e inferiores).

9.3. Análisis de resultados por reactivo.

9.3.1. Datos demográficos

En la **Tabla 9.2** se observa que no hubo datos perdidos en esta variable. La muestra recogida considera a más de un 10% del total de estudiantes inscritos en la universidad en el ciclo en el que se realizó el estudio y consistió de mayor número de mujeres que de hombres, lo cual es consistente con la distribución de la población de estudiantes universitarios en esta universidad mexicana.

Tabla 9.2. Demográficos: Porcentaje de participantes por género.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Mujer	753	54,6	54,6	54,6
Válidos	Hombre	627	45,4	45,4	100,0
	Total	1380	100,0	100,0	

En la **Tabla 9.3** se observa que los participantes en este estudio provienen de trece facultades de las quince que se identifican en la universidad. Los porcentajes de participación aunque por una parte reflejan el número de estudiantes inscritos en algunas de las facultades, en otras se distribuyen en forma independiente del tamaño de la población por facultad.

Tabla 9.3. Demográficos: Porcentaje de participantes por Unidad Académica o Facultad.

	Unidad Académica	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ciencias Agrícolas y Forestales.	6	,4	,4	,4
	Ciencias Agro-tecnológicas.	43	3,1	3,1	3,6
	Ciencias Químicas.	142	10,3	10,3	13,8
	Contaduría y Administración	277	20,1	20,1	33,9
	Derecho	163	11,8	11,8	45,7
	Educación Física y Ciencias del Deporte	186	13,5	13,5	59,2
	Enfermería	43	3,1	3,1	62,3
	Filosofía y Letras.	188	13,6	13,6	75,9
	Ingeniería.	147	10,7	10,7	86,6
	Instituto de Bellas Artes.	27	2,0	2,0	88,6
	Medicina.	95	6,9	6,9	95,4
	Odontología.	22	1,6	1,6	97,0
	Zootecnia.	41	3,0	3,0	100,0
	Total	1380	100,0	100,0	

Esta falta de homogeneidad en la participación se puede explicar por la forma en cómo se procedió a reclutarlos y a las diversas condiciones en que se obtuvo el acceso a los profesores y estudiantes en cada facultad. Los diferentes contextos característicos en cada plantel y el hecho de que la participación fuera voluntaria pueden explicar esta distribución, aunque el

total de participantes exceda al 10% del total de estudiantes en la universidad. Como se observa en la Tabla 9.4, se obtuvo una muestra en la que se representan todos los semestres que se definen en la universidad para las carreras que se ofrecen en el período en que se realizó el estudio. Los semestres en los que hubo menor participación fueron los semestres nones, que son los de menor volumen de inscripción (período Enero-Junio), y el décimo semestre, que corresponde solo a carreras con plan de cinco años.

Tabla 9.4. Demográficos: Porcentaje de participantes por semestre escolar.

Semestre	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	146	10,6	10,6	10,6
2	242	17,5	17,5	28,1
3	83	6,0	6,0	34,1
4	189	13,7	13,7	47,8
5	112	8,1	8,1	55,9
Válidos 6	191	13,8	13,8	69,8
7	81	5,9	5,9	75,7
8	196	14,2	14,2	89,9
9	68	4,9	4,9	94,8
10	72	5,2	5,2	100,0
Total	1380	100,0	100,0	

Los promedios reportados para los participantes abarcan desde calificaciones reprobatorias hasta la máxima calificación posible, ya que estos promedios incluyen cursos acreditados y cursos reprobados hasta el semestre en el que se llevó a cabo el estudio. Así, considerando el promedio académico oficial, el 33% de los estudiantes alcanzan promedios inferiores a 8; de esos el 0.1% (dos estudiantes) no alcanzaron valores de acreditación en el período estudiado.

El 15.4% de la muestra se ubica por encima del 8.0 que es usualmente el promedio mínimo requerido para obtener apoyos para continuar estudios de posgrado (Tabla 9.5).

Tabla 9.5. Demográficos: Porcentaje de participantes por promedio académico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	5,10	1	,1	,1	,1
	5,60	1	,1	,1	,1
	6,00	2	,1	,1	,3
	6,09	1	,1	,1	,4
	6,10	1	,1	,1	,4
	6,20	4	,3	,3	,7
	6,30	2	,1	,1	,9
	6,40	5	,4	,4	1,2
	6,50	11	,8	,8	2,0
	6,60	1	,1	,1	2,1
	6,70	5	,4	,4	2,5
	6,80	8	,6	,6	3,0
	6,90	7	,5	,5	3,6
	6,99	1	,1	,1	3,6
	7,00	32	2,3	2,3	5,9
	7,05	1	,1	,1	6,0
	7,06	1	,1	,1	6,1
	7,07	2	,1	,1	6,2
	7,09	2	,1	,1	6,4
	7,10	11	,8	,8	7,2
	7,11	1	,1	,1	7,2
	7,13	1	,1	,1	7,3
	7,18	1	,1	,1	7,4
	7,20	30	2,2	2,2	9,6
	7,25	1	,1	,1	9,6
	7,30	22	1,6	1,6	11,2
	7,40	21	1,5	1,5	12,8
	7,50	86	6,2	6,2	19,0
	7,51	1	,1	,1	19,1
	7,60	40	2,9	2,9	22,0
	7,65	1	,1	,1	22,0
	7,70	13	,9	,9	23,0
	7,80	59	4,3	4,3	27,2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
7,90	77	5,6	5,6	32,8
7,98	1	,1	,1	32,9
7,99	1	,1	,1	33,0
8,00	127	9,2	9,2	42,2
8,01	1	,1	,1	42,2
8,03	3	,2	,2	42,5
8,04	1	,1	,1	42,5
8,05	2	,1	,1	42,7
8,06	1	,1	,1	42,8
8,09	1	,1	,1	42,8
8,10	46	3,3	3,3	46,2
8,15	1	,1	,1	46,2
8,20	67	4,9	4,9	51,1
8,26	1	,1	,1	51,2
8,30	75	5,4	5,4	56,6
8,34	1	,1	,1	56,7
8,40	76	5,5	5,5	62,2
8,50	118	8,6	8,6	70,7
8,53	1	,1	,1	70,8
8,54	1	,1	,1	70,9
8,59	1	,1	,1	70,9
8,60	44	3,2	3,2	74,1
8,64	1	,1	,1	74,2
8,70	50	3,6	3,6	77,8
8,77	1	,1	,1	77,9
8,80	37	2,7	2,7	80,6
8,83	1	,1	,1	80,7
8,89	2	,1	,1	80,8
8,90	50	3,6	3,6	84,4
8,95	1	,1	,1	84,5
8,97	1	,1	,1	84,6
9,00	32	2,3	2,3	86,9
9,02	2	,1	,1	87,0
9,10	32	2,3	2,3	89,3
9,17	1	,1	,1	89,4
9,20	33	2,4	2,4	91,8
9,30	29	2,1	2,1	93,9
9,33	1	,1	,1	94,0
9,40	21	1,5	1,5	95,5
9,49	1	,1	,1	95,6
9,50	21	1,5	1,5	97,1
9,60	13	,9	,9	98,0
9,70	9	,7	,7	98,7

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
9,80	10	,7	,7	99,4
9,90	7	,5	,5	99,9
10,00	1	,1	,1	100,0
Total	1380	100,0	100,0	

Se calcularon el rango y la media por género y NSD ya que estas son medidas que representan adecuadamente tanto a los estudiantes universitarios con altos promedios, como a los que pueden estar en riesgo de no terminar sus estudios para cada uno de los cuatro grupos de análisis.

Como se puede ver en el **Gráfico 9.1**, las mujeres, tanto las de NSD bajo como alto, alcanzaron mejores promedios que los hombres, con una media de 8.33 y 8.38 respectivamente y una desviación típica de .71 para ambos grupos. Por otra parte, los hombres de bajo y alto NSD obtuvieron 8.01 y 8.06 de promedio con .70 y .87 de desviación típica respectivamente.

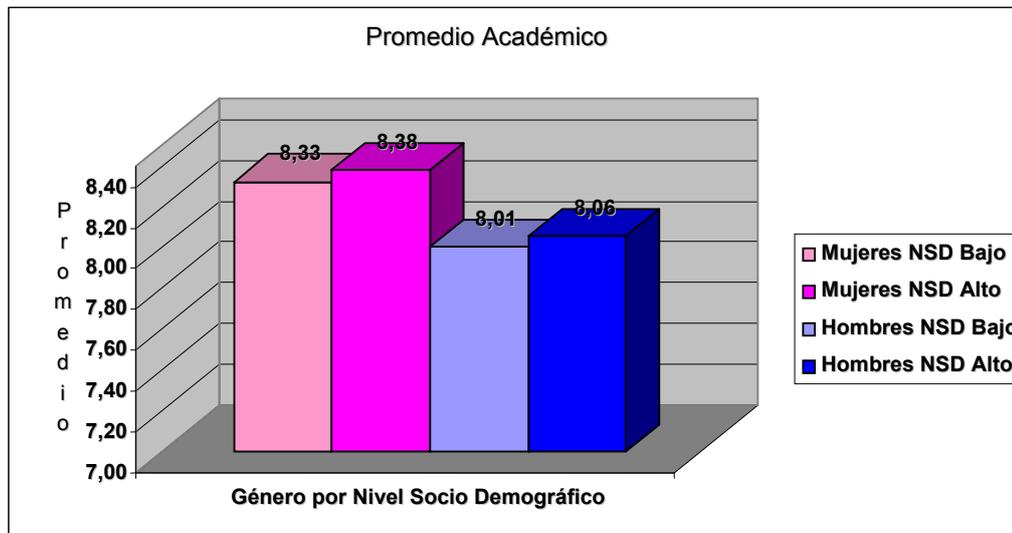


Gráfico 9.1. Demográficos: Bloque I.- Promedio académico por género y NSD.

Como se muestra en la **tabla 9.6** las edades de los estudiantes que participan en el estudio varía de los 17 a los 60 años, predominando los jóvenes de 18 a 24 años, ya que estos representan al 90% de los participantes.

Tabla 9.6. Demográficos: Porcentaje de participantes por edad.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	17,0	6	,4	,4
	18,0	135	9,8	10,2
	19,0	232	16,8	27,0
	20,0	250	18,1	45,1
	21,0	241	17,5	62,6
	22,0	177	12,8	75,4
	23,0	136	9,9	85,3
	24,0	65	4,7	90,0
	25,0	43	3,1	93,1
	26,0	18	1,3	94,4
	27,0	16	1,2	95,6
	28,0	13	,9	96,5
	29,0	7	,5	97,0
	30,0	4	,3	97,3
	31,0	4	,3	97,6
Válidos	32,0	7	,5	98,1
	33,0	3	,2	98,3
	34,0	1	,1	98,4
	35,0	3	,2	98,6
	36,0	1	,1	98,7
	37,0	3	,2	98,9
	38,0	2	,1	99,1
	39,0	2	,1	99,2
	41,0	2	,1	99,3
	42,0	1	,1	99,4
	43,0	1	,1	99,5
	46,0	2	,1	99,6
	47,0	1	,1	99,7
	50,0	2	,1	99,9
	54,0	1	,1	99,9
	60,0	1	,1	100,0
	Total	1380	100,0	100,0

La edad media de esta muestra de estudiantes es de 21 años para los hombres, con una desviación estándar de 3.77 años para los de bajo nivel sociodemográfico (NSD), y de 4.54 para los de alto NSD. La edad media de las mujeres es también de 21 años, con desviaciones típicas de 2.73 y 3.29

años para los grupos de mujeres de bajo y alto NSD respectivamente.

Considerando las medias de cada grupo, se observa (**Gráfico 9.2**) un interesante efecto del género y del NSD en la progresión de edades, en donde primero el género femenino y después el bajo NSD determinan las menores edades.

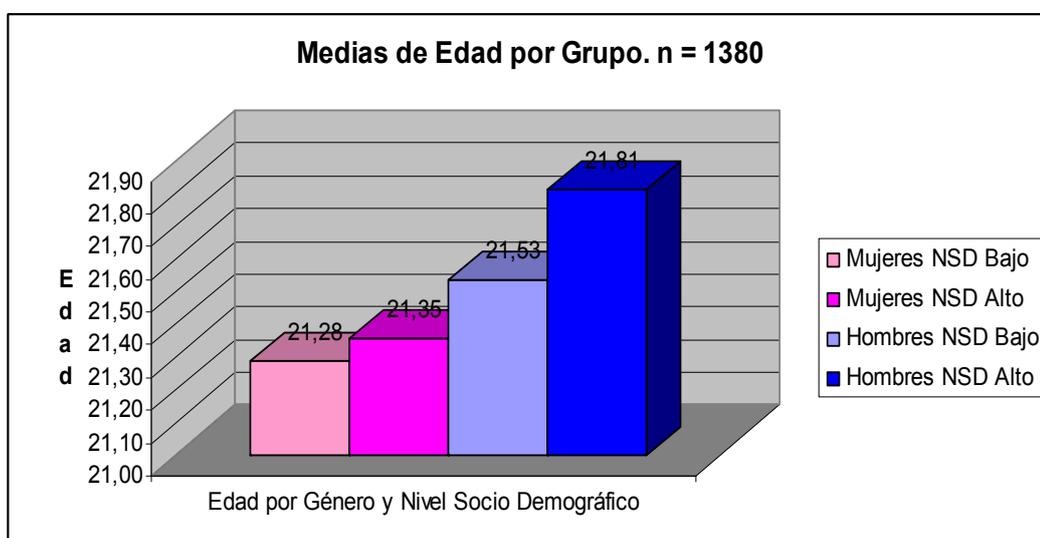


Gráfico 9.2. Demográficos: Medias de edad por género y nivel socio demográfico.

Estas edades de los participantes reflejan la variabilidad que se observa en esta universidad mexicana, incluyendo tanto estudiantes que recién egresan de la preparatoria para ingresar a la universidad, como a estudiantes que regresan a la universidad después de algunos años de haber trabajado, o después de haber formado una familia, o desarrollado otras actividades fuera de la educación formal. La edad media de 21 años se ha encontrado también en otras muestras de estudiantes universitarios

mexicanos (Meda-Lara, Moreno-Jimenez, Morales, Torres-Yañez, Lara-García y Nava-Bustos, 2004), norteamericanos (Garman, Hayduk, Crider y Hotel, 2004), y españoles (Castillo-Viera, 2006) estudiados por diversos investigadores. En esta muestra predomina el estado de soltería (89.7%), siendo más los hombres solteros que las mujeres (**Tabla 9.7**).

Tabla 9.7. Demográficos: Porcentaje de participantes por Estado Civil.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Soltero	1238	89,7	89,7	89,7
	Casado	122	8,8	8,8	98,6
	Divorciado	11	,8	,8	99,3
	Viudo	1	,1	,1	99,4
	Otro	8	,6	,6	100,0
	Total	1380	100,0	100,0	

Estas cifras son semejantes a las reportadas por Gonzalez, Better-Rivera, et al (2007), en donde el porcentaje de mujeres solteras fue 87.5% y el de hombres 88.6% en una muestra de estudiantes colombianos. Estas cifras reflejan apropiadamente las características de la población en el municipio de Chihuahua, en donde el porcentaje de solteros de 15 a 19 años es de 85.05%, siendo mayor el porcentaje de varones solteros (91.5%) que el de mujeres de la misma edad (78.3%) (INEGI, 2000).

Sin embargo, al comparar esta muestra con estudiantes de la Universidad de Huelva, se observan diferencias en el porcentaje de solteros, siendo estos de mayor porcentaje (96.7%) que los observados en la Universidad Autónoma de Chihuahua. Este alto porcentaje de solteros

parece ser semejante también para estudiantes de la Universidad de Almería (Hernández, 2006). Este mayor porcentaje de estudiantes universitarios solteros en las universidades españolas, en comparación con los jóvenes de estas dos universidades latinoamericanas puede reflejar una diferencia en la población analizada con respecto al estado civil, que puede distinguir a nuestros estudiantes. Por otra parte, en el análisis por género y NSD se observa que el 8.8% de los estudiantes se describen como casados, siendo 70 mujeres y 52 hombres; el .8% como divorciados, siendo 6 mujeres y 5 hombres (**Tabla 9.8**).

Tabla 9.8. Frecuencias de participantes por Estado Civil y Nivel Socio Demográfico.

Género	NSD	Estado Civil					Total
		Soltero %(n)	Casado %(n)	Divorciado %(n)	Viudo %(n)	Otro	
Mujeres	Bajo	94.78% (327)	4.34% (15)	0.29% (1)	0% (0)	0.57% (2)	345
	Alto	84.31% (344)	13.48% (55)	1.22% (5)	0% (0)	0.98% (4)	408
	Total	89.11% (671)	9.29% (70)	0.79% (6)	0% (0)	0.79% (6)	753
Hombres	Bajo	94.68% (267)	3.54% (10)	1.41% (4)	0.35% (1)	0% (0)	282
	Alto	86.95% (300)	12.17% (42)	0.29% (1)	0% (0)	0.58% (2)	345
	Total	90.43% (567)	8.29% (52)	0.79% (5)	0.15% (1)	0.32% (2)	627

Al comparar nuestros datos con los de Castillo-Viera (2006) observamos en su muestra menores porcentajes de estudiantes casados (3%) y separados (0.3%). Con respecto al NSD se observa que predominan los hombres y mujeres solteros de alto NSD, seguidos de los casados, tanto

hombres, como mujeres de alto NSD. Solo un hombre se reporta viudo. Por otra parte, 6 mujeres y 2 hombres reportan otro estado civil; esta categoría de “otros” podría incluir a estudiantes que viven en unión libre y estudiantes que aunque están casados viven separados de su pareja, como se reporta en las cifras del municipio para jóvenes en unión libre (8.84%) y separados (.05%) (INEGI, 2000).

En esta muestra el peso de los estudiantes varía de 32 a 160kgs., sin distinguir género o edad (**Tabla 9.9**).

Tabla 9.9. Demográficos: Frecuencias y porcentajes de participantes por peso aproximado en Kilogramos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	32,00	1	,1	,1	,1
	33,00	1	,1	,1	,1
	40,00	2	,1	,1	,3
	42,00	3	,2	,2	,5
	43,00	6	,4	,4	,9
	44,00	6	,4	,4	1,4
	45,00	21	1,5	1,5	2,9
	46,00	6	,4	,4	3,3
	47,00	10	,7	,7	4,1
	48,00	21	1,5	1,5	5,6
	49,00	15	1,1	1,1	6,7
	50,00	44	3,2	3,2	9,9
	51,00	27	2,0	2,0	11,8
	52,00	36	2,6	2,6	14,4
	53,00	39	2,8	2,8	17,2
	54,00	32	2,3	2,3	19,6
	55,00	56	4,1	4,1	23,6
	56,00	35	2,5	2,5	26,2
	57,00	37	2,7	2,7	28,8
	58,00	34	2,5	2,5	31,3
	59,00	36	2,6	2,6	33,9
	60,00	80	5,8	5,8	39,7
	61,00	22	1,6	1,6	41,3
	62,00	34	2,5	2,5	43,8
	63,00	30	2,2	2,2	45,9
	64,00	28	2,0	2,0	48,0

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
65,00	80	5,8	5,8	53,8
66,00	22	1,6	1,6	55,4
67,00	33	2,4	2,4	57,8
68,00	34	2,5	2,5	60,2
69,00	20	1,4	1,4	61,7
70,00	61	4,4	4,4	66,1
71,00	11	,8	,8	66,9
72,00	20	1,4	1,4	68,3
73,00	23	1,7	1,7	70,0
74,00	24	1,7	1,7	71,7
75,00	49	3,6	3,6	75,3
76,00	21	1,5	1,5	76,8
77,00	15	1,1	1,1	77,9
78,00	28	2,0	2,0	79,9
79,00	12	,9	,9	80,8
80,00	35	2,5	2,5	83,3
81,00	10	,7	,7	84,1
82,00	18	1,3	1,3	85,4
83,00	14	1,0	1,0	86,4
84,00	10	,7	,7	87,1
85,00	31	2,2	2,2	89,3
86,00	9	,7	,7	90,0
87,00	11	,8	,8	90,8
88,00	9	,7	,7	91,4
89,00	5	,4	,4	91,8
90,00	21	1,5	1,5	93,3
91,00	6	,4	,4	93,8
92,00	10	,7	,7	94,5
93,00	4	,3	,3	94,8
94,00	6	,4	,4	95,2
95,00	14	1,0	1,0	96,2
96,00	7	,5	,5	96,7
97,00	3	,2	,2	97,0
98,00	3	,2	,2	97,2
99,00	1	,1	,1	97,2
100,00	10	,7	,7	98,0
102,00	5	,4	,4	98,3
103,00	2	,1	,1	98,5
104,00	3	,2	,2	98,7
105,00	4	,3	,3	99,0
106,00	1	,1	,1	99,1
107,00	1	,1	,1	99,1
110,00	4	,3	,3	99,4
114,00	1	,1	,1	99,5
115,00	1	,1	,1	99,6
120,00	3	,2	,2	99,8
125,00	1	,1	,1	99,9
130,00	1	,1	,1	99,9
160,00	1	,1	,1	100,0
Total	1380	100,0	100,0	

En esta muestra de universitarios las mujeres muestran menor peso que los hombres; 59.3kg para las de bajo NSD y 59.7kg para las de NSD alto en comparación con 76.2kg para los hombres de bajo NSD y 75.9kg para los de alto NSD (**Gráfico 9.3**), lo cual corresponde también con menor talla.

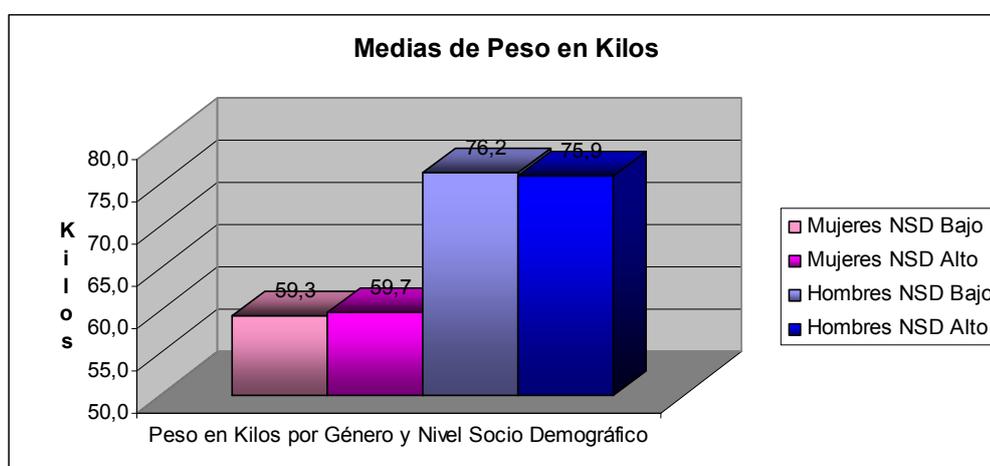


Gráfico 9.3. Demográficos: Medias de peso de los participantes por género y nivel socio demográfico.

El peso es una variable que se reporta en una gran cantidad de estudios hechos con este tipo de población ya que se asocia con valores elevados de colesterol; en un estudio de Sparling, Snow y Beavers (1999) en el que se encontró un 11.1% de estudiantes universitarios norteamericanos con colesterol elevado, el peso medio de las mujeres fue de 61.55kg y el de los hombres 75.56kg, lo cual es semejante a las medias de nuestra muestra. Con respecto a la talla, se observaron valores de 1.47m a 2.00m sin distinguir género (**Tabla 9.10**).

Tabla 9.10. Demográficos: Porcentaje de participantes por talla aproximada en centímetros.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	147,00	1	,1	,1	,1
	148,00	1	,1	,1	,1
	149,00	4	,3	,3	,4
	150,00	10	,7	,7	1,2
	151,00	3	,2	,2	1,4
	152,00	7	,5	,5	1,9
	153,00	14	1,0	1,0	2,9
	154,00	10	,7	,7	3,6
	155,00	33	2,4	2,4	6,0
	156,00	25	1,8	1,8	7,8
	157,00	17	1,2	1,2	9,1
	158,00	43	3,1	3,1	12,2
	159,00	14	1,0	1,0	13,2
	160,00	86	6,2	6,2	19,4
	161,00	24	1,7	1,7	21,2
	162,00	53	3,8	3,8	25,0
	163,00	72	5,2	5,2	30,2
	164,00	40	2,9	2,9	33,1
	165,00	72	5,2	5,2	38,3
	166,00	30	2,2	2,2	40,5
	167,00	38	2,8	2,8	43,3
	168,00	57	4,1	4,1	47,4
	169,00	40	2,9	2,9	50,3
	170,00	105	7,6	7,6	57,9
	171,00	19	1,4	1,4	59,3
	172,00	51	3,7	3,7	63,0
	173,00	36	2,6	2,6	65,6
	174,00	22	1,6	1,6	67,2
	175,00	67	4,9	4,9	72,0
	176,00	32	2,3	2,3	74,3
	177,00	47	3,4	3,4	77,8
	178,00	41	3,0	3,0	80,7
	179,00	17	1,2	1,2	82,0
	180,00	80	5,8	5,8	87,8
	181,00	10	,7	,7	88,5
	182,00	33	2,4	2,4	90,9
	183,00	25	1,8	1,8	92,7
	184,00	14	1,0	1,0	93,7
	185,00	23	1,7	1,7	95,4
	186,00	18	1,3	1,3	96,7
	187,00	9	,7	,7	97,3
	188,00	9	,7	,7	98,0
	189,00	5	,4	,4	98,3
	190,00	9	,7	,7	99,0
	191,00	2	,1	,1	99,1
	192,00	5	,4	,4	99,5
	193,00	1	,1	,1	99,6

194,00	1	,1	,1	99,6
195,00	3	,2	,2	99,9
197,00	1	,1	,1	99,9
200,00	1	,1	,1	100,0
Total	1380	100,0	100,0	

Al analizar las tallas por género y NSD, se observa que las mujeres de bajo NSD alcanzan una talla media de 163cm. y las de alto NSD muestran una talla media 163.5m. Con respecto a los hombres la talla media fue de 176.9 para los de bajo NSD y de 177.2 para los de alto NSD (**Gráfico 9.4**).

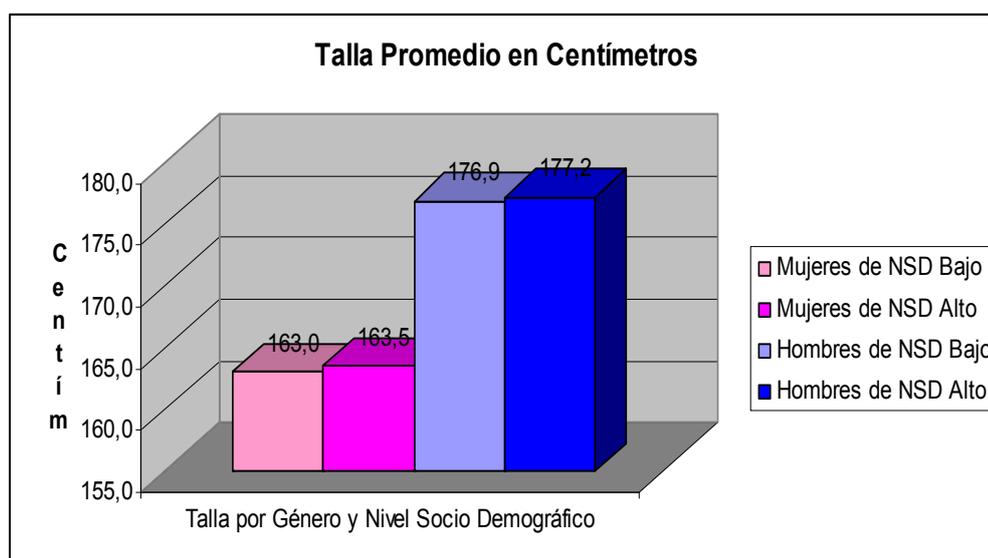


Gráfico 9.4. Demográficos: Talla promedio en centímetros, género y nivel socio demográfico.

Con el fin de analizar algunas características de tipo socio demográfico en esta muestra de estudiantes universitarios, se definieron preguntas relacionadas con su actividad laboral, los ingresos familiares, el grado escolar de los padres, el lugar de residencia del estudiante y la forma de

transportarse a la universidad. Estas preguntas se consideraron como indicadores de las facilidades y o restricciones sociales y económicas con las que cuenta el estudiante para dedicarse a sus labores en la universidad. A continuación se muestra que el 63.3% de los estudiantes no trabaja, mientras que el 36.7% si realiza actividades remuneradas (**Tabla 9.11**).

Tabla 9.11. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan alguna actividad remunerada, además de estudiar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	871	63,1	63,3	63,3
	Si (especifique cuál)	506	36,7	36,7	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

En un estudio realizado con universitarios españoles (Gallach, 2001) el porcentaje de estudiantes que solo se dedican al estudio fue de 56.9%, mientras que los que combinan el estudio con un trabajo remunerado alcanzan el 43.1%; estas proporciones semejan a nuestra muestra. En el análisis por género y NSD observamos que son más los estudiantes de alto NSD que reportan realizar actividades remuneradas (**Tabla 9.12**).

Tabla 9.12. Frecuencias de estudiantes que realizan alguna actividad remunerada, además de estudiar, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Género	NSD	Actividad Remunerada		Total
		No% (n)	Si% (n)	
Mujeres	Bajo	69.97% (240)	30.02% (103)	343
	Alto	66.42% (271)	33.57% (137)	408
	Total	68.04% (511)	31.95% (240)	751
Hombres	Bajo	61.92% (174)	38.08% (107)	281
	Alto	53.91% (186)	46.09% (159)	345
	Total	57.50% (360)	42.49% (266)	626

El 40.8% de los estudiantes disponen de menos de 1,000 pesos mensualmente y el 41.0% disponen de menos de 3,000 pesos al mes. El 13.1% de los estudiantes dispone de entre 3,000 y 6,000 pesos al mes (Tabla 9.13).

Tabla 9.13. Frecuencias y porcentajes de la disponibilidad de dinero mensualmente.

Disponibilidad mensual de dinero		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de 1,000 pesos.	562	40,7	40,8	40,8
	De 1,001 a 3,000 pesos.	577	41,8	41,9	82,7
	De 3,001 a 6,000 pesos.	180	13,0	13,1	95,8
	De 6,001 a 10,000 pesos.	39	2,8	2,8	98,6
	De 10,001 a 15,000 pesos.	13	,9	,9	99,6
	Más de 15,000.00	6	,4	,4	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Al comparar nuestros hallazgos con los de Castillo-Viera (2006) observamos que, considerando un número de opciones semejantes, los porcentajes que predominan en la disponibilidad de dinero de los estudiantes se acomodan en forma semejante.

En ambos casos predominan las dos categorías de inferior disponibilidad económica (41.7% entre 21 y 40 euros por semana, y 39% con menos de 20 euros semanales). En nuestro análisis por género y NSD las mujeres de bajo NSD que disponen de menos de 1,000 pesos al mes son el grupo más numeroso (202); las mujeres de alto NSD que disponen de entre 3,000 y 6,000 pesos al mes fueron 192. Solo los jóvenes de alto NSD disponen de más de 15,000 pesos al mes; 2 mujeres y 4 hombres indicaron disponer de esta suma mensualmente (**Tabla 9.14**).

Tabla 9.14. Frecuencias de estudiantes por disponibilidad mensual de dinero, Nivel Socio Demográfico y Género.

Género	NSD	Cuanto Dinero dispone al mes						Total
		Menos de 1,000	Entre 1,001 y 3,000	Entre 3,001 y 6,000	Entre 6,001 y 10,000	Entre 10,001 y 15,000	Mas de 15,000	
Mujeres	Bajo	58.89% (202)	31.77% (109)	7.87% (27)	1.16% (4)	0.29% (1)	0% (0)	343
	Alto	34.80% (142)	47.05% (192)	13.48% (55)	3.43% (14)	0.73% (3)	0.49% (2)	408
	Total	45.80% (344)	40.07% (301)	10.91% (82)	2.39% (18)	0.53% (4)	0.26% (2)	751
Hombres	Bajo	44.48% (125)	43.06% (121)	11.38% (32)	0.71% (2)	0.35% (1)	0% (0)	281
	Alto	26.95% (93)	44.92% (155)	19.13% (66)	5.50% (19)	2.31% (8)	1.15% (4)	345
	Total	34.82% (218)	44.08% (276)	15.65% (98)	3.35% (21)	1.43% (9)	0.63% (4)	626

Las distribuciones de frecuencia en las diversas categorías para indicar los estudios de los padres son muy aproximadas a una curva normal, con los más bajos porcentajes en los dos extremos educativos, “no estudio” y “posgrado” para ambos padres. Los estudios de preparatoria y licenciatura predominan para el padre, mientras que para la madre las predominancias se distribuyen entre estudios de secundaria, preparatoria y licenciatura (**Tablas 9.15 y 9.16**).

Tabla 9.15. Frecuencias y porcentajes del nivel de estudios del padre.

Estudios del padre		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No estudio.	32	2,3	2,3	2,3
	Primaria.	212	15,4	15,4	17,7
	Secundaria.	225	16,3	16,3	34,1
	Preparatoria.	291	21,1	21,1	55,2
	Licenciatura.	480	34,8	34,9	90,1
	Posgrado.	137	9,9	9,9	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Tabla 9.16. Frecuencias y porcentajes del nivel de estudios de la madre.

Estudios de la madre		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No estudio.	19	1,4	1,4	1,4
	Primaria.	210	15,2	15,3	16,6
	Secundaria.	340	24,6	24,7	41,3
	Preparatoria.	380	27,5	27,6	68,9
	Licenciatura.	346	25,1	25,1	94,0
	Posgrado.	82	5,9	6,0	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

El nivel de alfabetización y de educación formal de los padres tiene una fuerte influencia en el nivel socio económico de la familia (Rebollo, 2003). La identificación del nivel de escolaridad de ambos padres permite ubicar a estos estudiantes como pertenecientes a familias con niveles educativos que fluctúan entre secundaria y licenciatura (**Tablas 9.17 y 9.18**).

Tabla 9.17. Frecuencias del nivel de estudios del padre, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Genero	NSD	Nivel de estudios del Padre						Total
		No estudió	Prim.	Sec.	Prepa.	Lic.	Posg.	
Mujeres % (n)	Bajo	4.95% (17)	23.61% (81)	19.82% (68)	21.86% (75)	25.94% (89)	3.79% (13)	343
	Alto	0.73% (3)	8.33% (34)	14.70% (60)	19.36% (79)	44.85% (183)	12% (49)	408
	Total	2.66% (20)	15.31% (115)	17.04% (128)	20.5% (154)	36.21% (272)	8.25% (62)	751
Hombres % (n)	Bajo	3.2% (9)	22.41% (63)	16.72% (47)	24.91% (70)	27.75% (78)	4.98% (14)	281
	Alto	0.86% (3)	9.85% (34)	14.49% (50)	19.42% (67)	37.68% (130)	17.68% (61)	345
	Total	1.91% (12)	15.49% (97)	15.49% (97)	21.88% (137)	33.22% (208)	11.98% (75)	626

Tabla 9.18. Frecuencias del nivel de estudios de la madre, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Genero	NSD	Nivel de Estudios de la Madre						Total
		No estudió	Prim.	Sec.	Prepa.	Lic.	Posg.	
Mujeres % (n)	Bajo	2.04% (7)	23.32% (80)	30.9% (106)	25.07% (86)	17.49% (60)	1.16% (4)	343
	Alto	0% (0)	9.55% (39)	21.32% (87)	27.69% (113)	31.86% (130)	9.55% (39)	408
	Total	0.93% (7)	15.84% (119)	25.69% (193)	26.49% (199)	25.29% (190)	5.72% (43)	751
Hombres % (n)	Bajo	3.91% (11)	21.35% (60)	24.91% (70)	32.02% (90)	17.43% (49)	0.35% (1)	281
	Alto	0.29% (1)	8.98% (31)	22.31% (77)	26.37% (91)	31.01% (107)	11.01% (38)	345
	Total	1.91% (12)	14.53% (91)	23.48% (147)	28.91% (181)	24.92% (156)	6.23% (39)	626

Nota. Prim. = Escuela Primaria; Sec. = Escuela Secundaria; Prepa. = Escuela Preparatoria o Bachillerato; Lic. = Estudios de Licenciatura; Posg. = Estudios de Posgrado

El 62.2% de los estudiantes viven con sus padres, con el 12.7% que comparten un departamento con otros estudiantes (**Tabla 9.19**).

Tabla 9.19. Frecuencias y porcentajes del lugar en que viven los estudiantes en el ciclo escolar.

	Con quien vive	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Vivo con mis padres.	859	62,2	62,4	62,4
	Vivo en casa de asistencia.	30	2,2	2,2	64,6
	Comparto departamento con otros estudiantes.	175	12,7	12,7	77,3
	Vivo con parientes.	118	8,6	8,6	85,8
	Vivo con mi pareja.	119	8,6	8,6	94,5
	Vivo solo.	76	5,5	5,5	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Al comparar nuestros resultados con los de Gallach (2001) y Castillo-Viera (2006) observamos gran coincidencia en los porcentajes que predominan en estas muestras de estudiantes. Tanto en nuestro estudio, como en los dos estudios españoles, predominan los estudiantes que viven con sus padres, seguidos de los que viven en departamento o piso con otros estudiantes. En nuestro análisis por género y NSD, observamos que es mayor el número de estudiantes de bajo NSD que viven con sus padres que el número de estudiantes de alto NSD. Los jóvenes de alto NSD predominan en todas las otras formas de vivienda (**Tabla 9.20**).

Tabla 9.20. Frecuencias del lugar en que viven los estudiantes en el ciclo escolar, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Lugar donde vive	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 751 NSD Bajo = 343 NSD Alto = 408	Padres	86.88% (298)	43.87% (179)	63.51
	Asistencia	0.87% (3)	3.92% (16)	2.53
	Departamento	4.08% (14)	16.42% (67)	10.78
	Parientes	2.91% (10)	13.23% (54)	8.52
	Pareja	4.66% (16)	13.72% (56)	9.59
	Solo	0.58% (2)	8.82% (36)	5.06
Hombres N = 626 NSD Bajo = 281 NSD Alto = 345	Padres	84.69% (238)	41.73% (144)	61.02
	Asistencia	1.77% (5)	1.73% (6)	1.76
	Departamento	7.47% (21)	21.15% (73)	15.01
	Parientes	3.2% (9)	13.04% (45)	8.62
	Pareja	2.13% (6)	11.88% (41)	7.51
	Solo	0.71% (2)	10.43% (36)	6.07

El transporte mas popular para asistir a la universidad es el automóvil propio (46.77%), seguido del autobús (40.09%), como se muestra en la **Tabla 9.21**. En el trabajo de Gallach (2001) la mayoría de los encuestados usa su propio automóvil para asistir a clases (55.3%) y solamente el 10.6% usa el autobús, lo cual difiere de lo que observamos en nuestra muestra.

El uso del autobús entre nuestros estudiantes posiblemente refleja diferencias en los dos contextos universitarios y posiblemente diferencias en las comunidades y contextos sociales en que se encuentran.

Tabla 9.21. Frecuencias y porcentajes del tipo de transporte que usan los estudiantes para asistir a la universidad.

Transporte	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válidos				
Auto Propio	644	46.67	46.77	46.77
Auto Amigo	72	5.22	5.23	52.00
Moto Propia	3	0.22	0.22	52.21
Bici	6	0.43	0.44	52.65
Autobús	552	40.00	40.09	92.74
Caminado	100	7.25	7.26	100.00
Total	1377	99.78	100.00	
Perdidos				
Sistema	3	0.22		
Total	3	0.22		
Total	1380	100.00		

Al analizar por género y NSD observamos que los estudiantes de alto NSD tienden a usar el automóvil propio (224 mujeres y 198 hombres), mientras que los estudiantes de bajo NSD usan el autobús como medio de transporte a la universidad (240 mujeres, 156 hombres) (**Tabla 9.22**).

Tabla 9.22. Frecuencias y porcentajes del tipo de transporte que usan los estudiantes para asistir a la universidad, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Transporte	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 751 NSD Bajo = 343 NSD Alto = 408	Auto propio	32.06% (110)	54.9% (224)	44.47
	Auto Amigo	4.95% (17)	5.88% (24)	5.46
	Motocicleta propia	0% (0)	0% (0)	0
	Bicicleta	0.29% (1)	0% (0)	0.13
	Autobús	69.97% (240)	23.28% (95)	44.61
	Caminando	11.66% (40)	0.98% (4)	5.32
Hombres N = 626 NSD Bajo = 281 NSD Alto = 345	Auto propio	39.85% (112)	57.39% (198)	49.52
	Auto amigo	4.27% (12)	5.50% (19)	4.95
	Motocicleta propia	1.06% (3)	0% (0)	0.48
	Bicicleta	1.06% (3)	0.57% (2)	0.80
	Autobús	55.51% (156)	17.68% (61)	34.66
	Caminando	20.99% (59)	0.28% (1)	9.58

9.3.2. Uso del tiempo libre

El 6% de los estudiantes en esta muestra reporta no disponer de tiempo libre, mientras que el 76.1% reportan tener de 2 a 6 horas de tiempo libre diario, entre semana (**Tabla 9.23**).

Tabla 9.23. Disponibilidad de tiempo libre diario entre semana: Frecuencias y Porcentajes por cantidad de tiempo.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De 4 a 6 horas.	449	32,5	32,6
	De 2 a 3 horas.	600	43,5	76,1
	De una hora.	247	17,9	94,0
	No dispone de tiempo libre.	82	5,9	6,0
	Total	1378	99,9	100,0
Perdidos	Sistema	2	,1	
	Total	1380	100,0	

Este porcentaje de estudiantes que no tienen tiempo libre contrasta con el reportado por Castillo-Viera (2006) en donde el 10.2% de los estudiantes de la Universidad de Huelva indican que no tienen tiempo libre.

Entre los estudiantes que si cuentan con tiempo libre predominan los que señalan tener de dos a tres horas diarias (43.5%). Esto coincide con los resultados del reporte en estudiantes de Huelva en donde el 48.9% disponen de dos a tres horas diarias.

Al analizar los resultados por género y NSD, el grupo más numeroso fue el de mujeres (318); el 52.2% (166) de las mujeres y el 51.8% (146) de los hombres que reportaron 2 a 3 horas de tiempo libre fueron de alto NSD.

De los jóvenes que reportaron no disponer de tiempo libre (82), el 64.3% (36) fueron mujeres y el 80.8% (21) fueron hombres, todos de NSD alto (**Tabla 9.24**).

Tabla 9.24. Frecuencias y porcentajes por Nivel Socio Demográfico, Género y Disponibilidad diaria de Tiempo Libre diario entre semana.

Tiempo Libre entre semana		NSD		
		Bajo %(n)	Alto %(n)	%
Mujeres N=752 NSDB = 344 NSDA = 408	De 4 a 6 Horas	32.55% (112)	27.94% (114)	30.05
	De 2 a 3 Horas	44.18% (152)	40.68% (166)	42.28
	De Una Hora	17.44% (60)	22.54% (92)	20.21
	No dispone de tiempo libre	5.81% (20)	8.82% (36)	7.44
Hombres N=626 NSDB = 282 NSDA = 344	De 4 a 6 Horas	35.10% (99)	36.04% (124)	35.62
	De 2 a 3 Horas	48.22% (136)	42.44% (146)	45.04
	De Una Hora	14.53% (41)	15.69% (54)	15.17
	No dispone de tiempo libre	1.77% (5)	6.10% (21)	4.15

Como se observa en el **Gráfico 9.5**, las mujeres que disponen de 2 a 3 horas de tiempo libre entre semana son 318, mientras que los hombres que señalaron esta opción solo son 282.

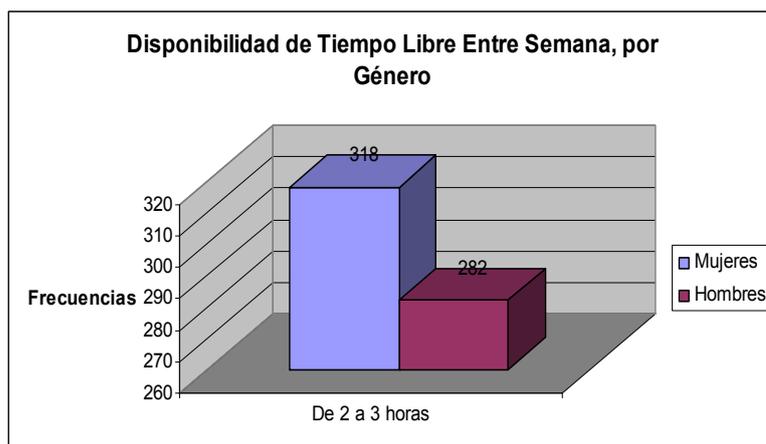


Gráfico 9.5. Disponibilidad de tiempo libre diariamente entre semana: Frecuencias por género de la opción predominante.

Al comparar las frecuencias de estudiantes que reportan tener de 2 a 3 horas de tiempo libre disponible por semana, se observa que 312 de los jóvenes de alto NSD indicaron verse favorecidos con ese período de tiempo libre, entre semana (**Gráfico 9.6**).

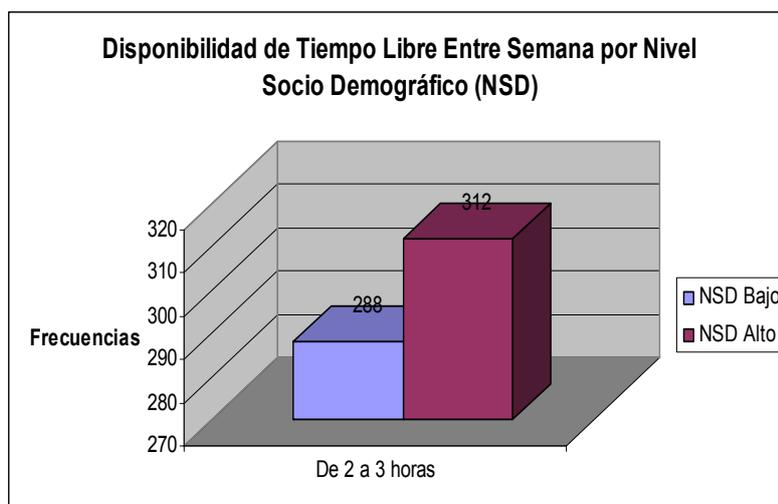


Gráfico 9.6. Disponibilidad de tiempo libre diariamente entre semana: Frecuencias por nivel socio demográfico de la opción predominante.

Con respecto a la disponibilidad de tiempo libre en fin de semana, predominan los estudiantes que cuentan con 4 a 6 horas libres (68.9%), como se muestra en la **Tabla 9.25**.

Tabla 9.25. Frecuencias y porcentajes de horas de tiempo libre por día en fin de semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De 4 a 6 horas.	949	68,8	68,9	68,9
	De 2 a 3 horas.	331	24,0	24,0	92,9
	De una hora.	57	4,1	4,1	97,0
	No dispone de tiempo libre.	41	3,0	3,0	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

De las 499 mujeres que disponen de 4 a 6 horas libres, el 52.3% (261) son de NSD alto, y de los 450 hombres también el 55.1% (248) son de NSD alto (**Tabla 9.26**).

Tabla 9.26. Frecuencias y porcentajes de horas de tiempo libre por día en fin de semana, analizados por género y nivel socio demográfico.

Tiempo Libre en fin de semana		NSD		
		Bajo %(n)	Alto %(n)	%
Mujeres N = 752 NSD Bajo = 344 NSD Alto = 408	De 4 a 6 Horas	69.18% (238)	63.97% (261)	66.35
	De 2 a 3 Horas	23.83% (82)	25.73% (105)	24.86
	De Una Hora	4.06% (14)	5.63% (23)	5.91
	No dispone de tiempo libre	2.91% (10)	4.65% (19)	3.85
Hombres N = 626 NSD Bajo = 281 NSD Alto = 345	De 4 a 6 Horas	71.88% (202)	71.88% (248)	71.88
	De 2 a 3 Horas	19.92% (66)	22.6% (78)	23.00
	De Una Hora	2.49% (7)	3.76% (13)	3.19
	No dispone de tiempo libre	2.13% (6)	1.73% (6)	1.91

En el **Gráfico 9.7** se muestran las diferencias entre los hombres y las mujeres que disponen de cuatro a seis horas diarias de tiempo libre en el fin de semana.

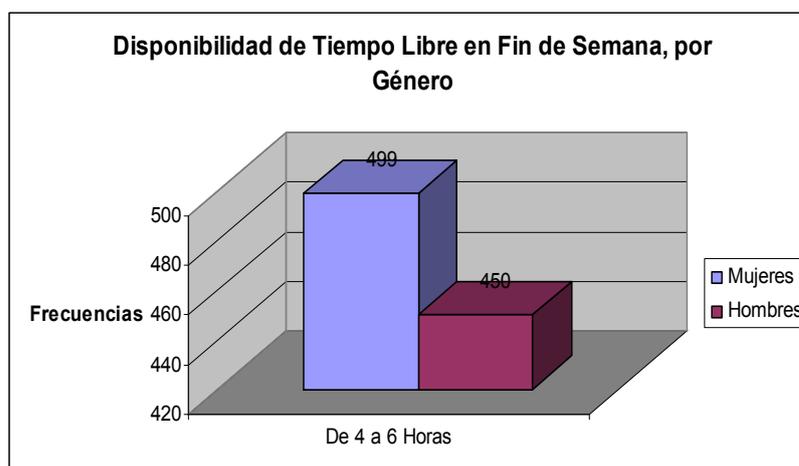


Gráfico 9.7. Frecuencias de las horas de tiempo libre en fin de semana, que resultaron predominantes, analizadas por género.

Con respecto al NSD, predominan los estudiantes de alto nivel socio demográfico que disponen de cuatro a seis horas de tiempo libre los sábados y domingos (**Gráfico 9.8**).

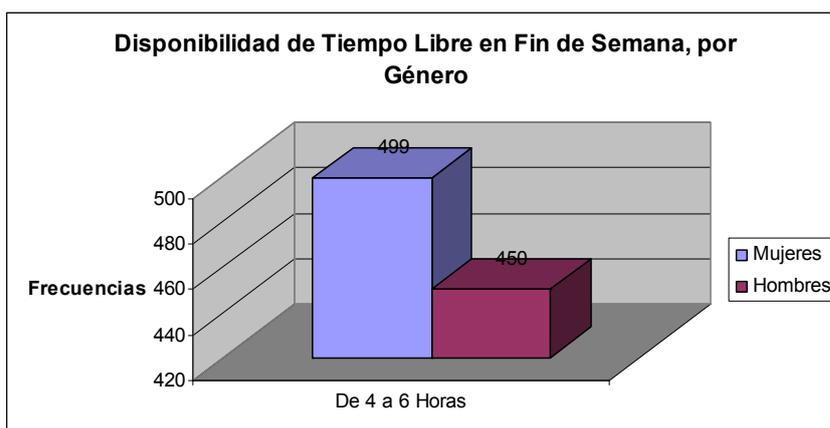


Gráfico 9.8. Frecuencias de las horas de tiempo libre en fin de semana, que resultaron predominantes, analizadas por Nivel Socio Demográfico.

La predominancia de este período de disponibilidad de tiempo libre coincide con el reportado también por Ruiz y sus colaboradores (2001) para estudiantes de Almería, quienes indicaron que disponen de tres a seis horas libres en los fines de semana.

Con respecto a la dedicación del tiempo libre a realizar actividades diversas, se recogió información sobre 15 actividades identificadas en otros estudios sobre uso del tiempo libre en poblaciones españolas. Al comparar estas actividades con las reportadas por García Ferrando (2001) se observa que de las actividades que pueden considerarse de convivencia familiar, y

que en la población española se realizan prácticamente todos los días, coinciden en esta población las siguientes: Estar con la familia (34.1%), ver televisión (48.5%) y escuchar música (59.5%).

Aunque leer no se incluye como una actividad familiar, en esta muestra el 20.5% de los estudiantes lo hace diariamente. Entre las actividades reportadas por García-Ferrando (2001) como aquellas que se realizan solamente una vez por semana se encuentra el teatro (10%). Esta actividad la reportan solo el 4.5% de los jóvenes de la Universidad de Chihuahua para el fin de semana, con un 22.5% que asisten al teatro solo en vacaciones junto con viajar que solo se reporta como actividad vacacional (83.4%).

Entre las actividades que se realizan solo una vez por semana, probablemente en fines de semana, se encuentran en su mayor parte las de convivencia entre pares: ir a bailar (46.8%), ir al cine (57.5%), ver deporte (26.1%), no hacer nada en especial (40%) y salir con la pareja (22.1%).

Las actividades relacionadas con la práctica de actividades físicas como hacer deporte o ejercicio y asistir a un club deportivo no fueron seleccionadas como actividades diarias. El 49% de los estudiantes indicaron hacer deporte o ejercicio variando la frecuencia desde dos a 3 veces por semana hasta diario. Estas actividades no ocurren en su mayor parte en un club deportivo ya que el 62.5% de los jóvenes indican que nunca asisten a este tipo de establecimientos.

A continuación se muestran los porcentajes globales de participación en cada una de las 15 actividades analizadas. En la **Tabla 9.27** se muestran

las frecuencias y porcentajes de estudiantes que indicaron pasar su tiempo libre con la familia.

Tabla 9.27. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con la familia.

Estar con la Familia		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	29	2,1	2,1	2,1
	Todos los días.	470	34,1	34,1	36,2
	De 4 a 6 veces por semana.	147	10,7	10,7	46,9
	De 2 a 3 veces por semana.	334	24,2	24,2	71,1
	Una vez a la semana.	271	19,6	19,7	90,8
	Solo en vacaciones.	127	9,2	9,2	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

En el análisis por género y NSD se evidencia que la frecuencia predominante es de convivencia diaria con la familia, con diferencias significativas entre el grupo de mujeres de alto y de bajo NSD, siendo mayor el número de jóvenes de bajo NSD que convive con la familia ($[\chi^2(5,1)=11.067; P= 0.05]$); [Coeficiente de contingencia= 0.120, P= 0.05]. Se observa que la opción que sigue en frecuencia para los cuatro subgrupos es la de visitar a la familia dos o tres veces por semana, sin que se observen diferencias significativas entre los grupos. Las frecuencias y porcentajes por género y NSD se muestran en la **Tabla 9.28**.

Tabla 9.28. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con la familia por Nivel Socio Demográfico y por Género.

Tiempo Libre para ir con Familia		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	0.87% (3)	1.96% (8)	1.46
	Todos los Días	41.57% (143)	(138)	37.36
	De 4 a 6 veces por Semana	12.79% (44)	(28)	9.57
	De 2 a 3 veces por Semana	25.29% (87)	(94)	24.06
	Una vez por Semana	16.86% (58)	(93)	20.07
	Solo en vacaciones	2.61% (9)	(47)	7.44
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	3.55% (10)	2.31% (8)	2.87
	Todos los Días	32.74% (92)	28.11% (97)	30.19
	De 4 a 6 veces por Semana	16.72% (47)	8.11% (28)	11.98
	De 2 a 3 veces por Semana	25.26% (71)	23.76%(82)	24.44
	Una vez por Semana	16.72% (47)	21.15% (73)	19.16
	Solo en vacaciones	4.98% (14)	16.52% (57)	11.34

Nota: ($\chi^2(5,1)= 11.067$; $P= 0.05$); [Coeficiente de contingencia= 0.120, $P= 0.05$]

El baile además de ser una actividad física, proporciona un ambiente de convivencia que puede facilitar las relaciones sociales entre jóvenes. Sin embargo, un 23.6% de los estudiantes nunca salen a bailar, mientras que el 46.8% reportan salir a bailar una vez por semana (**Tabla 9.29**).

Estos datos son interesantes considerando que la tendencia en la ciudad de Chihuahua es a que los jóvenes asistan a los llamados “antros” y a las cantinas o bares, los cuales ofrecen bebidas alcohólicas, se privilegia la música juvenil de alto volumen y en donde los espacios para bailar son inexistentes o muy reducidos.

Tabla 9.29. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir a bailar.

Tiempo libre para ir a bailar	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca.	325	23,6	23,6	23,6
Todos los días.	5	,4	,4	23,9
De 4 a 6 veces por semana.	7	,5	,5	24,5
Válidos De 2 a 3 veces por semana.	147	10,7	10,7	35,1
Una vez a la semana.	645	46,7	46,8	81,9
Solo en vacaciones.	249	18,0	18,1	100,0
Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos Sistema	2	,1		
Total	1380	100,0		

El grupo más numeroso de los estudiantes que reportar salir a bailar es el de las mujeres de alto NSD (205) quienes salen a bailar una vez por semana.

Los hombres de alto NSD que salen a bailar con esa misma frecuencia fueron 147, siendo los hombres de bajo NSD el grupo menos numeroso (124) que sale a bailar al menos una vez a la semana (**Tabla 9.30**).

Tabla 9.30. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir a bailar, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para ir a bailar		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	21.8% (75)	20.09% (82)	20.87
	Todos los Días	0.29% (1)	0.73% (3)	.53
	De 4 a 6 veces por Semana	0% (0)	0.73% (3)	.39
	De 2 a 3 veces por Semana	10.75% (37)	6.12% (25)	8.24
	Una vez por Semana	49.12% (169)	50.24% (205)	49.73
	Solo en vacaciones	18.02% (62)	22.05% (90)	20.21
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	27.4% (77)	26.37% (91)	26.83
	Todos los Días	0% (0)	0.29% (1)	.15
	De 4 a 6 veces por Semana	1.06% (3)	0.29% (1)	.63
	De 2 a 3 veces por Semana	15.65% (44)	11.88% (41)	13.57
	Una vez por Semana	44.12% (124)	42.6% (147)	43.29
	Solo en vacaciones	11.74% (33)	18.55% (64)	15.49

El 57.5% de los estudiantes reportan asistir al cine una vez por semana, mientras que el 16.3% nunca asisten a este tipo de entretenimiento (Tabla 9.31).

Tabla 9.31. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al cine.

Tiempo libre para ir al cine	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca.	225	16,3	16,3	16,3
Todos los días.	2	,1	,1	16,5
De 4 a 6 veces por semana.	4	,3	,3	16,8
De 2 a 3 veces por semana.	48	3,5	3,5	20,2
Una vez a la semana.	793	57,5	57,5	77,8
Solo en vacaciones.	306	22,2	22,2	100,0
Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos Sistema	2	,1		
Total	1380	100,0		

El 57.57% de las mujeres indican asistir al cine por lo menos una vez por semana, mientras que el 57.50% de los hombres asisten al cine con esa misma frecuencia. De los hombres que indicaron asistir al cine una vez por semana 191 son de alto NSD y 169 son de bajo NSD, mientras que de las mujeres 201 son de bajo NSD y 232 son de alto NSD (**Tabla 9.32**).

Tabla 9.32. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al cine, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para ir al Cine		NSD		
		Bajo %(n)	Alto %(n)	%
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	14.24% (49)	14.95% (61)	14.62
	De 4 a 6 veces por Semana	0.58% (2)	0.49% (2)	.53
	De 2 a 3 veces por Semana	3.78% (13)	3.18% (13)	3.45
	Una vez por Semana	58% (201)	56.86% (232)	57.57
	Solo en vacaciones	22.96% (79)	24.51% (100)	23.80
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	17.43% (49)	19.13% (66)	18.37
	De 4 a 6 veces por Semana	0% (0)	0.57% (2)	.31
	De 2 a 3 veces por Semana	2.49% (7)	4.34% (15)	3.51
	Una vez por Semana	60.14% (169)	55.36% (191)	57.50
	Solo en vacaciones	19.92% (56)	20.57% (71)	20.28

La enorme mayoría de los estudiantes reportan nunca ir al teatro (72%); tan solo el 22.5% lo hacen en vacaciones (**Tabla 9.33**).

Tabla 9.33. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al teatro.

Tiempo libre para ir al teatro	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca.	993	72,0	72,1	72,1
Todos los días.	2	,1	,1	72,2
De 4 a 6 veces por semana.	3	,2	,2	72,4
Válidos De 2 a 3 veces por semana.	8	,6	,6	73,0
Una vez a la semana.	62	4,5	4,5	77,5
Solo en vacaciones.	310	22,5	22,5	100,0
Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos Sistema	2	,1		
Total	1380	100,0		

Las mujeres de alto NSD son las que reportan significativamente mayor asistencia a presentaciones teatrales [$\chi^2(5,1)= 13.507$; $P= 0.019$; Coeficiente de contingencia= 0.133, $P= 0.019$], mientras que los hombres de alto NSD reportan la menor asistencia a este tipo de eventos, en comparación con las mujeres y hombres de bajo NSD (**Tabla 9.34**).

Tabla 9.34. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al teatro por Nivel Sociodemográfico y Género.

Tiempo libre para ir al Teatro		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	(246)	(262)	67.55
	Todos los Días	% (0)	(1)	.13
	De 4 a 6 veces por Semana	(1)	0% (0)	.13
	De 2 a 3 veces por Semana	0% (0)	(5)	.66
	Una vez por Semana	(19)	(15)	4.52
	Solo en vacaciones	(78)	125	26.99
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	75.80% (213)	78.84% (272)	77.47
	Todos los Días	0% (0)	0.29% (1)	.15
	De 4 a 6 veces por Semana	0.35% (1)	0.29% (1)	.31
	De 2 a 3 veces por Semana	0.71% (2)	0.29% (1)	.47
	Una vez por Semana	3.55% (10)	5.21% (18)	4.47
	Solo en vacaciones	19.57% (55)	15.07% (52)	17.09

Nota. [$\chi^2(5,1)= 13.507$; $P= 0.019$]; Coeficiente de contingencia= 0.133, $P= 0.019$]

La participación en actividades físico deportivas en el tiempo libre se distribuye de tal forma que no hay un conjunto predominante. Sin embargo, se pueden distinguir los tres grupos con los mayores porcentajes. Estos son: los que nunca practican actividades físico deportivas (19%), los que lo hacen todos los días (18%), y los que practican estas actividades de 2 a 3 veces por semana (18.8%).

Si consideramos a estos dos últimos conjuntos, podemos decir que el 36.8% de los estudiantes reportan participación en actividades físico-deportivas en forma que podría considerarse como suficiente; aunque puede cuestionarse que el 18.8% que reportan participar en actividades físicas de dos a tres veces por semana podrían no alcanzar el mínimo de 3 veces por semana ya que en esta categoría se incluye ambas frecuencias

indistintamente.

Por otra parte, la práctica de actividades físico-deportivas de forma claramente insuficiente la reportan el 17.1% de los estudiantes que solo lo hacen una vez por semana, y los que solo practican estas actividades en vacaciones (14.9%) (Tabla 9.35).

Tabla 9.35. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para hacer deporte o ejercicio.

Tiempo libre para hacer deporte o ejercicio		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	262	19,0	19,0	19,0
	Todos los días.	248	18,0	18,0	37,0
	De 4 a 6 veces por semana.	168	12,2	12,2	49,2
	De 2 a 3 veces por semana.	259	18,8	18,8	68,0
	Una vez a la semana.	236	17,1	17,1	85,1
	Solo en vacaciones.	205	14,9	14,9	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

En el análisis de las diferencias por género y NSD se observa que el 22.52% de los hombres reportan participación diaria en estas actividades deportivas o de ejercicio, mientras que solo el 14.23% de las mujeres reportan participación diaria en esta actividades. En el caso de los hombres, aunque no significativa, es aparente una tendencia a que sean más los varones de alto NSD que participan en estas actividades deportivas o de

ejercicio, en todas las opciones positivas para la participación, lo cual no se observa en las mujeres (**Tabla 9.36**).

Tabla 9.36. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para hacer deporte o ejercicio por Nivel Sociodemográfico y Género.

Tiempo libre para hacer Deporte	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	25% (86)	25.73% (105)	25.4
	Todos los Días	14.24% (49)	14.21% (58)	14.23
	De 4 a 6 veces por Semana	11.33% (39)	9.06% (37)	10.11
	De 2 a 3 veces por Semana	14.82% (51)	18.62% (76)	16.89
	Una vez por Semana	16.27% (56)	13.48% (55)	14.76
	Solo en vacaciones	18.31% (63)	18.87% (77)	18.61
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	12.09% (34)	10.72% (37)	11.34
	Todos los Días	20.64% (58)	24.05% (83)	22.52
	De 4 a 6 veces por Semana	14.59% (41)	14.78% (51)	14.69
	De 2 a 3 veces por Semana	21.7% (61)	20.57% (71)	21.08
	Una vez por Semana	20.28% (57)	19.71% (68)	19.97
	Solo en vacaciones	10.67% (30)	10.14% (35)	10.38

En contraste con la pregunta anterior, con respecto a ser espectador de deportes, se pueden diferenciar los que nunca ven deportes (35.6%) y los que lo hacen una vez por semana (26.1%). Estos datos difieren de los reportados por Castillo-Viera, (2006), en donde el 30.7% de los estudiantes analizados a veces son espectadores de deportes, y el 20.6% nunca ven este tipo de espectáculo (**Tabla 9.37**).

Tabla 9.37. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver deporte.

Tiempo libre para ver deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	491	35,6	35,6	35,6
	Todos los días.	111	8,0	8,1	43,7
	De 4 a 6 veces por semana.	71	5,1	5,2	48,8
	De 2 a 3 veces por semana.	242	17,5	17,6	66,4
	Una vez a la semana.	360	26,1	26,1	92,5
	Solo en vacaciones.	103	7,5	7,5	100,0
Total		1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Las mujeres de alto y bajo NSD que indican que nunca presencian deportes son el grupo más numeroso; el grupo que les sigue en número son las mujeres que disfrutan deportes una vez por semana (**Tabla 9.38**).

Tabla 9.38. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver deporte, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para ver Deporte	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	50% (172)	48.03% (196)	48.93
	Todos los Días	2.32% (8)	3.18% (13)	2.79
	De 4 a 6 veces por Semana	1.74% (6)	2.20% (9)	1.99
	De 2 a 3 veces por Semana	10.46% (36)	7.84% (32)	9.04
	Una vez por Semana	26.74% (92)	27.2% (111)	26.99
	Solo en vacaciones	8.72% (30)	11.52% (47)	10.24
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	16.37% (46)	22.31% (77)	19.65
	Todos los Días	13.52% (38)	15.07% (52)	14.37
	De 4 a 6 veces por Semana	11.03% (31)	7.24% (25)	8.94
	De 2 a 3 veces por Semana	27.4% (77)	28.11% (97)	27.79
	Una vez por Semana	26.69% (75)	23.76% (82)	25.07
	Solo en vacaciones	4.98% (14)	3.47% (12)	4.15

El 40% de los estudiantes indican que no hacen nada en especial en el tiempo que tienen libre una vez por semana, mientras que el 26.5% reporta que en vacaciones no hacen nada (**Tabla 9.39**).

Tabla 9.39. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre sin hacer nada en especial.

Tiempo libre sin hacer nada en especial		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	198	14,3	14,4	14,4
	De 4 a 6 veces por semana.	39	2,8	2,8	17,2
	De 2 a 3 veces por semana.	225	16,3	16,3	33,5
	Una vez a la semana.	551	39,9	40,0	73,5
	Solo en vacaciones.	365	26,4	26,5	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

Los estudiantes de alto NSD, independientemente de su género, son el grupo más numeroso que reporta tener tiempo libre sin hacer nada en especial, una vez por semana, dos a tres veces por semana y diariamente, lo cual puede interpretarse como indicación de que disponen de mas tiempo libre que los estudiantes de bajo NSD (**Tabla 9.40**).

Tabla 9.40. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para no hacer nada en especial, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para no hacer nada en especial		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Todos los Días	12.79% (44)	13.23% (54)	13.03
	De 4 a 6 veces por Semana	2.9% (10)	1.71% (7)	2.26
	De 2 a 3 veces por Semana	15.11% (52)	15.68% (64)	15.43
	Una vez por Semana	37.5% (129)	39.95% (163)	38.83
	Solo en vacaciones	31.68% (109)	29.41% (120)	30.45
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Todos los Días	17.43% (49)	14.78% (51)	15.97
	De 4 a 6 veces por Semana	2.84% (8)	4.05% (14)	3.51
	De 2 a 3 veces por Semana	18.14% (51)	16.81% (58)	17.41
	Una vez por Semana	40.21% (113)	42.31% (146)	41.37
	Solo en vacaciones	21.35% (60)	22.03% (76)	21.73

Con respecto a la convivencia con amigos en el tiempo libre, a diferencia de la pregunta anterior, los jóvenes reportan pasar el tiempo acompañados de sus amistades todos los días (26.8%), de dos a tres veces por semana (26.3%) y una vez por semana (24.5%). Estas dos últimas categorías pueden interpretarse como convivencia de fin de semana; en comportamientos tales como pasear en coche, agrupados en lugares particulares de la ciudad como los parques y otros lugares definidos usualmente por expendios de refrescos, cerveza y bocadillos, así como asistiendo a los diversos lugares de diversión que ofrece la ciudad. Son porcentajes extremos los observados para las opciones de “nunca” (3.3%) convivir con amigos y hacerlo “solo en vacaciones” (6%) (**Tabla 9.41**).

Tabla 9.41. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con amigos.

Tiempo libre para estar con amigos		Frecuencia	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	46	3,3	3,3	3,3
	Todos los días.	369	26,7	26,8	30,1
	De 4 a 6 veces por semana.	181	13,1	13,1	43,3
	De 2 a 3 veces por semana.	362	26,2	26,3	69,5
	Una vez a la semana.	338	24,5	24,5	94,0
	Solo en vacaciones.	82	5,9	6,0	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Las mujeres de alto NSD son el grupo más numeroso que reporta convivencia con amistades diariamente (114) o dos a tres veces a la semana (103); por otra parte, los hombres de alto y de bajo NSD reportan las mas altas frecuencias en esas mismas opciones (**Tabla 9.42**).

Tabla 9.42. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para convivir con amigos por Nivel Sociodemográfico y Género.

Tiempo libre para ir con Amigos		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	2.03% (7)	4.9% (20)	3.59
	Todos los Días	24.41% (84)	27.94% (114)	26.33
	De 4 a 6 veces por Semana	11.04% (38)	11.27% (46)	11.17
	De 2 a 3 veces por Semana	22.96% (79)	25.24% (103)	24.20
	Una vez por Semana	32.55% (112)	23.52% (96)	27.66
	Solo en vacaciones	6.97% (24)	7.11% (29)	7.04
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	(5)	3.43% (14)	3.03
	Todos los Días	(74)	23.77% (97)	27.31
	De 4 a 6 veces por Semana	(45)	12.74% (52)	15.49
	De 2 a 3 veces por Semana	(89)	22.3% (91)	28.75
	Una vez por Semana	(56)	18.13% (74)	20.77
	Solo en vacaciones	(12)	4.16% (17)	4.63

Las salidas al campo se realizan predominantemente en vacaciones (65.9%) y en un porcentaje muy inferior una vez por semana (13.3%), probablemente reflejando, por una parte, una predominancia de vida urbana y, por otra, la costumbre cada vez menor de que las familias aprovechen el fin de semana para salir de la ciudad a lugares campestres (el 18% nunca salen al campo) (**Tabla 9.43**).

Tabla 9.43. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir al campo.

	Tiempo libre para salir al campo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nunca.	248	18,0	18,0	18,0
	Todos los días.	9	,7	,7	18,7
	De 4 a 6 veces por semana.	2	,1	,1	18,8
Válidos	De 2 a 3 veces por semana.	28	2,0	2,0	20,8
	Una vez a la semana.	183	13,3	13,3	34,1
	Solo en vacaciones.	908	65,8	65,9	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

Los jóvenes de NSD alto, especialmente las mujeres, que reportan salir al campo son más numerosas que los estudiantes de bajo NSD como se puede apreciar en la **Tabla 9.44**.

Tabla 9.44. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir al campo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para ir al campo	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	17.44% (60)	15.93% (65)	16.62
	Todos los Días	0.29% (1)	0.49% (2)	0.40
	De 4 a 6 veces por Semana	0% (0)	0.24% (1)	0.13
	De 2 a 3 veces por Semana	0.58% (2)	0.98% (4)	0.80
	Una vez por Semana	13.66% (47)	11.27% (46)	12.37
	Solo en vacaciones	68.02% (234)	71.08% (290)	69.68
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	19.92% (56)	19.42% (67)	19.65
	Todos los Días	0.35% (1)	1.44% (5)	0.96
	De 4 a 6 veces por Semana	0% (0)	0.29% (1)	0.16
	De 2 a 3 veces por Semana	3.2% (9)	3.76% (13)	3.51
	Una vez por Semana	15.65% (44)	13.33% (46)	14.37
	Solo en vacaciones	60.85% (171)	61.73% (213)	61.34

En contraste con las salidas al campo, ver televisión en tiempo libre lo reportan el 48.5% de los jóvenes como una actividad cotidiana y tan solo el 3.7% indican no ver nunca la televisión o hacerlo solo en vacaciones (2%).

Este tiempo dedicado al ocio pasivo concuerda con los reportes de dedicación del tiempo libre en estudiantes almerienses, del estudio de Gómez-López, Ruiz-Juan, y García-Montes (2005) en el que reportan un 58.4% de participación de los estudiantes en actividades tales como ver televisión y/o video, escribir, escuchar la radio y música, leer libros y periódicos, usar el ordenador, y demás (**Tabla 9.45**).

Tabla 9.45. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver televisión.

Tiempo libre para ver TV		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	51	3,7	3,7	3,7
	Todos los días.	668	48,4	48,5	52,2
	De 4 a 6 veces por semana.	173	12,5	12,6	64,7
	De 2 a 3 veces por semana.	291	21,1	21,1	85,8
	Una vez a la semana.	167	12,1	12,1	98,0
	Solo en vacaciones.	28	2,0	2,0	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Ver televisión diariamente lo reportan 183 mujeres y 180 hombres de alto NSD, mientras que solo 148 hombres y 157 mujeres de bajo NSD seleccionaron esta misma opción (**Tabla 9.46**).

Tabla 9.46. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver televisión, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para ver TV		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	3.48% (12)	4.9% (20)	4.25
	Todos los Días	45.64% (157)	44.85% (183)	45.21
	De 4 a 6 veces por Semana	12.5% (43)	10.05% (41)	11.17
	De 2 a 3 veces por Semana	22.38% (77)	24.75% (101)	23.67
	Una vez por Semana	13.95% (48)	12.25% (50)	13.03
	Solo en vacaciones	2.03% (7)	3.18% (13)	2.66
	Nunca	2.13% (6)	3.76% (13)	3.03
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Todos los Días	52.66% (148)	52.17% (180)	52.40
	De 4 a 6 veces por Semana	15.65% (44)	13.04% (45)	14.21
	De 2 a 3 veces por Semana	19.21% (54)	17.1% (59)	18.05
	Una vez por Semana	8.54% (24)	13.04% (45)	11.02
	Solo en vacaciones	1.78% (5)	0.87% (3)	1.28

La lectura es una actividad reportada por los estudiantes como parte del tiempo libre una vez por semana (24.6%), de 2 a 3 veces por semana (19.6%) y todos los días (20.5%). Aunque por otra parte el 18.9% de los estudiantes indican no leer nunca, o hacerlo solamente en vacaciones (8.5%) **(Tabla 9.47).**

Tabla 9.47. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para leer.

	Tiempo libre para leer	Frecuencia	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nunca.	260	18,8	18,9	18,9
	Todos los días.	282	20,4	20,5	39,3
	De 4 a 6 veces por semana.	110	8,0	8,0	47,3
Válidos	De 2 a 3 veces por semana.	270	19,6	19,6	66,9
	Una vez a la semana.	339	24,6	24,6	91,5
	Solo en vacaciones.	117	8,5	8,5	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

La lectura como actividad cotidiana la seleccionaron 109 mujeres de alto NSD, y la lectura una vez por semana la seleccionaron 98 jovencitas de este mismo NSD, mientras que en el NSD bajo solo 68 mujeres leen diariamente y 81 leen solo una vez por semana. Los hombres que reportan leer diariamente fueron 61 de alto NSD, y 44 de bajo NSD. Los que leen una vez por semana fueron 87 de alto NSD y 73 de bajo NSD **(Tabla 9.48).**

Tabla 9.48. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para leer, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para leer		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	16.86% (58)	13.48% (55)	15.03
	Todos los Días	19.76% (68)	26.71% (109)	23.54
	De 4 a 6 veces por Semana	8.13% (28)	7.35% (30)	7.71
	De 2 a 3 veces por Semana	21.51% (74)	18.13% (74)	19.68
	Una vez por Semana	23.54% (81)	24% (98)	23.80
	Solo en vacaciones	10.17% (35)	10.29% (42)	10.24
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	25.98% (73)	21.44% (74)	23.48
	Todos los Días	15.65% (44)	17.68% (61)	16.77
	De 4 a 6 veces por Semana	7.11% (20)	9.27% (32)	8.31
	De 2 a 3 veces por Semana	18.5% (52)	20.28% (70)	19.49
	Una vez por Semana	25.98% (73)	25.21% (87)	25.56
	Solo en vacaciones	6.76% (19)	6.08% (21)	6.39

En contraste con la lectura, el 59.5% de los jóvenes reportan escuchar música todos los días y solamente el 3.9% y el 0.7% no lo hacen nunca o solo en vacaciones (**Tabla 9.49**).

Tabla 9.49. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para escuchar música.

Tiempo libre para escuchar música		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	54	3,9	3,9	3,9
	Todos los días.	820	59,4	59,5	63,4
	De 4 a 6 veces por semana.	165	12,0	12,0	75,4
	De 2 a 3 veces por semana.	216	15,7	15,7	91,1
	Una vez a la semana.	114	8,3	8,3	99,3
	Solo en vacaciones.	9	,7	,7	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Escuchar música todos los días es la opción seleccionada por más jóvenes. De ellos, son más numerosas las mujeres que los hombres. Los jóvenes de NSD alto forman el grupo más numeroso que indica escuchar música en todas las opciones. Las opciones con menores frecuencias son las que indican que nunca escuchan música o que solo lo hacen en vacaciones. (Tabla 9.50).

Tabla 9.50. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para escuchar música, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para escuchar música		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	4.65% (16)	2.94% (12)	3.72
	Todos los Días	61.33% (211)	58.58% (239)	59.84
	De 4 a 6 veces por Semana	13.08% (45)	12% (49)	12.5
	De 2 a 3 veces por Semana	13.37% (46)	14.95% (61)	14.23
	Una vez por Semana	6.97% (24)	10.78% (44)	9.04
	Solo en vacaciones	0.58% (2)	0.73% (3)	0.66
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	2.13% (6)	5.79% (20)	4.15
	Todos los Días	62.63% (176)	56.23% (194)	59.10
	De 4 a 6 veces por Semana	10.67% (30)	11.88% (41)	11.34
	De 2 a 3 veces por Semana	16.37% (46)	18.26% (63)	17.41
	Una vez por Semana	8.18% (23)	0.58% (2)	7.35
	Solo en vacaciones	0% (0)	1.16% (4)	0.64

Nunca salir con su pareja resulta ser predominante en esta muestra (26.3%) posiblemente por las características de la población, en donde predominan los jóvenes solteros. El 22.1% de los que reportan salir con pareja lo hace dos o tres veces por semana, lo que probablemente indica que esta actividad ocupa principalmente fines de semana (Tabla 9.51).

Tabla 9.51. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir con su pareja.

Tiempo libre para salir con su pareja		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	362	26,2	26,3	26,3
	Todos los días.	249	18,0	18,1	44,3
	De 4 a 6 veces por semana.	172	12,5	12,5	56,8
	De 2 a 3 veces por semana.	304	22,0	22,1	78,9
	Una vez a la semana.	220	15,9	16,0	94,8
	Solo en vacaciones.	71	5,1	5,2	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

Ciento veinte y tres mujeres de alto NSD no salen nunca con una pareja, mientras que 94 de bajo NSD también indicaron no salir nunca con una pareja. De las mujeres que si salen, las que lo hacen una vez por semana fueron 84 de alto NSD y 50 de bajo NSD.

Los hombres de alto NSD que señalan salir dos o tres veces por semana con su pareja fueron 92, mientras que los de bajo NSD fueron 69 (Tabla 9.52).

Tabla 9.52. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con su pareja, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para estar con la pareja	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	27.32% (94)	30.14% (123)	28.86
	Todos los Días	20.93 (72)	17.4% (71)	19.01
	De 4 a 6 veces por Semana	10.75% (37)	10.29% (42)	10.50
	De 2 a 3 veces por Semana	22.09% (76)	16.42% (67)	19.01
	Una vez por Semana	14.53% (50)	20.59% (84)	17.82
	Solo en vacaciones	4.36% (15)	5.14% (21)	4.79
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	23.48% (66)	22.9% (79)	23.16
	Todos los Días	17.44% (49)	16.52% (57)	16.93
	De 4 a 6 veces por Semana	16.37% (46)	13.62% (47)	14.86
	De 2 a 3 veces por Semana	24.55% (69)	26.66% (92)	25.72
	Una vez por Semana	14.23% (40)	13.33% (46)	13.74
	Solo en vacaciones	3.91% (11)	6.95% (24)	5.59

El 62.5% de los estudiantes nunca asisten a clubes deportivos; aunque esto podría interpretarse como indicación de su falta de participación en actividades físico deportivas, es posible que este alto porcentaje refleje más adecuadamente limitaciones en el acceso a este tipo de organizaciones ya sea por limitaciones financieras o por distancia.

Adicionalmente la pertenencia a gimnasios y a otro tipo de organizaciones que ofrecen oportunidades de participación en actividades físicas tales como la misma universidad, probablemente no se consideraron como “clubes deportivos” (Tabla 9.53).

Tabla 9.53. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al club deportivo.

Tiempo libre para ir al club deportivo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	861	62,4	62,5	62,5
	Todos los días.	123	8,9	8,9	71,4
	De 4 a 6 veces por semana.	81	5,9	5,9	77,3
	De 2 a 3 veces por semana.	92	6,7	6,7	84,0
	Una vez a la semana.	108	7,8	7,8	91,8
	Solo en vacaciones.	113	8,2	8,2	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Del conjunto de estudiantes que nunca asisten a clubes deportivos (515 hombres y 346 mujeres) el 52.9% son hombres y el 54% son mujeres de NSD alto. En general la asistencia a clubes deportivos es baja en todos los grupos (**Tabla 9.54**).

Tabla 9.54. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para asistir a un club deportivo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para asistir a un Club Deportivo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	68.89% (237)	68.13% (278)	68.48
	Todos los Días	9.59% (33)	7.35% (30)	8.38
	De 4 a 6 veces por Semana	5.52% (19)	3.68% (15)	4.52
	De 2 a 3 veces por Semana	5.81% (20)	4.9% (20)	5.32
	Una vez por Semana	4.06% (14)	6.37% (26)	5.32
	Solo en vacaciones	6.1% (21)	9.56% (39)	7.98
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	58% (163)	53% (183)	55.27
	Todos los Días	8.9% (25)	10.14% (35)	9.58
	De 4 a 6 veces por Semana	8.18% (23)	6.95% (24)	7.51
	De 2 a 3 veces por Semana	7.82% (22)	8.69% (30)	8.30
	Una vez por Semana	10.32% (29)	11.3% (39)	10.86
	Solo en vacaciones	6.76% (19)	9.85% (34)	8.47

Los estudiantes señalan navegar en Internet predominantemente de dos a tres veces por semana (32.6%) o una vez por semana (26.8%), lo cual suma un 59.4% de los jóvenes que, a pesar de que cuentan con acceso diario a la red mundial en la universidad, solo navegan ocasionalmente (Tabla 9.55).

Tabla 9.55. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para navegar en internet.

Tiempo libre para navegar en el Internet		Frecuencia	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Nunca.	162	11,7	11,8	11,8
	Todos los días.	206	14,9	14,9	26,7
	De 4 a 6 veces por semana.	150	10,9	10,9	37,6
Válidos	De 2 a 3 veces por semana.	449	32,5	32,6	70,2
	Una vez a la semana.	369	26,7	26,8	97,0
	Solo en vacaciones.	42	3,0	3,0	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

Este bajo porcentaje de consulta de Internet y el sorprendente 11.8% de estudiantes que indican que nunca consultan la red, junto con el bajo porcentaje que consulta diariamente el web (14.9%), contrasta con la creencia generalizada de que los jóvenes universitarios ya cuentan con amplia experiencia y hábito de uso de la red electrónica. Es evidente que los videojuegos no han facilitado la incorporación de esta muestra de jóvenes a la navegación regular en la red mundial de información electrónica.

En el grupo de jóvenes de alto NSD se observan 115 mujeres y 119 hombres con respuestas positivas a navegar en Internet de dos a tres veces por semana, mientras que en los jóvenes de bajo NSD 116 mujeres y 99 hombres indicaron esa misma frecuencia de navegación. Las mujeres que navegan una vez por semana fueron 121 de alto NSD y 105 de bajo NSD, mientras que los hombres de alto NSD fueron 47 y los de bajo NSD 69 (Tabla 9.56).

Tabla 9.56. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para navegar en internet, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para navegar por Internet	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	13.08% (45)	11.27% (46)	12.10
	Todos los Días	10.17% (35)	15.44% (63)	13.03
	De 4 a 6 veces por Semana	8.13% (28)	12.25% (50)	10.37
	De 2 a 3 veces por Semana	33.72% (116)	28.18% (115)	30.72
	Una vez por Semana	30.52% (105)	29.65% (121)	30.05
	Solo en vacaciones	4.36% (15)	3.18% (13)	3.72
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	9.6% (27)	12.75% (44)	11.34
	Todos los Días	16.37% (46)	17.97% (62)	17.25
	De 4 a 6 veces por Semana	11.38% (32)	11.59% (40)	11.50
	De 2 a 3 veces por Semana	35.23% (99)	34.49% (119)	34.82
	Una vez por Semana	24.55% (69)	21.45% (74)	22.84
	Solo en vacaciones	2.84% (8)	1.74% (6)	2.24

Viajar como turista se reporta como actividad vacacional en forma casi exclusiva por estos estudiantes (83.4%) y el 14.2% indican nunca viajar de esta forma. Esto muestra que el 97.6% de los estudiantes en esta institución carecen de participación en actividades de tipo turístico que se realicen fuera de la ciudad (Tabla 9.57).

Tabla 9.57. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para viajar, hacer turismo.

Tiempo libre para viajar, hacer turismo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	196	14,2	14,2	14,2
	De 4 a 6 veces por semana.	1	,1	,1	14,3
	De 2 a 3 veces por semana.	4	,3	,3	14,6
	Una vez a la semana.	28	2,0	2,0	16,6
	Solo en vacaciones.	1149	83,3	83,4	100,0
Total		1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
Total		1380	100,0		

Viajar en vacaciones es la opción en la que se observan las mayores frecuencias tanto entre los hombres (81.15%) como entre las mujeres (85.24%). De entre estos, 347 mujeres y 280 fueron de alto NSD (**Tabla 9.58**).

Tabla 9.58. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para viajar, hacer turismo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre para viajar, hacer turismo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Nunca	13.95% (48)	13.23% (54)	13.56
	De 4 a 6 veces por Semana	0% (0)	0% (0)	0
	De 2 a 3 veces por Semana	0% (0)	0.24% (1)	0.13
	Una vez por Semana	0.58% (2)	1.47% (6)	1.06
	Solo en vacaciones	85.46% (294)	85.05% (347)	85.24
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Nunca	15.3% (43)	14.78% (51)	15.01
	De 4 a 6 veces por Semana	0.35% (1)	0% (0)	0.16
	De 2 a 3 veces por Semana	0.35% (1)	0.58% (2)	0.48
	Una vez por Semana	2.85% (8)	3.48% (12)	3.19
	Solo en vacaciones	81.14% (228)	81.16% (280)	81.15

La disponibilidad de tiempo libre diario abarca entre dos y tres horas en esta población estudiantil (26.1% y 22.6% respectivamente). Solo el 4.1% de los estudiantes señalan no tener tiempo libre diariamente (**Tabla 9.59**).

Tabla 9.59. Frecuencias y porcentajes de disponibilidad de tiempo libre por día.

Tiempo libre por día		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ninguna.	56	4,1	4,1	4,1
	1 hora al día.	269	19,5	19,5	23,6
	2 horas al día.	360	26,1	26,1	49,7
	3 horas al día.	311	22,5	22,6	72,3
	4 horas al día.	232	16,8	16,8	89,1
	5 horas al día.	87	6,3	6,3	95,4
	6 horas al día	63	4,6	4,6	100,0
	Total	1378	99,9	100,0	
Perdidos	Sistema	2	,1		
	Total	1380	100,0		

Las mujeres que reportaron tener dos horas diarias de tiempo libre fueron el 26.60%, con 107 de alto NSD y 93 de NSD bajo. Con respecto a los hombres, el 25.56% indican contar con dos horas libres al día, siendo 83 los de alto NSD y 77 de bajo NSD (**Tabla 9.60**)

Tabla 9.60. Frecuencias y porcentajes de disponibilidad de tiempo libre diario, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo libre diario (en horas)	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Ninguna	3.78% (13)	5.39% (22)	4.65
	1 hora al día	21.22% (73)	25.24% (103)	23.40
	2 horas al día	27.03% (93)	26.22% (107)	26.60
	3 horas al día	23.25% (80)	20.59% (84)	21.80
	4 horas al día	14.82% (51)	13.72% (56)	14.23
	5 horas al día	4.36% (15)	6.86% (28)	5.72
	6 horas al día	5.52% (19)	1.96% (8)	3.60
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Ninguna	1.06% (3)	5.21% (18)	3.35
	1 hora al día	15.3% (43)	14.49% (50)	14.85
	2 horas al día	27.4% (77)	24.05% (83)	25.56
	3 horas al día	22.06% (62)	24.63% (85)	23.48
	4 horas al día	21.35% (60)	18.84% (65)	19.97
	5 horas al día	6.05% (17)	7.82% (27)	7.03
	6 horas al día	6.76% (19)	4.92% (17)	5.75

9.3.3. Actitudes y comportamientos físico-deportivos: Participación

La mayor parte de los estudiantes indicaron algún interés por el deporte o la actividad física, aunque este interés predomina en “poco” (37.3%). “Mucho” fue elegido por el 32.5% y “Bastante” por el 27.8% de los estudiantes, lo que indica apenas un interés moderado por la mayoría de los jóvenes (65.1%). Adicionalmente al bajo interés mostrado por la mayoría de los estudiantes, por estas actividades, el 2.4% indicó que no estar interesados para nada ni en el deporte ni en las actividades físicas (**Tabla 9.61**).

Tabla 9.61. Frecuencias y porcentajes del grado de interés por el deporte o la actividad físico-deportiva.

Grado de interes por el deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Mucho	447	32,4	32,5	32,5
	Bastante	383	27,8	27,8	60,3
Válidos	Poco	514	37,2	37,3	97,6
	Nada	33	2,4	2,4	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Estos datos difieren de los encontrados en estudiantes de Almería (Hernandez, 1999), quienes indican que el deporte les interesa bastante (43%), y “mucho” (28.2%), seguido por “poco” (27%) y nada (1.9%).

La descripción por género y NSD hizo evidente que el 48.54% de las mujeres se interesan poco por el deporte, mientras que el 42.33% de los hombres se interesan mucho por las actividades deportivas. Por otra parte, el número de hombres de alto NSD que reportan mucho interés por el deporte fue de 152, mientras que los hombres de NSD bajo con mucho interés por el deporte fue de 113. De las mujeres que se interesan poco por el deporte, 196 fueron de alto NSD y 169 de bajo NSD (**Tabla 9.62**).

Tabla 9.62. Frecuencias y porcentajes del grado de interés por el deporte o la actividad físico-deportiva, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Interés por el deporte		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752 NSDB = 344 NSDA = 408	Mucho	22.96% (79)	25.24% (103)	24.20
	Bastante	24.12% (83)	24.26% (99)	24.20
	Poco	49.12% (169)	48.04% (196)	48.54
	Nada	3.48% (12)	245% (10)	2.92
Hombres N = 626 NSDB = 281 NSDA = 345	Mucho	40.21% (113)	44.06% (152)	42.33
	Bastante	34.52% (97)	30.14% (104)	32.10
	Poco	23.84% (67)	23.77% (82)	23.80
	Nada	1.42% (4)	2.03% (7)	1.76

En contraste con las respuestas a la pregunta anterior, el 56.6% de los estudiantes indican que en la actualidad si practican algún deporte o actividad física, mientras que el 43.4% reporta no participar en estas actividades (Tabla 9.63).

Tabla 9.63. Frecuencias y porcentajes de práctica de deporte o actividad física.

Practica deporte o actividad física		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	779	56,4	56,6	56,6
Válidos	No	598	43,3	43,4	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Estos resultados indican que los estudiantes de esta universidad chihuahuense son más activos que los reportados por Castillo-Viera (2006) quien reporta que el 41.9% de los estudiantes de Huelva practican actividades físico-deportivas, mientras que el 15.3% no practican ni han practicado antes este tipo de actividades. En estos datos se observa que de entre los estudiantes de alto NSD que practican deportes o actividades físicas, los hombres representan el 55.2% y las mujeres el 55.8% de los considerados de alto NSD. Con respecto a los jóvenes de bajo NSD, son más numerosos los hombres que reportan practicar estas actividades (195), que las mujeres (152), como se muestra en la **Tabla 9.64**.

Tabla 9.64. Frecuencias y porcentajes de práctica de deporte o actividad físico-deportiva, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Prácticas deportivas: Sí o No		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Si	44.31% (152)	47.06% (192)	45.80
NSDB = 343 NSDA = 408	No	55.68% (191)	52.94% (216)	54.20
Hombres N = 626	Si	69.4% (195)	69.56% (240)	69.48
NSDB = 281 NSDA = 345	No	30.6% (86)	30.43% (105)	30.53

En el estudio de Paris y Lizalde (1996) las mujeres son menos activas que los hombres en España. En esta muestra la tendencia es semejante incluso al analizar la muestra por NSD.

9.3.4. Motivos para la práctica de deporte o actividad física

En las siguientes preguntas se exploran los motivos por los que los estudiantes practican deportes o actividades físicas. Se reportan 601 casos como datos perdidos debido a que esos estudiantes no reportaron practicar deporte o actividades físicas y por ello las respuestas a estas preguntas no son pertinentes.

A continuación se muestran los porcentajes por cada motivo, en donde se observa que predominan los estudiantes que practican estas actividades por mantener y mejorar la salud (91.9%) (**Tabla 9.65**), de los cuales la mayoría son mujeres y hombres de alto NSD; en esta muestra son menos las mujeres y hombres de bajo NSD que indicaron hacer actividades físico-deportivas por mejorar su salud, como se observa en la **Tabla 9.66**.

Estos datos coinciden con los hallazgos de Torres y sus colaboradores (2000) en donde los motivos predominantes de los jóvenes de la Universidad de Granada fueron los relacionados con la conservación de la salud.

Tabla 9.65. Frecuencias y porcentajes de los motivos que reportan los estudiantes para practicar deportes o actividades físicas.

Divertirse y Pasar el Tiempo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	658	47,7	84,5	84,5
	No	121	8,8	15,5	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Hacer Relaciones Sociales		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	349	25,3	44,8	44,8
	No	430	31,2	55,2	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Mantener la Línea		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	577	41,8	74,1	74,1
	No	202	14,6	25,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Escapar de lo Habitual		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	465	33,7	59,7	59,7
	No	314	22,8	40,3	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Mantener y Mejorar la Salud		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	716	51,9	91,9	91,9
	No	63	4,6	8,1	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tabla 9.66. Frecuencias y porcentajes de los motivos que reportan los estudiantes para practicar deporte o actividad física, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Actividad física para:		NSD		%	
		Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 752 NSDB = 152 NSDA = 192	Divertirse y pasar el tiempo	Si	78.29% (119)	79.16% (152)	36.03
		No	21.71% (33)	20.83% (40)	9.71
	Fomentar relaciones sociales	Si	30.92% (47)	36.98% (71)	15.69
		No	69.08% (105)	63.02% (121)	30.05
	Mantener la línea	Si	82.89% (126)	83.85% (161)	38.16
		No	17.1% (26)	16.14% (31)	7.58
	Escapar de lo habitual	Si	53.95% (82)	57.29% (110)	25.53
		No	46.05% (70)	42.7% (82)	20.21
	Mantener o mejorar la salud	Si	94.74% (144)	92.18% (177)	42.68
		No	5.26% (8)	7.81% (15)	3.05
	Divertirse y pasar el tiempo	Si	88.2% (172)	89.58% (215)	61.82
		No	11.79% (23)	10.42% (25)	7.67
	Fomentar relaciones sociales	Si	52.82% (103)	53.33% (128)	36.90
		No	47.18% (92)	46.66% (112)	32.59
Hombres N = 626 NSDB = 195 NSDA = 240	Mantener la línea	Si	68.2% (133)	65.41% (157)	46.32
		No	31.79% (62)	34.58% (83)	23.16
	Escapar de lo habitual	Si	67.18% (131)	59.17% (142)	43.61
		No	32.82% (64)	40.83% (98)	25.88
	Mantener o mejorar la salud	Si	92.3% (180)	89.58% (215)	63.10
		No	7.69% (15)	10.41% (25)	6.39

Como se muestra en las Tablas 9.65 y 9.66, el segundo motivo para practicar deportes o actividades físico deportivas fue el divertirse y pasar el tiempo (84.5%), siendo mas numerosos los hombres tanto de bajo, como de alto NSD. Practicar actividades físicas para mantener la línea lo reportaron en tercer lugar, el 74.1% de los estudiantes, siendo los de NSD alto los mas numerosos que indicaron este motivo, tanto hombres, como mujeres. Estos datos de la muestra de jovenes universitarios son congruentes con los hallazgos de Moreno, Pavón, Gutierrez y Sicilia (2005). Ellos observaron que los estudiantes que no son competidores deportivos señalan como motivos para la participación en actividades físico deportivas a aquellos relacionados con la salud. Con respecto a los motivos que predominan, estos resultados coinciden con los reportados en el trabajo de Castillo-Viera (2006), que ademas ilustra resultados similares de estudios en los que estos mismos motivos predominan en poblaciones de jóvenes universitarios españoles.

Escapar de lo habitual (59.7%) y hacer relaciones sociales (44.8%) ocupan los últimos lugares como motivos para practicar deportes o realizar actividades físicas. Con respecto a la frecuencia con la que practican deporte o actividades físicas predominan los que lo hacen con menor frecuencia que una o dos veces por semana (37%) o solo en vacaciones (34.7%). Las opciones que pueden interpretarse como aquellas que reflejan regularidad son las que se reportan con los mas bajos porcentajes (1 o 2 por semana: 16.4% y 3 por semana: 11.9%) (**Tabla 9.67**).

Tabla 9.67. Frecuencias y porcentajes de práctica de actividad físico-deportiva.

Práctica de actividad físico-deportiva		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	3 por semana	93	6,7	11,9	11,9
	1 o 2 por semana	128	9,3	16,4	28,4
Válidos	Menos Frecuente por semana	288	20,9	37,0	65,3
	Solo en vacaciones	270	19,6	34,7	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Al comparar el número de mujeres y hombres con NSD alto y bajo que indican que practican deporte menos frecuentemente que una o dos veces por semana o que lo practican solo en vacaciones. Se observa que es mayor el número de mujeres con NSD alto que seleccionaron estas opciones. Con respecto a los hombres, los de mayor NSD también reportan predominantemente practicar actividades físico-deportivas solamente en vacaciones o menos de una o dos veces por semana. Del total de estudiantes considerados en este análisis, el número mas reducido es el de mujeres que reportan practicar actividades físico-deportivas de 5 a 7 veces por semana (33 Mujeres) (**Tabla 9.68**).

Tabla 9.68. Frecuencias y porcentajes de la práctica de deporte o actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Frecuencia con la que practica algún deporte	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N =344 NSDB = 152 NSDA = 192	Si, de 5 a 7 veces por semana	4.65% (16)	(17)	4.39
	Si de 3 a 4 veces pos semana	8.13% (28)	(29)	7.58
Hombres N = 435 NSDB = 195 NSDA = 240	Si, 2 veces por semana	15.4% (53)	(89)	18.88
	Si, 1 vez por semana	15.99% (55)	(57)	14.89
Mujeres N =344 NSDB = 152 NSDA = 192	Si, de 5 a 7 veces por semana	8.54% (24)	(36)	9.58
	Si de 3 a 4 veces pos semana	12.1% (34)	(37)	11.34
Hombres N = 435 NSDB = 195 NSDA = 240	Si, 2 veces por semana	24.91% (70)	(76)	23.32
	Si, 1 vez por semana	23.84% (67)	(91)	25.24

Aunque la forma en que se calcula en este estudio la participación en actividades físico-deportivas es mediante la estimación de su frecuencia (estimación que hace el mismo estudiante), este porcentaje de “3 veces por semana” es muy bajo (11.9%), particularmente si se le compara con el 41.9% de participaciones 3 veces por semana, reportado en estudiantes de la universidad de Huelva (23.8%), así como en estudiantes de Salamanca (21.7%) y Oviedo (33%) para periodicidad semejante (Castillo-Viera, 2006).

9.3.5. Deportes que practican o entrenan los estudiantes

En las siguientes preguntas se identifican los deportes que practican los estudiantes. Se muestran 601 casos perdidos debido a que, de la misma forma que en las preguntas sobre motivos, la práctica de alguna actividad físico deportiva es aplicable solo a aquellos que reportaron participar en alguna de estas actividades en particular. A continuación se muestran los porcentajes de participación en cada deporte o actividad.

Es importante considerar que los estudiantes pudieron anotar más de un deporte o actividad ya que los reactivos para cada uno de ellos se presentaron de forma independiente. En la **Tabla 9.69**, se identificaron tres conjuntos de deportes, de acuerdo a los porcentajes de estudiantes que reportan practicarlos. Así, el primer conjunto se compone de los que alcanzan el 20% o más de participación, el segundo conjunto incluye los que abarcan entre el 10 y el 20%, y en el tercer conjunto quedan los que son practicados por menos del 10% de los estudiantes.

Tabla 9.69. Frecuencias y porcentajes de la participación en cada uno de los deportes o actividades físicas listadas.

	Aeróbicos	Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	597	43,3	76,6	76,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	48	3,5	6,2	82,8
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	58	4,2	7,4	90,2
	Si, 2 veces por semana.	42	3,0	5,4	95,6
	Si, 1 vez por semana.	34	2,5	4,4	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Atletismo		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	612	44,3	78,6	78,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	32	2,3	4,1	82,7
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	34	2,5	4,4	87,0
	Si, 2 veces por semana.	42	3,0	5,4	92,4
	Si, 1 vez por semana.	59	4,3	7,6	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Baloncesto		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	501	36,3	64,3	64,3
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	26	1,9	3,3	67,7
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	55	4,0	7,1	74,7
	Si, 2 veces por semana.	73	5,3	9,4	84,1
	Si, 1 vez por semana.	124	9,0	15,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Béisbol		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	706	51,2	90,6	90,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	10	,7	1,3	91,9
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	10	,7	1,3	93,2
	Si, 2 veces por semana.	10	,7	1,3	94,5
	Si, 1 vez por semana.	43	3,1	5,5	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Boliche		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	701	50,8	90,0	90,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	2	,1	,3	90,2
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	1	,1	,1	90,4
	Si, 2 veces por semana.	3	,2	,4	90,8
	Si, 1 vez por semana.	72	5,2	9,2	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Carrera a pie		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	451	32,7	57,9	57,9
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	44	3,2	5,6	63,5
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	84	6,1	10,8	74,3
	Si, 2 veces por semana.	89	6,4	11,4	85,8
	Si, 1 vez por semana.	111	8,0	14,2	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Ciclismo		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	631	45,7	81,0	81,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	25	1,8	3,2	84,2
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	28	2,0	3,6	87,8
	Si, 2 veces por semana.	34	2,5	4,4	92,2
	Si, 1 vez por semana.	61	4,4	7,8	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

		Danza	Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No		643	46,6	82,5	82,5
	Si, de 5 a 7 veces por semana.		22	1,6	2,8	85,4
	Si, de 3 a 4 veces por semana.		20	1,4	2,6	87,9
	Si, 2 veces por semana.		66	4,8	8,5	96,4
	Si, 1 vez por semana.		28	2,0	3,6	100,0
	Total		779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema		601	43,6		
	Total		1380	100,0		
		Frontón	Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No		694	50,3	89,1	89,1
	Si, de 5 a 7 veces por semana.		5	,4	,6	89,7
	Si, de 3 a 4 veces por semana.		13	,9	1,7	91,4
	Si, 2 veces por semana.		22	1,6	2,8	94,2
	Si, 1 vez por semana.		45	3,3	5,8	100,0
	Total		779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema		601	43,6		
	Total		1380	100,0		
		Fútbol	Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No		476	34,5	61,1	61,1
	Si, de 5 a 7 veces por semana.		39	2,8	5,0	66,1
	Si, de 3 a 4 veces por semana.		60	4,3	7,7	73,8
	Si, 2 veces por semana.		82	5,9	10,5	84,3
	Si, 1 vez por semana.		122	8,8	15,7	100,0
	Total		779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema		601	43,6		
	Total		1380	100,0		

Fútbol Americano		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	693	50,2	89,0	89,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	43	3,1	5,5	94,5
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	13	,9	1,7	96,1
	Si, 2 veces por semana.	9	,7	1,2	97,3
	Si, 1 vez por semana.	21	1,5	2,7	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Fútbol de Salón (Rápido)		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	588	42,6	75,5	75,5
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	13	,9	1,7	77,2
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	33	2,4	4,2	81,4
	Si, 2 veces por semana.	59	4,3	7,6	89,0
	Si, 1 vez por semana.	86	6,2	11,0	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Gimnasia		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	681	49,3	87,4	87,4
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	13	,9	1,7	89,1
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	12	,9	1,5	90,6
	Si, 2 veces por semana.	36	2,6	4,6	95,3
	Si, 1 vez por semana.	37	2,7	4,7	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Judo		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	770	55,8	98,8	98,8
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	5	,4	,6	99,5
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	1	,1	,1	99,6
	Si, 1 vez por semana.	3	,2	,4	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Karate		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	756	54,8	97,0	97,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	6	,4	,8	97,8
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	6	,4	,8	98,6
	Si, 2 veces por semana.	3	,2	,4	99,0
	Si, 1 vez por semana.	8	,6	1,0	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Levantamiento de Pesas		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	485	35,1	62,3	62,3
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	73	5,3	9,4	71,6
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	112	8,1	14,4	86,0
	Si, 2 veces por semana.	60	4,3	7,7	93,7
	Si, 1 vez por semana.	49	3,6	6,3	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Montañismo y Senderismo		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	738	53,5	94,7	94,7
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	4	,3	,5	95,3
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	1	,1	,1	95,4
	Si, 2 veces por semana.	5	,4	,6	96,0
	Si, 1 vez por semana.	31	2,2	4,0	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Natación		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	615	44,6	78,9	78,9
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	16	1,2	2,1	81,0
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	15	1,1	1,9	82,9
	Si, 2 veces por semana.	64	4,6	8,2	91,1
	Si, 1 vez por semana.	69	5,0	8,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Patinaje		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	698	50,6	89,6	89,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	10	,7	1,3	90,9
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	10	,7	1,3	92,2
	Si, 2 veces por semana.	6	,4	,8	92,9
	Si, 1 vez por semana.	55	4,0	7,1	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Pesca		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	731	53,0	93,8	93,8
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	6	,4	,8	94,6
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	1	,1	,1	94,7
	Si, 2 veces por semana.	3	,2	,4	95,1
	Si, 1 vez por semana.	38	2,8	4,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Raquetbol		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	706	51,2	90,6	90,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	8	,6	1,0	91,7
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	7	,5	,9	92,6
	Si, 2 veces por semana.	11	,8	1,4	94,0
	Si, 1 vez por semana.	47	3,4	6,0	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Softbol		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	753	54,6	96,7	96,7
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	5	,4	,6	97,3
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	2	,1	,3	97,6
	Si, 2 veces por semana.	8	,6	1,0	98,6
	Si, 1 vez por semana.	11	,8	1,4	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tae Kwon Do		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	759	55,0	97,4	97,4
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	9	,7	1,2	98,6
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	5	,4	,6	99,2
	Si, 2 veces por semana.	1	,1	,1	99,4
	Si, 1 vez por semana.	5	,4	,6	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tenis		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	754	54,6	96,8	96,8
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	1	,1	,1	96,9
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	2	,1	,3	97,2
	Si, 2 veces por semana.	3	,2	,4	97,6
	Si, 1 vez por semana.	19	1,4	2,4	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tenis de Mesa		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	737	53,4	94,6	94,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	4	,3	,5	95,1
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	5	,4	,6	95,8
	Si, 2 veces por semana.	8	,6	1,0	96,8
	Si, 1 vez por semana.	25	1,8	3,2	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tiro con Arco		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	760	55,1	97,6	97,6
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	9	,7	1,2	98,7
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	2	,1	,3	99,0
	Si, 2 veces por semana.	1	,1	,1	99,1
	Si, 1 vez por semana.	7	,5	,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Tiro y Caza		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	756	54,8	97,0	97,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	2	,1	,3	97,3
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	3	,2	,4	97,7
	Si, 2 veces por semana.	3	,2	,4	98,1
	Si, 1 vez por semana.	15	1,1	1,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Voleibol		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	654	47,4	84,0	84,0
	Si, de 5 a 7 veces por semana.	8	,6	1,0	85,0
	Si, de 3 a 4 veces por semana.	8	,6	1,0	86,0
	Si, 2 veces por semana.	49	3,6	6,3	92,3
	Si, 1 vez por semana.	60	4,3	7,7	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		
Otro deporte no mencionado		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Otro	634	45,9	81,4	81,4
	No	145	10,5	18,6	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Así, se puede observar que las actividades físico-deportivas más practicadas por parte de los estudiantes que se reportan como físicamente activos, son: los Aeróbicos (23.4%), el Atletismo (21.4%), el Baloncesto (35.7%), la Carrera (42.1%), el Fútbol (38.9%), el Fútbol de salón (24.5%), las Pesas (37.7%) y la Natación (21.1%).

En el segundo conjunto se agrupan el Ciclismo (19%), la Danza (17.5%), el Frontón (10.9%), el Fútbol americano (11%), la Gimnasia (12.6%), el Patinaje (10.4%), y el Voleibol (16%). Y en el conjunto de deportes menos practicados se encuentran el Béisbol (9.4%), el Boliche (10%), que lo practican significativamente mas hombres que mujeres [$\chi^2(4,1)= 9.842$; $P= 0.050$], Coeficiente de contingencia= 0.146, $P= 0.050$]; el Judo (1.2%); el Karate (3%), el Montañismo y senderismo (5.3%), la Pesca (6.2%), el Raquetbol (9.4%), el Softbol (3.3%), el Tae Kuan Do (2.6%), Tenis (3.2%), Tenis de mesa (5.4%), Tiro con arco (2.4%) y Tiro y caza (3%), son los deportes que menos estudiantes reportan practicar. Finalmente, de los 779 estudiantes que se reportan físicamente activos, 634, esto es el 81.4%, reportan practicar actividades físico deportivas no consideradas en el cuestionario. Este hallazgo es interesante de analizar ya que posiblemente abarca actividades físicas no convencionales o no deportivas.

Al comparar nuestros datos con los publicados por Castillo-Viera, con estudiantes de Huelva (2006), observamos que las actividades que coinciden como las reportadas por mas estudiantes en Chihuahua y en Huelva son: los

Aeróbicos (Chih. 23.4%; Huelva 10.3%), el Fútbol (Chih. 38.9%; Huelva 11.7%), el Fútbol de salón (Chih. 24.5%; Huelva 14.1%), las Pesas (Chih. 37.7%; Huelva 12.9%), la Natación (Chih. 21.1%; Huelva 13.4%) y Ciclismo (Chih. 19%; Huelva 11.6%).

Como puede verse en esta comparación, consistentemente se reportan menores porcentajes de estudiantes de Huelva que participan en actividades físico deportivas. Con respecto al tiempo dedicado a realizar actividades físico deportivas, el 46.5% de los estudiantes dedican de una a dos horas diarias, mientras que el 29% dedican una hora o menos de una hora diaria a estas actividades (**Tabla 9.70**).

Tabla 9.70. Frecuencias y porcentajes de las horas diarias dedicadas a la participación en actividades físico-deportivas.

Horas diarias en Actividades Deportivas		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de media hora al día.	56	4,1	7,2	7,2
	De media hora a una hora al día.	170	12,3	21,8	29,0
	De 1 a 2 horas diarias.	362	26,2	46,5	75,5
	De 2 a 4 horas diarias.	149	10,8	19,1	94,6
	De 4 a 6 horas diarias.	35	2,5	4,5	99,1
	Más de 6 horas diarias.	7	,5	,9	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

El 21.8% (170) de los estudiantes que practican actividades físico deportivas de media hora a una hora diariamente podrían estar cumpliendo con la indicación de la ACSM (1998) de realizar actividad física de 3 a 5 días a la semana con una hora diaria. Por otra parte de acuerdo a estas recomendaciones, el 71% (553) de este grupo de 779 estudiantes cumple con certeza con estos criterios para considerarles físicamente activos, ya que indican practicar al menos una hora diaria de actividad física, o incluso aún mas tiempo (2, 4, 6 y mas horas diarias).

Al separar a los estudiantes por género y NSD se observa que los estudiantes de alto NSD dedican más tiempo por sesión a la práctica de actividades físico-deportivas (**Tabla 9.71**). De las mujeres, 89 dedican de una a dos horas y de los hombres, 91 dedican de dos a cuatro horas por sesión.

Esta mayor dedicación, favoreciendo a los estudiantes de NSD alto, corresponde con el señalamiento de Pierón (2005), quién afirma que el nivel socio económico elevado se asocia positivamente con la participacion en actividades físico deportivas.

Tabla 9.71. Frecuencias y porcentajes de las horas diarias dedicadas a la participación en actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Horas por día para el deporte		NSD		
		Bajo %(n)	Alto %(n)	%
Mujeres N = 344 NSDB=152 NSDA=192	Menos de media hora al día	3.48 (12)	3.77 (13)	3.32
	De media hora a 1 hora al día	8.13 (28)	13.95 (48)	10.10
	De 1 a 2 horas diarias	25 (86)	26.74 (92)	23.67
	De 2 a 4 horas diarias	6.10 (21)	8.43 (29)	6.65
	De 4 a 6 horas diarias	0.87 (3)	2.32 (8)	1.46
	Más de 6 horas diarias	0.58 (2)	0.58 (2)	0.53
Hombres N =435 NSDB= 195 NSDA=240	Menos de media hora al día	1.83 (8)	5.28 (23)	4.95
	De media hora a 1 hora al día	9.19 (40)	12.41 (54)	15.01
	De 1 a 2 horas diarias	22.29 (97)	20 (87)	29.40
	De 2 a 4 horas diarias	9.19 (40)	13.56 (59)	15.81
	De 4 a 6 horas diarias	2.06 (9)	3.44 (15)	3.83
	Más de 6 horas diarias	0.22 (1)	0.45 (2)	0.48

En el trabajo de Gallach (2001) con estudiantes de la Universidad de Valencia, los que dedican dos horas diarias a realizar actividades físicas alcanzan un 35.2%, que es inferior al observado en los estudiantes chihuahuenses. De la misma manera, el porcentaje de estudiantes de Valencia que dedican una hora diaria (23.6%) es menor al observado en estudiantes de Chihuahua. Los dos grupos de estudiantes ya descritos representan los dos extremos, los que realizan actividad física adecuada para mantener una buena condición física (una a dos horas diarias), y los que

pueden calificar como sedentarios pese a que si practican actividad física regularmente, pero lo hacen por tiempo insuficiente (menos de una hora diaria). Un porcentaje de 19.1% dedica de dos a cuatro horas diarias a la práctica de actividades físicas, mientras que el 4.5% dedica de cuatro a seis horas diarias y el 0.9% dedican más de seis horas al día a la práctica de actividades físico-deportivas. Estos estudiantes posiblemente son atletas o deportistas que entrenan con regularidad y estudiantes de la Facultad de Educación Física. Al comparar estos porcentajes con los del estudio de Gallach (2001) observamos que los que se refieren a los que practican tres horas diarias son mayores que los de Chihuahua (21.3%) mientras que los que dedican seis horas diarias o más son muy parecidos (2.1%).

Con respecto a las instalaciones usadas para la práctica de actividades físicas, predominan las públicas (35.3%) seguidas de las instalaciones de la universidad (28%), y finalizando con las de los clubes privados (19.1%) (**Tabla 9.72**).

Tabla 9.72. Frecuencias y porcentajes del uso habitual de instalaciones deportivas.

	Tipo de instalaciones	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Instalaciones públicas (municipales, del estado u otro tipo)	275	19,9	35,3	35,3
	Instalaciones de un club privado.	149	10,8	19,1	54,4
	Instalaciones de su universidad.	218	15,8	28,0	82,4
	Instalaciones de su centro de enseñanza.	12	,9	1,5	84,0
	Instalaciones del centro de trabajo.	7	,5	,9	84,9
	En el propio hogar.	96	7,0	12,3	97,2
	Otros-as (especifique cuáles)	22	1,6	2,8	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

Tanto las mujeres de alto NSD, como los hombres de ese mismo nivel, señalan usar las instalaciones públicas, privadas y de la universidad en mayor número que los jóvenes de bajo NSD; esta diferencia fue significativa [$\chi^2(6,1)= 13.303$; $P= 0.038$; Coeficiente de contingencia= 0.193, $P= 0.038$] mostrando que son menos los jóvenes de NSD bajo que reportan uso de instalaciones en general para hacer deporte (**Tabla 9.73**).

Tabla 9.73. Frecuencias y porcentajes del uso habitual de instalaciones deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Instalaciones deportivas utilizadas habitualmente	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto%(n)		
Mujeres N = 344 NSDB = 152 NSDA = 192	Públicas (Municipales, del Estado, etc.)	28.29% (43)	30.2% (58)	29.36
	Club Privado	31.58% (48)	18.75% (36)	24.42
	En la Universidad	21.71% (33)	27.0(52)	24.71
	En su Centro de Enseñanza	2.63% (4)	2.08% (4)	2.32
	En su Centro de Trabajo	0% (0)	1.04% (2)	0.58
	En el propio hogar	15.13% (23)	16.14% (31)	15.70
	Otro lugar	0.66% (1)	4.68% (9)	2.91
Hombres N = 435 NSDB = 195 NSDA = 240	Públicas (Municipales, del Estado, etc.)	43.07% (84)	37.5% (90)	40
	Club Privado	17.43% (34)	12.92% (31)	14.94
	En la Universidad	23.59% (46)	36.25% (87)	30.57
	En su Centro de Enseñanza	1.02% (2)	0.83% (2)	0.92
	En su Centro de Trabajo	2.05% (4)	0.41%(1)	1.15
	En el propio hogar	9.74% (19)	9.58% (23)	9.65
	Otro lugar	3.07% (6)	2.5% (6)	2.76

Al comparar estos datos con los reportados por García Ferrando (2001) encontramos que también predomina el uso de instalaciones públicas (62%), con las instalaciones privadas como opción menos seleccionada (15%). Debido a las diferencias entre los dos países, la categoría española de clubes abiertos (29%), aunque podría considerarse en México como “municipal”, no se incluyó en la comparación.

La época del año no parece ser un determinante de la práctica de las actividades físico-deportivas ya que el 39% de los estudiantes las practican por igual todo el año. En el verano parecen facilitarse (30.9%) posiblemente por la disponibilidad de tiempo, ya que es en ese período cuando hay suspensión del trabajo escolar (**Tabla 9.74**).

Tabla 9.74. Frecuencias y porcentajes de la época del año en que practica actividades físico-deportivas.

	Época del Año	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En todas por igual.	304	22,0	39,0	39,0
	En primavera.	87	6,3	11,2	50,2
	En invierno.	15	1,1	1,9	52,1
	Durante el ciclo escolar.	127	9,2	16,3	68,4
	En verano.	241	17,5	30,9	99,4
	En otoño	5	,4	,6	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
	Total	1380	100,0		

En el análisis por género y NSD se observa que son más numerosos los hombres de alto NSD que practican actividades deportivas todo el año (106). Se observa también que son más numerosos los estudiantes de alto NSD que practican estas actividades todo el año, en el ciclo escolar, y en las estaciones de verano y otoño (**Tabla 9.75**).

Tabla 9.75. Frecuencias y porcentajes de la época del año en que practica actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Estación del año en que suele practicar deporte	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 344 NSDB = 152 NSDA = 192	En todas por igual	34.87% (53)	33.33% (64)	34.01
	En primavera	11.84% (18)	9.9% (19)	10.75
	En invierno	1.97% (3)	3.64% (7)	2.91
	Durante el ciclo escolar	17.1% (26)	19.27% (37)	18.31
	En verano	34.21% (52)	33.85% (65)	34.01
	En otoño	0% (0)	0% (0)	0
Hombres N = 435 NSDB = 195 NSDA = 240	En todas por igual	41.53% (81)	44.16% (106)	42.99
	En primavera	14.35% (28)	9.16% (22)	11.49
	En invierno	1.54% (3)	0.83% (2)	1.15
	Durante el ciclo escolar	10.77% (21)	17.92% (43)	14.71
	En verano	30.77% (60)	26.66% (64)	28.50
	En otoño	1.02% (2)	1.25% (3)	1.15

Al comparar estos datos con los resultados del estudio de Castillo-Viera (2006) se observan coincidencias en los porcentajes de estudiantes que practican deporte indistintamente de la época del año (35.4%) o que lo hacen más en verano (37.4%), aunque en estudiantes españoles es mayor el porcentaje de jóvenes que hacen deporte en verano que estos estudiantes mexicanos. El 63.3% de los estudiantes practican deportes por su cuenta y el 20.8% lo hacen como parte de las actividades en la universidad. Son muy pocos los estudiantes que asisten a clubes deportivos (10.3%) o que practican actividad física como parte de una federación o asociación deportiva (4.8%) (Tabla 9.76).

Tabla 9.76. Frecuencias y porcentajes de la forma en que practica actividades físico-deportivas.

¿Cómo hace deporte o actividades físicas?		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Por mi cuenta.	493	35,7	63,3	63,3
	Como actividad de mi universidad.	162	11,7	20,8	84,1
	Como actividad de mi centro de trabajo.	7	,5	,9	85,0
	Como actividad de un club privado.	80	5,8	10,3	95,3
	Como actividad de una asociación o federación deportiva.	37	2,7	4,8	100,0
	Total	779	56,4	100,0	
Perdidos	Sistema	601	43,6		
Total		1380	100,0		

El grupo más numeroso de estudiantes que practican deporte por su cuenta son los hombres de alto NSD (112). Con respecto a las mujeres, también las de alto NSD son las más numerosas (161). En esta muestra, solamente 84 Hombres (35 de bajo NSD y 49 de alto NSD) y 78 mujeres (35 de bajo NSD y 43 de alto NSD) reportan practicar deporte por la Universidad, mientras que 57 mujeres (28 de alto NSD y 29 de bajo NSD) y 23 hombres (14 de alto NSD, y 9 de bajo NSD) lo hacen por un club privado. Once mujeres y 26 hombres practican como parte de una federación y solamente 4 mujeres y 3 hombres lo hacen por parte de su trabajo (**Tabla 9.77**).

Tabla 9.77. Frecuencias y porcentajes de la forma en que practica actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Cómo hace deporte o actividades físicas?	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 344 NSDB = 152 NSDA = 192	Por mi cuenta	53.94% (82)	58.33% (112)	56.39
	Por mi Universidad	23.02% (35)	22.4% (43)	22.67
	Por mi Centro de Trabajo	0.66% (1)	1.56% (3)	1.16
	Por mi Club Privado	19.08% (29)	14.58% (28)	16.57
	Por mi Asociación o Federación Deportiva Local	2.63% (4)	2.08% (4)	2.32
	Por mi asociación o Federación Deportiva	0.66% (1)	1.04% (2)	0.87
	Por mi cuenta	70.77% (138)	67.08% (161)	68.73
Hombres N = 435 NSDB = 195 NSDA = 240	Por mi Universidad	17.95% (35)	20.41% (49)	19.31
	Por mi Centro de Trabajo	0.51% (1)	0.83% (2)	0.69
	Por mi Club Privado	4.61% (9)	5.83% (14)	5.29
	Por mi Asociación o Federación Deportiva Local	5.12% (10)	4.16% (10)	4.60
	Por mi asociación o Federación Deportiva	1.02% (2)	1.66% (4)	1.38
	Por mi cuenta	70.77% (138)	67.08% (161)	68.73

9.3.6. Dejar la práctica de actividades físico-deportivas

En esta sección se agrupan los reactivos relacionados con el abandono de las actividades físico-deportivas, cuando previamente se practicaban. Para esto se diferenciaron los estudiantes que alguna vez practicaron actividad física de los que nunca antes lo han hecho.

El 95.5% de los estudiantes universitarios que respondieron a esta pregunta han practicado deportes alguna vez. Sin embargo el 56.7% (782 casos) de la muestra observada no respondió a esta pregunta por formar

parte del conjunto que indicaron ser físicamente activos ya sea por hacer ejercicio o por practicar deporte (**Tabla 9.78**).

Tabla 9.78. Frecuencias y porcentajes de los que han practicado actividades físico-deportivas alguna vez, aunque actualmente no lo hagan.

Han practicado		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	571	41,4	95,5	95,5
	No	27	2,0	4,5	100,0
	Total	598	43,3	100,0	
Perdidos	Sistema	782	56,7		
	Total	1380	100,0		

De los 598 que respondieron a esta pregunta, las mujeres de NSD alto que respondieron positivamente fueron 206, mientras que las de bajo NSD fueron 178; con respecto a los hombres, fueron más numerosos los de alto NSD que si han practicado actividades físicas (103), que los de bajo NSD (84) (**Tabla 9.79**).

Tabla 9.79. Frecuencias y porcentajes de los que han practicado actividades físico-deportivas alguna vez, aunque actualmente no lo hagan, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Alguna vez ha practicado algún deporte?		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 407 NSDB = 191 NSDA = 216	Si	93.19% (178)	95.37% (206)	94.35
	No	6.8% (13)	4.63% (10)	5.65
Hombres N = 191 NSDB = 86 NSDA = 105	Si	97.67% (84)	98.1% (103)	97.90
	No	2.32% (2)	1.9% (2)	2.09

Los que señalan haber abandonado el deporte, indican haberlo practicado entre 6 meses y un año antes de abandonar su práctica (36.4%).

En esta muestra de estudiantes chihuahuenses, conforme aumenta el tiempo en que permanecieron en el deporte, disminuye el número de jóvenes que lo abandonaron (**Tabla 9.80**). Lo anterior puede interpretarse como un resultado de que la actividad físico-deportiva se incorpora como actividad habitual conforme aumenta el tiempo de practicarla, y por ello es más fácil la permanencia.

Tabla 9.80. Frecuencias y porcentajes del tiempo en que han practicado actividades físico-deportivas antes de abandonarlo.

Tiempo de practica antes de abandonarlo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Entre 6 meses y 1 año.	208	15,1	36,4	36,4
	Entre 1 y 2 años	123	8,9	21,5	58,0
	Entre 3 y 4 años	98	7,1	17,2	75,1
	Entre 5 y 6 años	38	2,8	6,7	81,8
	Entre 6 y 7 años	36	2,6	6,3	88,1
	Más de 7 años	68	4,9	11,9	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
	Total	1380	100,0		

La tendencia a permanecer en la práctica del deporte es semejante para ambos géneros y niveles socio demográficos, incrementando la frecuencia de abandono solamente en el período de practicar más de 7 años, para todos los grupos, menos para las mujeres de bajo NSD (Tabla 9.81).

Tabla 9.81. Frecuencias y porcentajes del tiempo en que han practicado actividades físico-deportivas antes de abandonarlo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Tiempo en en que realizo AF o deporte antes de abandonarlo	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 384 NSDB = 178 NSDA = 206	Entre 6 meses y 1 año	44.94% (80)	38.83% (80)	41.66
	Entre 1 y 2 años	19.1% (34)	23.78% (49)	21.61
	Entre 3 y 4 años	15.73% (28)	16% (33)	15.88
	Entre 5 y 6 años	6.74% (12)	4.85% (10)	5.73
	Entre 6 y 7 años	7.3% (13)	4.85% (10)	5.99
	Mas de 7 años	6.17% (11)	11.65% (24)	9.11
Hombres N = 187 NSDB = 84 NSDA = 103	Entre 6 meses y 1 año	28.57% (24)	23.3% (24)	25.67
	Entre 1 y 2 años	22.61% (19)	20.38% (21)	21.39
	Entre 3 y 4 años	20.24% (17)	19.41% (20)	19.79
	Entre 5 y 6 años	5.95% (5)	10.67% (11)	8.55
	Entre 6 y 7 años	7.14%(6)	6.8% (7)	6.95
	Mas de 7 años	15.47% (13)	19.41% (20)	17.65

Sin embargo, al comparar estos datos con los reportados por García Ferrando (2001) se observan diferencias importantes en la relación observada entre el tiempo de práctica y el porcentaje de abandono. En los estudiantes españoles se observan mayores porcentajes de abandono conforme aumentan los años de práctica previa de estas actividades, mientras que entre los estudiantes chihuahuenses la relación es inversa.

Los estudiantes con menos tiempo de práctica previa tienden a abandonar estas actividades en mayor porcentaje que los que ya llevan más tiempo practicando estas actividades. Esta relación inversa resulta interesante de analizar ya que es posible que obedezca a diferencias en los contextos universitarios de ambos países. Una diferencia que puede señalarse entre estos contextos es que en esta universidad chihuahuense se practica más deporte en comparación con universidades españolas tales como Granada y Zaragoza. Con respecto a la disposición a volver a practicar actividades físico-deportivas, se observa que el 55.2% de los estudiantes dicen que volverían a practicar deporte con seguridad y el 34% que probablemente volverían a practicarlo. Solamente el 0.7% indica estar seguro de no volver a practicarlo y el 10.2% no sabe si volverá a participar en estas actividades (**Tabla 9.82**).

Tabla 9.82. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes que volverían a practicar actividades físico-deportivas.

¿Volvería a practicar actividades físico-deportivas?		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si, con seguridad.	315	22,8	55,2	55,2
	Probablemente si.	194	14,1	34,0	89,1
	Ahora no lo sé.	58	4,3	10,2	99,3
	No, con seguridad.	4	,3	,7	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

En el análisis por género y NSD de las 284 que indicaron que volverían a practicar deporte, las mujeres de alto NSD fueron 116 y 94 las de bajo NSD. El grupo de hombres que volverían a practicar deporte fue de 187, de los cuales 58 fueron de NSD alto y 47 de NSD bajo. Solamente 4 estudiantes indicaron estar seguros de no volver a practicar deportes (**Tabla 9.83**).

Tabla 9.83. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes que volverían a practicar actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Volvería a practicar algún deporte?		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 384 NSDB = 178 NSDA = 206	Si, con seguridad	52.81% (94)	56.31% (116)	73.94
	Probablemente si	34.27% (61)	32.52% (67)	45.07
	Ahora no lo sé	10.11% (18)	9.22% (19)	13.02
	Probablemente no	2.25% (4)	1.45% (3)	2.46
	No, con seguridad	0.56% (1)	0.48% (1)	0.70
Hombres N = 187 NSDB = 84 NSDA = 103	Si, con seguridad	55.95% (47)	56.31% (58)	56.15
	Probablemente si	32.14% (27)	37.86% (39)	35.29
	Ahora no lo sé	9.52% (8)	3.88% (4)	6.42
	Probablemente no	1.19% (1)	0.97% (1)	1.07
	No, con seguridad	1.19% (1)	0.97% (1)	1.07

En el estudio de García Ferrando (2001) se observa que el porcentaje de estudiantes que volverían a practicar actividades físico-deportivas con seguridad, alcanza el 11%; a este porcentaje puede adicionarse el 31% que reporta que probablemente volvería a practicar esas actividades. Por otra parte un 40% de los estudiantes españoles indican que probablemente o con seguridad no volverán a participar en estas actividades. Esto difiere claramente con los resultados obtenidos en nuestro estudio. Sin embargo, al relacionar nuestros resultados con los de Castillo-Viera (2006) se observa una coincidencia entre el porcentaje de estudiantes interesados en volver a practicar actividades físico-deportivas (84.2%) y el porcentaje de estudiantes chihuahuenses que con seguridad o probablemente volverán a participar en estas actividades (89.2%). Al considerar, en ese mismo estudio español, los resultados sobre los factores que ayudarían a los estudiantes a regresar a la práctica de actividades físico-deportivas, vemos que ellos requieren de mayor organización del tiempo para estudiar y mejores horarios. Estas dos necesidades pueden explicar el bajo porcentaje de disposición a regresar a las actividades físico-deportivas, reportado por García Ferrando (2001), haciendo más comprensibles las diferencias con respecto a nuestros resultados.

9.3.6.1 Abandonar la práctica de actividades físico deportivas

En la Tabla 9.84 se muestra un listado de argumentos que permiten explicar el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas.

En este reactivo, los estudiantes pudieron marcar más de una razón para abandonar la práctica. Los principales motivos por los que los estudiantes en esta muestra dejaron de practicar actividades físico-deportivas fueron los siguientes: Por pereza y desgano (78.8%), no tenía tiempo (43.8%), por falta de horarios académicos adecuados (30.1%), porque los estudios exigen de más (21.4%), salía cansado o muy tarde del trabajo (18.4%), falta de dinero (18.2%), falta de apoyo y estímulo (13%) (**Tabla 9.84**).

Tabla 9.84. Frecuencias y porcentajes de los argumentos que explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas.

No tenía instalaciones deportivas adecuadas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	558	40,4	97,7	97,7
	2 ^a	8	,6	1,4	99,1
	3 ^a	5	,4	,9	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		
Por falta de instalaciones deportivas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	553	40,1	96,8	96,8
	2 ^a	8	,6	1,4	98,2
	3 ^a	10	,7	1,8	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

No tenía instalaciones deportivas cerca		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	525	38,0	91,9	91,9
	2 ^a	16	1,2	2,8	94,7
	3 ^a	30	2,2	5,3	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Por lesiones		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	552	40,0	96,7	96,7
	2 ^a	7	,5	1,2	97,9
	3 ^a	12	,9	2,1	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Por enfermedad		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	549	39,8	96,1	96,1
	2 ^a	17	1,2	3,0	99,1
	3 ^a	5	,4	,9	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Me disgusté con mi entrenador		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	562	40,7	98,4	98,4
	2 ^a	6	,4	1,1	99,5
	3 ^a	3	,2	,5	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Me disgusté con las autoridades universitarias		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	570	41,3	99,8	99,8
	2 ^a	1	,1	,2	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Mis padres no me dejaban		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	565	40,9	98,9	98,9
	2 ^a	3	,2	,5	99,5
	3 ^a	3	,2	,5	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

No le gustaba a mi novio(a)		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	567	41,1	99,3	99,3
	2 ^a	4	,3	,7	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Los estudios exigían demasiado		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	449	32,5	78,6	78,6
	2 ^a	87	6,3	15,2	93,9
	3 ^a	35	2,5	6,1	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Salía muy cansado o muy tarde del trabajo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	466	33,8	81,6	81,6
	2 ^a	65	4,7	11,4	93,0
	3 ^a	40	2,9	7,0	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Por pereza y desgano		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	450	32,6	78,8	78,8
	2 ^a	50	3,6	8,8	87,6
	3 ^a	71	5,1	12,4	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Dejo de gustarme hacer deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	540	39,1	94,6	94,6
	2 ^a	17	1,2	3,0	97,5
	3 ^a	14	1,0	2,5	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

No verle utilidad al deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	565	40,9	98,9	98,9
	2 ^a	2	,1	,4	99,3
	3 ^a	4	,3	,7	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Mis amigos no hacían deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	534	38,7	93,5	93,5
	2 ^a	12	,9	2,1	95,6
	3 ^a	25	1,8	4,4	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Falta de apoyo y estímulo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	497	36,0	87,0	87,0
	2 ^a	28	2,0	4,9	91,9
	3 ^a	46	3,3	8,1	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Por falta de dinero		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	467	33,8	81,8	81,8
	2 ^a	48	3,5	8,4	90,2
	3 ^a	56	4,1	9,8	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

No tenía tiempo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	321	23,3	56,2	56,2
	2 ^a	140	10,1	24,5	80,7
	3 ^a	110	8,0	19,3	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Falta de horarios académicos adecuados		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	399	28,9	69,9	69,9
	2 ^a	73	5,3	12,8	82,7
	3 ^a	99	7,2	17,3	100,0
	Total	571	41,4	100,0	
Perdidos	Sistema	809	58,6		
Total		1380	100,0		

Al relacionar estos datos con los resultados de García Ferrando (2001) se observa que algunos de los motivos más frecuentes en ese estudio en el que analizó diversas muestras de la población española, coinciden con nuestros datos; entre estos pueden señalarse la falta de tiempo, que es muy importante para el 31.4% de los analizados, así como la pereza y el desgano que son también motivos de abandono bastante importantes para el 21.8% de la población. Estos dos motivos son los que predominan en las muestras de ambos estudios.

En el análisis por género y NSD se observa que los estudiantes de alto NSD independientemente de su género son los grupos más numerosos que señalan la pereza y el desgano como las razones más frecuentes para abandonar las actividades físico-deportivas, con 206 mujeres y 105 hombres de alto NSD. Por otra parte, las mujeres abandonan las actividades físico-deportivas por pereza y desgano en mayor número que los hombres; 168

mujeres de NSD alto y 137 de NSD bajo señalaron esta como la primera razón para abandonar las actividades físico-deportivas. Los hombres también señalan esta razón en primer lugar, siendo 79 de NSD alto y 69 de NSD bajo (**Tabla 9.85**).

Tabla 9.85. Frecuencias y porcentajes del argumento predominante, con el que los estudiantes explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Genero	NSD	Abandono el Deporte por Pereza y Desgano			%
		1 ^a	2 ^a	3 ^a	
Mujeres (n= 384)	Bajo	35.67%(137)	5.72%(22)	4.94%(19)	46.35
	Alto	43.75%(168)	3.12%(12)	6.77% (26)	53.65
	Total	305	34	45	
Hombres (n= 190)	Bajo	36.31%(69)	3.68% (7)	4.73% (9)	44.74
	Alto	41.57% (79)	4.73% (9)	8.94% (17)	55.26
	Total	148	16	26	

Por otra parte, el abandono por falta de tiempo fue señalado como la primera razón para abandonar las actividades físico-deportivas por 207 mujeres de 384 que lo seleccionaron entre los 3 primeros lugares; 96 fueron de bajo NSD y 111 de alto NSD. Así mismo, 117 hombres, 48 de bajo NSD y 69 de alto NSD, también seleccionaron en primer lugar esta razón para abandonar las actividades físico-deportivas, del total de 190 que lo señalaron en los primeros tres lugares (**Tabla 9.86**).

Tabla 9.86. Frecuencias y porcentajes del segundo más frecuente argumento, con el que los estudiantes explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Género	NSD	Abandono el Deporte por Falta de Tiempo			%
		1 ^a	2 ^a	3 ^a	
Mujeres (n= 384)	Bajo	25% (96)	13.28% (51)	8.07% (31)	46.35
	Alto	28.9% (111)	13.28% (51)	11.45% (44)	53.65
	Total	207	102	75	
Hombres (n= 190)	Bajo	25.26%(48)	10% (19)	9.47% (18)	44.74
	Alto	36.31% (69)	10% (19)	8.94% (17)	55.26
	Total	117	38	35	

Al considerar las diferencias entre hombres y mujeres se observa un mayor número de mujeres que indican abandonar la práctica de estas actividades, lo cual coincide con la reducción tanto en el número de mujeres físicamente activas, como en el tiempo dedicado a participar en deporte y ejercicio, reportado por Pierón (2005).

De la misma manera el mayor número de mujeres que señalan abandono de las actividades físico deportivas en este estudio, coincide con la menor participación de estudiantes universitarias en esta misma institución, reportada por Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramirez (2005). Lakdawalla y Philipson (2002) señalan que el sedentarismo no se relaciona tanto con la falta de tiempo, como con el grado de industrialización de las sociedades.

En esta muestra de estudiantes, el transporte, la disponibilidad de video juegos, las computadoras, etc., todos productos de la industrialización de la sociedad chihuense, pueden favorecer más la pereza y el desgano como determinantes del abandono que la falta de tiempo, aunque esta

aparece como la segunda más importante razón de abandono, también con predominancia femenina. Con estas consideraciones, podemos señalar que estos condicionantes del abandono merecen más investigación, en particular en mujeres.

La siguiente pregunta se hizo solamente para aquellos que no practican deporte o actividades físicas (**Tabla 9.87**). Solamente 27 (1.95%) estudiantes seleccionaron la opción en la que indican que no participan en estas actividades. Los porcentajes indicados en este apartado se calcularon sobre los 27 estudiantes que seleccionaron estas opciones de respuesta.

Tabla 9.87. Frecuencias y porcentajes de las principales razones por las que los estudiantes no practican actividades físico-deportivas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Nunca ha practicado, No le gusta		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	14	1,0	51,9	51,9
	2 ^a	12	,9	44,4	96,3
	3 ^a	1	,1	3,7	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		
Por la edad		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	25	1,8	92,6	92,6
	2 ^a	2	,1	7,4	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		
Por la salud		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	26	1,9	96,3	96,3
	2 ^a	1	,1	3,7	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No le enseñaron en la escuela		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	22	1,6	81,5	81,5
	2 ^a	5	,4	18,5	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No le ve beneficios		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	27	2,0	100,0	100,0
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No le ve utilidad		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	26	1,9	96,3	96,3
	2 ^a	1	,1	3,7	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No tiene tiempo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	9	,7	33,3	33,3
	2 ^a	12	,9	44,4	77,8
	3 ^a	6	,4	22,2	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No hay instalaciones deportivas cerca		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	15	1,1	55,6	55,6
	2 ^a	2	,1	7,4	63,0
	3 ^a	10	,7	37,0	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

No hay instalaciones deportivas en mi institución		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 ^a	25	1,8	92,6	92,6
	2 ^a	1	,1	3,7	96,3
	3 ^a	1	,1	3,7	100,0
	Total	27	2,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1353	98,0		
	Total	1380	100,0		

De entre los 27 estudiantes que indicaron que no practican actividades físico-deportivas, los porcentajes de respuesta para las dos primeras opciones como motivos para no participar en estas actividades fueron como se muestra es la **Tabla 9.88**.

Tabla 9.88. *Porcentajes de los dos primeros motivos que señalan los estudiantes que no practican actividades físico-deportivas como razones para no participar en esas actividades, por Nivel Socio Demográfico y Género.*

Motivo	1ª Elección	2ª Elección
Nunca ha practicado, no le gusta	51,9%	96,3%
No le ve beneficios	100,0%	
No le ve utilidad	96,3%	
Por la salud	96,3%	
No hay instalaciones deportivas en mi institución	92,6%	3,7%
No le enseñaron en la escuela	81,5%	
No hay instalaciones deportivas cerca	55,6%	63,0%
Nunca ha practicado, no tiene tiempo	33,3%	77,8%
Por la edad	2,6%	7,4%

Al comparar estos resultados con los de Castillo-Viera (2006) observamos que no hay coincidencia entre los resultados de nuestro estudio y los que ella reporta. Los únicos motivos que se señalan en ambas muestras son la falta de tiempo y la falta de gusto por estas actividades, pero difieren en importancia para cada grupo de estudiantes.

Estas diferencias pueden deberse a la forma en cómo se seleccionaron las muestras estudiadas, adicionalmente a que los tamaños difieren mucho, ya que en nuestro estudio fueron 27 estudiantes y en el de ella fueron 150. Adicionalmente, es posible que los contextos de ambas universidades favorezcan distintas percepciones acerca de la participación en

actividades físico-deportivas. En cualquier caso, estos datos justifican un estudio más profundo.

El 68.8% de los jóvenes reportan caminar a una intensidad moderada a vigorosa con la intención de mejorar su condición física.

Esto indica que del total de 1380 estudiantes analizados, 949 pueden clasificarse como moderadamente activos, aunque en este reactivo no se recoge información de la regularidad con la que los estudiantes caminan **(Tabla 9.89)**.

Tabla 9.89. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que reportan caminar o pasear a intensidad moderada con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Si	949	68,8	68,9	68,9
Válidos	No	428	31,0	31,1	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

En el estudio de García Ferrando (2001), se observa un 40% de estudiantes que reportan pasear caminando con el propósito de hacer ejercicio físico. En ese estudio considerando solo aquellos que indicaron si caminar, lo hacen el 60% del total de mujeres, mientras que del total de hombres solo el 47% realizan esta actividad. En nuestro estudio, en el análisis por género y NSD se observa que también son más las mujeres y los

hombres de alto NSD los que indican caminar con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física (**Tabla 9.90**).

Tabla 9.90. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que reportan caminar o pasear a intensidad moderada con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Acostumbra caminar o pasear con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres				
N = 751	Si	69.38% (238)	75.75% (309)	72.84
NSDB = 343	No	30.61% (105)	24.26% (99)	27.16
NSDA = 408				
Hombres				
N = 626	Si	59.43% (167)	68.11% (235)	64.22
NSDB = 281	No	40.56% (114)	31.88% (110)	35.78
NSDA = 345				

9.3.7 Uso del Internet

El uso de la tecnología electrónica se ha incorporado en la vida académica en todos los niveles educativos tanto con fines de recreación como para realizar tareas académicas. En esta muestra el 95.2% de los estudiantes usan o consultan Internet y solamente el 4.6% no lo hacen (**Tabla 9.91**).

Tabla 9.91. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que usan o consultan el Internet.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	1314	95,2	95,4	95,4
	No	63	4,6	4,6	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Al compararlos con los estudiantes encuestados por Castillo-Viera (2006) observamos que el 18.4% de los estudiantes en su muestra no dedican tiempo al ordenador, lo cual implica que un mayor número de estudiantes de nuestra universidad si hacen uso de este recurso electrónico.

Los estudiantes que usan Internet lo hacen principalmente en la universidad (52.43%) y en su casa (38.20%), muy pocos jóvenes lo consultan en otros lugares como en “Cibercafés” (3.88%), en su trabajo (3.95%), en casa de sus amigos (0.68%), o en otros lugares (0.83%), como se indica en la **Tabla 9.92.**

Tabla 9.92. Frecuencias y porcentajes de uso del Internet según el lugar donde lo consultan.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En mi casa.	502	36,4	38,2	38,2
	En mi universidad.	689	49,9	52,4	90,6
	En mi trabajo.	52	3,8	4,0	94,6
	En el cibercafe.	51	3,7	3,9	98,5
	En casa de mis amigos.	9	,7	,7	99,2
	Otra (especifique)	11	,8	,8	100,0
	Total	1314	95,2	100,0	
Perdidos	Sistema	66	4,8		
	Total	1380	100,0		

Aunque el acceso a Internet es evidente, la frecuencia con la que estos jóvenes consultan Internet es predominantemente de dos a tres veces por semana (28.46%). Las consultas diarias se reportan solo en el 18.34% de los casos y dos o más veces al día las reportan solo el 12.48% de los estudiantes (**Tabla 9.93**).

Tabla 9.93. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia del uso del Internet.

Uso de Internet		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Dos o más veces al día.	164	11,9	12,5	12,5
	Una vez al día.	241	17,5	18,3	30,8
	De 4 a 6 veces por semana.	202	14,6	15,4	46,2
	De 2 a 3 veces por semana.	374	27,1	28,5	74,7
	Una vez por semana.	225	16,3	17,1	91,8
	Una vez cada quince días.	73	5,3	5,6	97,3
	Una vez al mes.	35	2,5	2,7	100,0
	Total	1314	95,2	100,0	
Perdidos	Sistema	66	4,8		
	Total	1380	100,0		

Las consultas de 4 a 6 veces por semana se reportan en el 15.37% de los casos, mientras que las consultas semanales representan el 17.12%. La consultas quincenales o mensuales se reportan en el 5.55% y el 2.66% de los casos. Los que consultan Internet lo hacen principalmente para obtener información general (43.9%) o para hacer tareas escolares (20.4%). Solo el

15.4% usa Internet para comunicarse por correo, o para estudiar (13.9%), como se muestra en la **Tabla 9.94**.

Tabla 9.94. Frecuencias y porcentajes del uso principal que se le dá al Internet.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Para estudiar.	183	13,3	13,9	13,9
	Para chatear.	73	5,3	5,6	19,5
	Para jugar.	11	,8	,8	20,3
	Para consulta de información general.	577	41,8	43,9	64,2
	Para mandar correo electrónico	202	14,6	15,4	79,6
	Para hacer tareas escolares.	268	19,4	20,4	100,0
	Total	1314	95,2	100,0	
Perdidos	Sistema	66	4,8		
	Total	1380	100,0		

En el reporte de Delgado y Tercedor (2002) sobre las prácticas de la población española desde la perspectiva de la educación física, se documenta que un 12% de los estudiantes emplea de cuatro a diez o mas horas semanales a jugar con ordenadores; de acuerdo a estos autores, la edad influye en un incremento en el uso del ordenador ya que de la infancia a la adolescencia se observa un aumento importante en el uso de esta tecnología. Este proceso de aumento en el uso del ordenador presumimos que es semejante en nuestra población, sin embargo a la fecha no contamos con información documentada sobre la evolución del uso de este tipo de medios electrónicos para fines académicos o para comunicación electrónica entre universitarios.

Por ello es de particular interés la información considerada en esta sección de nuestra encuesta. En la comparación por género y por nivel sociodemográfico (**Tabla 9.95**) se observa que el uso del Internet lo reportan significativamente mas mujeres y hombres de alto NSD; siendo los hombres de bajo NSD los que señalan significativamente menos acceso a este servicio en comparación con todos los grupos, incluyendo a las mujeres de bajo NSD (331).

Tabla 9.95. Frecuencias y porcentajes de uso del Internet, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Usa Internet?		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Si	96.5% (331)	95.34% (389)	95.87
NSDB = 343 NSDA = 408	No	3.5% (12)	4.65% (19)	4.13
Hombres N = 626	Si	95.37% (268)	94.5% (326)	94.89
NSDB = 281 NSDA = 345	No	4.62% (13)	5.5% (19)	5.11

Nota. [$\chi^2(5,1)= 20.006$; $P= 0.001$; Coeficiente de contingencia= 0.181, $P= 0.001$]

En relación con dónde consultan Internet (**Tabla 9.96**), el grupo de las mujeres de alto NSD (221) que consultan en el trabajo es el más numeroso, seguido de los hombres de alto NSD (177) y de las mujeres de bajo NSD (175).

Tabla 9.96. Frecuencias y porcentajes del lugar donde consultan el Internet, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Dónde consulta Internet?	NSD		%	
	Bajo% (n)	Alto% (n)		
Mujeres N = 720 NSDB= 331 NSDA= 389	En mi casa	17.91% (129)	18.33% (132)	36.25
	En mi universidad	24.30% (175)	30.69% (221)	55
	En mi trabajo	1.52% (11)	1.9% (14)	3.47
	En el Cybercafé	1.11% (8)	2.36% (17)	3.47
	En casa de mis amigos	0.55% (4)	0.13%(1)	0.69
	Otro lugar	0.55% (4)	0.55% (4)	1.11
Hombres N = 594 NSDB= 268 NSDA= 326	En mi casa	20.87% (124)	19.69% (117)	40.57
	En mi universidad	19.52% (116)	29.79% (177)	49.33
	En mi trabajo	2.35% (14)	2.18% (13)	4.54
	En el Cybercafé	1.17% (7)	3.19% (19)	4.37
	En casa de mis amigos	0.67% (4)	0	0.67
	Otro lugar	0.50% (3)	0	0.50

Con respecto a la frecuencia con la que usan el Internet (**Tabla 9.97**), 109 mujeres de alto NSD y 107 mujeres de bajo NSD reportan usarlo de 2 a 3 veces por semana. Los hombres que señalan usar el Internet de 2 a 3 veces por semana son 91 de NSD alto y 67 de NSD bajo.

Tabla 9.97. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia de uso del Internet, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Frecuencia con la que utiliza Internet	NSD		%	
	Bajo% (n)	Alto% (n)		
Mujeres N = 720	2 o mas veces al día	4.02% (29)	5.69% (41)	9.72
	1 vez al día	6.38% (46)	10% (72)	16.39
	De 4 a 6 veces por semana	7.5% (54)	7.77% (56)	15.27
	De 2 a 3 veces por semana	14.86% (107)	15.13% (109)	30
	1 vez por semana	8.75% (63)	10.83% (78)	19.58
	1 vez cada 15 días	2.91% (21)	2.91% (21)	5.83
	1 vez al mes	1.52% (11)	1.66% (12)	3.19
Hombres N = 594	2 o mas veces al día	7.57% (45)	8.24% (49)	15.82
	1 vez al día	10.43% (62)	10.26% (61)	20.70
	De 4 a 6 veces por semana	7.07% (42)	8.41% (50)	15.49
	De 2 a 3 veces por semana	11.27% (67)	15.31% (91)	26.60
	1 vez por semana	6.06% (36)	8.08% (48)	14.14
	1 vez cada 15 días	1.68% (10)	3.53% (21)	5.22
	1 vez al mes	1.01% (6)	1.01% (6)	2.02

Finalmente, son 160 mujeres de alto NSD que usan Internet para consulta de información general. Por otra parte, el número de hombres de alto NSD fue de 141 y de bajo NSD fue de 143.

Las mujeres de bajo NSD que usan Internet para estos fines fueron 133, lo que las hace las menos numerosas, entre los jóvenes que indican este uso (**Tabla 9.98**).

Tabla 9.98. Frecuencias y porcentajes del uso principal que se le dá al Internet, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Para qué usa el Internet?	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 720	Para estudiar	5.83% (42)	6.80% (49)	12.64
	Para chatear	1.80% (13)	2.5% (18)	4.30
	Para jugar	0.13% (1)	0	0.14
	Para consulta de Inf. General	18.47% (133)	22.22% (160)	40.69
	Para mandar e-mails	6.38% (46)	10% (72)	16.39
	Para hacer tareas escolares	13.33% (96)	12.5% (90)	25.83
Hombres N = 594	Para estudiar	7.23% (43)	8.24% (49)	15.49
	Para chatear	2.86% (17)	4.20% (25)	7.07
	Para jugar	0.50% (3)	1.17% (7)	1.68
	Para consulta de Inf. General	24.07% (143)	23.73% (141)	47.81
	Para mandar e-mails	4.54% (27)	9.59% (57)	14.14
	Para hacer tareas escolares	5.89% (35)	7.91% (47)	13.80

9.3.8 Autopercepción

La autopercepción que tienen los estudiantes sobre algunas dimensiones de su físico y su salud puede favorecer o no a la práctica de actividades físico-deportivas. Se analizaron las respuestas a los reactivos sobre autopercepción encontrando que esta tiende a ser medianamente favorable, en todas las dimensiones consideradas en este cuestionario.

Así, con respecto a la condición física que reportan los estudiantes (**Tabla 9.99**), predomina el 44.2% que indica tenerla aceptable, o buena (30.1%). Solamente el 3.8% se considera con una excelente condición,

mientras que el 17.9% la considera deficiente o francamente mala (3.8%).

Tabla 9.99. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la condición física, que reportan los estudiantes.

Condición física		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Excelente.	53	3,8	3,8	3,8
	Buena.	415	30,1	30,1	34,0
	Aceptable.	610	44,2	44,3	78,3
	Deficiente.	247	17,9	17,9	96,2
	Francamente mala.	52	3,8	3,8	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Con respecto a la imagen corporal, la mayoría de los estudiantes (51.6%) se considera normal, o se describe con una buena imagen (31.8%). Solamente el 5.6% considera tener muy buena imagen, mientras que el 11% de los estudiantes se consideran con mala o muy mala imagen (**Tabla 9.100**).

Tabla 9.100. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la imagen corporal que reportan los estudiantes.

Imagen corporal		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy buena	77	5,6	5,6	5,6
	Buena.	438	31,7	31,8	37,4
	Normal.	710	51,4	51,6	89,0
	Mala.	139	10,1	10,1	99,1
	Muy mala.	13	,9	,9	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

La salud es otra dimensión de la percepción personal (**ver Tabla 9.101**). El 46.8% de los estudiantes consideran tener buena salud, mientras que el 32.6% la considera normal o muy buena (16.8%). Muy pocos estudiantes creen que su salud es mala (3.6%) o muy mala (.1%).

Tabla 9.101. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la salud que reportan los estudiantes.

	Salud	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy buena	232	16,8	16,8	16,8
	Buena.	645	46,7	46,8	63,7
	Normal.	449	32,5	32,6	96,3
	Mala.	49	3,6	3,6	99,9
	Muy mala.	2	,1	,1	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Con respecto a la alimentación (**Tabla 9.102**), el 44.1% de los estudiantes piensa que se alimenta normalmente o de una forma buena (32.5%). Solamente un 15.5% indica tener muy mala alimentación y solamente un 8% cree que su alimentación es muy buena.

Tabla 9.102. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la calidad de la alimentación que reportan los estudiantes.

Alimentación		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy buena	110	8,0	8,0	8,0
	Buena.	448	32,5	32,5	40,5
	Normal.	607	44,0	44,1	84,6
	Mala.	202	14,6	14,7	99,3
	Muy mala.	10	,7	,7	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Al comparar nuestros datos con los de Castillo-Viera (2006) se observa coincidencia en la forma como se perciben los jóvenes de ambas universidades, con los porcentajes más elevados correspondiendo a las categorías de forma física aceptable o buena, tanto en nuestro estudio, como en el de ésta investigadora española (44.2% vs. 51.1% respectivamente).

En la diferenciación por género y NSD, de los que reportan que su condición física es aceptable, las mujeres de alto NSD fueron 183, mientras que las de bajo NSD fueon 163. Del grupo de los hombres, 146 de alto NSD reportaron considerar su condición física como aceptable, mientras que 118 hombres de bajo NSD se consideran con una condición física aceptable, como se muestra en la **Tabla 9.103**.

Tabla 9.103. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la condición física que reportan los estudiantes, por Nivel Socio Demográfico y Género.

	Condición Física	NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Excelente	0.53% (4)	0.93% (7)	1.46
	Buena	12.64% (95)	14.38% (108)	27.03
	Aceptable o Normal	21.70% (163)	24.36% (183)	46.07
	Deficiente	8.25% (62)	11.71% (88)	19.97
	Francamente Mala o Muy Mala	2.52% (19)	2.92% (22)	5.46
Hombres N = 626	Excelente	2.39% (15)	4.31% (27)	6.71
	Buena	15.17% (95)	18.69% (117)	33.86
	Aceptable o Normal	18.84% (118)	23.32% (146)	42.17
	Deficiente	7.98% (50)	7.50% (47)	15.49
	Francamente Mala o Muy Mala	0.47% (3)	1.27% (8)	1.76

En un estudio de Casimiro (1999) en el que argumenta que la imagen corporal de sí mismo incide en la calidad del rendimiento físico, particularmente cuando la definición personal se refiere al cuerpo, en niños y niñas de escuela secundaria, se reportan diferencias entre varones y mujeres, siendo los primeros quienes muestran una mejor autopercepción.

En nuestro estudio la mayoría de los estudiantes (51.6%) se considera normal, o se describe con una buena imagen corporal (31.8%). Pero al analizar las diferencias entre hombres y mujeres se observa en nuestra muestra (**Tabla 9.104**) que la imagen corporal predominante fue la “aceptable o normal” con el grupo de mujeres de alto NSD como el más numeroso (203);

los hombres de NSD alto que se reportaron con una imagen corporal “aceptable o normal” fueron 182.

Los hombres de bajo NSD que consideran su imagen corporal como “aceptable o normal” son el grupo menos numeroso (151), mientras que las mujeres de bajo NSD que reportan esa misma imagen fueron 174.

Tabla 9.104. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la imagen corporal que reportan los estudiantes, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Imagen Corporal		NSD		
		Bajo %(n)	Alto %(n)	%
Mujeres N = 751	Excelente	2.66% (20)	2.39% (18)	5.05
	Buena	13.58% (102)	18.50% (139)	32.09
	Aceptable o Normal	23.16% (174)	27.03% (203)	50.20
	Deficiente	5.59% (42)	5.59% (42)	11.18
	Francamente Mala o Muy Mala	0.66% (5)	0.79% (6)	1.46
Hombres N = 626	Excelente	2.55% (16)	3.67% (23)	6.23
	Buena	14.37% (90)	17.09% (107)	31.47
	Aceptable o Normal	24.12% (151)	29.07% (182)	53.19
	Deficiente	3.83% (24)	4.95% (31)	8.78
	Francamente Mala o Muy Mala	0	0.31% (2)	0.32

Con respecto a la salud, de acuerdo al estudio de Castillo-Viera (2006), el 74.2% de los estudiantes españoles se consideran con buen estado de salud, mientras que solo el 46.8% de los estudiantes mexicanos se reportan en esa opción. Por otra parte, una mayor cantidad de jóvenes mexicanos (32%) se considera normal en comparación con los jóvenes españoles (18.8%).

La percepción de salud “buena” predomina en este grupo de estudiantes, siendo más numeroso el grupo de las mujeres de alto NSD (197); los hombres que seleccionaron esta opción fueron 158 de alto NSD y 133 de bajo NSD. Las mujeres de bajo NSD que eligieron esta opción fueron 157, como se muestra en la **Tabla 9.105**.

Tabla 9.105. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la salud que reportan los estudiantes, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Salud		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Excelente	5.85% (44)	6.65% (50)	12.52
	Buena	20.90% (157)	26.23% (197)	47.13
	Aceptable o Normal	17.31% (130)	18.77% (141)	36.08
	Deficiente	1.46% (11)	2.52% (19)	4
	Francamente Mala o Muy Mala	0.13% (1)	0.13% (1)	0.27
Hombres N = 626	Excelente	8.62% (54)	13.41% (84)	22.04
	Buena	21.24% (133)	25.23% (158)	46.48
	Aceptable o Normal	13.73% (86)	14.69% (92)	28.43
	Deficiente	1.27% (8)	1.75% (11)	3.03
	Francamente Mala o Muy Mala	0	0	0

Con respecto a la alimentación, el 44.1% de los estudiantes de nuestro estudio piensa que se alimenta normalmente o de una forma buena (32.5%); en comparación con el estudio de Castillo-Viera (2006) estos porcentajes combinados son mayores que los que ella observó.

Así, en ese estudio con jóvenes españoles de Huelva, el 59.8% piensa que su alimentación es buena, mientras que el 24.8% la describe como muy

buena. Sin embargo, en nuestra muestra apenas del 7.19% al 8.94% de los estudiantes creen que su alimentación es excelente. Por otra parte, con respecto a los jóvenes de nuestro estudio que indicaron tener deficiente y muy mala alimentación se observa un porcentaje mayor (17.70% + 0.93% y 11.02% + 0.48%) que el documentado en españoles (13.4%). Finalmente, la alimentación “normal” la reportan 189 jovencitas de alto NSD y 154 de bajo NSD.

Los hombres de alto NSD que consideran normal su alimentación fueron 142, y 122 de bajo NSD (**Tabla 9.106**).

Tabla 9.106. Frecuencias y porcentajes de percepción de la calidad de la alimentación que reportan los estudiantes, por Nivel Socio Demográfico y Género.

	Alimentación	NSD		%
		Bajo %(n)	Alto%(n)	
Mujeres N = 751	Excelente	3.06% (23)	4.12% (31)	7.19
	Buena	13.58% (102)	14.91% (112)	28.49
	Aceptable o Normal	20.50% (154)	11.85% (189)	45.67
	Deficiente	7.85% (59)	9.85% (74)	17.70
	Francamente Mala o Muy Mala	0.66% (5)	0.26% (2)	0.93
Hombres N = 626	Excelente	3.35% (21)	5.59% (35)	8.94
	Buena	16.93% (106)	20.44% (128)	37.38
	Aceptable o Normal	19.48% (122)	22.68% (142)	42.17
	Deficiente	4.95% (31)	6.07% (38)	11.02
	Francamente Mala o Muy Mala	0.15% (1)	0.31% (2)	0.48

9.3.9 Hábitos Alimenticios

Con respecto a los hábitos alimenticios se recogió información sobre el consumo de alimentos ricos en energía como los cereales, y en proteína como las carnes y los huevos; así mismo se documentó el consumo de otros alimentos como los lácteos que son ricos en calcio. Adicionalmente se incluyeron preguntas sobre el consumo de vegetales y frutas, en su forma natural o en zumos.

Debido a la importancia de consumir alimentos en períodos adecuados para mantener un buen nivel de energía durante el día, se recogió información sobre el consumo de alimentos calientes o fríos en los tres principales períodos de alimentación, que son típicos en la comunidad mexicana, el desayuno, la comida o almuerzo y la cena. A continuación se muestran los resultados por reactivo.

Con el primer reactivo de este bloque se observa que, en esta muestra de universitarios, el 29.5% desayuna todos los días, consumiendo cereales, pan y leche, mientras que el 30.4% lo hace solamente de 1 a 3 días por semana, y el 14.5% consume cereales, pan y leche de 4 a 6 días por semana. Esta distribución difiere de la reportada por Gallach (2001) en donde los estudiantes universitarios de Valencia que desayunan todos los días son un 36.8%, mientras que los que nunca o casi nunca desayunan alcanzan a un 40.2%.

Sin embargo, aunque en esta muestra el 25.6% reporta no consumir este tipo de desayuno, eso no significa que los estudiantes no desayunen, ya

que el reactivo solicita información que es específica del consumo de cereal, pan y leche (**Tabla 9.107**). Los estudiantes mexicanos podrían desayunar otro tipo de alimentos de los cuales no se solicitó información, tales como huevos y/o burritos o tortas, lo que podría contribuir a la diferencia entre las dos muestras.

Tabla 9.107. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes desayunan con cereales pan, leche, etc. durante la semana.

Desayuno con cereales, pan, leche, etc. en la semana		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	406	29,4	29,5	29,5
	De 4 a 6 días a la semana.	199	14,4	14,5	43,9
	De 1 a 3 días a la semana.	419	30,4	30,4	74,4
	Nunca o casi nunca.	353	25,6	25,6	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Las mujeres y hombres de NSD alto que reportan consumo diario fueron 126 mujeres y 107 hombres. De los que indicaron consumo de 1 a 3 veces por semana de este tipo de desayuno fueron 124 mujeres y 102 hombres de alto NSD, mientras que sus compañeros de NSD bajo fueron 101 mujeres y 72 hombres que desayunan diario y 103 mujeres y 90 hombres que desayunan una a tres veces por semana. En la opción de “nunca” o “casi nunca” consumir este tipo de desayuno, también son más numerosos los dos grupos de NSD alto, con 106 mujeres y 80 hombres (**Tabla 9.108**).

Tabla 9.108. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes desayunan con cereales pan, leche, etc. durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Desayuna cereal, pan, leche, etc.		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	13.44% (101)	16.77% (126)	30.23
	De 4 a 6 días por semana	5.05% (38)	6.92% (52)	11.98
	De 1 a 3 días por semana	13.71% (103)	16.51% (124)	30.22
	Nunca o casi nunca	13.44% (101)	14.11% (106)	27.57
Hombres N = 626	Todos los días	11.50% (72)	17.09% (107)	28.59
	De 4 a 6 días por semana	8.46% (53)	8.94% (56)	17.41
	De 1 a 3 días por semana	14.37% (90)	16.29% (102)	30.67
	Nunca o casi nunca	10.54% (66)	12.77% (80)	23.32

Con respecto a la frecuencia con la que los estudiantes almuerzan, el porcentaje más alto fue el de 42.6% correspondiendo a los estudiantes que almuerzan todos los días, seguidos de los que nunca o casi nunca almuerzan (23.2%), como se indica en la **Tabla 9.109**.

Tabla 9.109. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes almuerzan durante la semana.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	587	42,5	42,6	42,6
	De 4 a 6 días a la semana.	201	14,6	14,6	57,2
	De 1 a 3 días a la semana.	270	19,6	19,6	76,8
	Nunca o casi nunca.	319	23,1	23,2	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Los hombres de alto NSD que reportan consumir almuerzo diariamente son 174, mientras que las mujeres de ese mismo NSD que reportan almuerzo diario fueron 157. Las mujeres de alto NSD son el grupo más numeroso de los que señalan no consumir almuerzo nunca o casi nunca (**Tabla 9.110**).

Tabla 9.110. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes almuerzan durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Almuerzo durante la semana		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	16.77% (126)	20.90% (157)	37.68
	De 4 a 6 días por semana	6.25% (47)	7.19% (54)	13.45
	De 1 a 3 días por semana	9.45% (71)	11.45% (86)	20.91
	Nunca o casi nunca	13.18% (99)	14.78% (111)	27.96
Hombres N = 626	Todos los días	20.76% (130)	27.79% (174)	48.56
	De 4 a 6 días por semana	7.82% (49)	8.14% (51)	15.97
	De 1 a 3 días por semana	8.62% (54)	9.42% (59)	18.05
	Nunca o casi nunca	7.66% (48)	9.74% (61)	17.41

Una gran proporción de estudiantes reportan el consumo de sándwiches como muy esporádico, con un 45% que dice que nunca o casi nunca los consume, y otro 43.2% que señala consumirlos de una a tres veces por semana. Apenas un 3.6% consume sándwiches diariamente (**Tabla 9.111**).

Tabla 9.111. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la comida, durante la semana.

Consumo de sándwiches		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	49	3,6	3,6	3,6
	De 4 a 6 días a la semana.	113	8,2	8,2	11,8
	De 1 a 3 días a la semana.	595	43,1	43,2	55,0
	Nunca o casi nunca.	620	44,9	45,0	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Los jóvenes de NSD alto que no consumen o que consumen poco sándwiches o comida fría son más numerosos que los jóvenes de NSD bajo que tampoco consumen este tipo de alimento frío. Las mujeres de alto nivel sociodemográfico que nunca comen sándwiches o comida fría fueron 188, mientras que los varones de ese mismo NSD que nunca comen sándwiches fueron 154 (Tabla 9.112).

Tabla 9.112. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la comida, durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo comida fría o sándwiches	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 751	Todos los días	1.99% (15)	1.33% (10)	3.33
	De 4 a 6 días por semana	3.19% (24)	4.39% (33)	7.59
	De 1 a 3 días por semana	19.44% (146)	23.56% (177)	43
	Nunca o casi nunca	21.03% (158)	25.03% (188)	46.08
Hombres N = 626	Todos los días	1.59% (10)	2.23% (14)	3.83
	De 4 a 6 días por semana	3.99% (25)	4.95% (31)	8.94
	De 1 a 3 días por semana	20.12% (126)	23.32% (146)	43.45
	Nunca o casi nunca	19.16% (120)	24.60% (154)	43.77

Con respecto al consumo de comida caliente, el 50.3% de los estudiantes reporta comer comida caliente diariamente, mientras que el 30.2% dice consumir alimentos calientes de cuatro a seis veces por semana (**Tabla 9.113**).

Tabla 9.113. Frecuencias y porcentajes del consumo de comida caliente, durante la semana.

Comida caliente		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	692	50,1	50,3	50,3
	De 4 a 6 días a la semana.	416	30,1	30,2	80,5
	De 1 a 3 días a la semana.	247	17,9	17,9	98,4
	Nunca o casi nunca.	22	1,6	1,6	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Los estudiantes de NSD alto son los más numerosos que reportan consumir alimentos calientes diariamente, siendo 184 los hombres y 180 las mujeres. Por otra parte, las mujeres de NSD bajo que indicaron consumir alimentos calientes diario fueron 171, mientras que los hombres de ese mismo NSD fueron 157 (**Tabla 9.114**).

Tabla 9.114. Frecuencias y porcentajes del consumo de comida caliente, durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Comida caliente		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	22.76% (171)	23.96% (180)	46.74
	De 4 a 6 días por semana	13.98% (105)	17.17% (129)	31.16
	De 1 a 3 días por semana	8.38% (63)	11.98% (90)	20.37
	Nunca o casi nunca	0.53% (4)	1.19% (9)	1.73
Hombres N = 626	Todos los días	25.07% (157)	29.39% (184)	54.47
	De 4 a 6 días por semana	13.73% (86)	15.33% (96)	29.07
	De 1 a 3 días por semana	5.43% (34)	9.58% (60)	15.01
	Nunca o casi nunca	0.63% (4)	0.79% (5)	1.44

Congruente con las respuestas de la pregunta anterior, el 46.4% de los estudiantes reportan nunca o casi nunca cenar productos fríos o sándwiches o consumirlos de 1 a 3 días por semana (41.5%), como muestra la **Tabla 9.115.**

Tabla 9.115. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la cena, durante la semana.

Consumo de sándwiches	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	39	2,8	2,8	2,8
De 4 a 6 días a la semana.	128	9,3	9,3	12,1
De 1 a 3 días a la semana.	571	41,4	41,5	53,6
Nunca o casi nunca.	639	46,3	46,4	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

Ciento cincuenta y nueve varones de alto NSD indicaron que nunca o casi nunca consumen sándwiches o cena fría; y 146 indicaron consumirlos

solo de uno a tres días por semana; 205 mujeres de NSD alto indicaron que nunca consumen cena fría o sándwiches, y 155 señalaron que solo los consumen de 1 a 3 días por semana (**Tabla 9.116**).

Tabla 9.116. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la cena, durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Cena fría o Sándwiches		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	1.06% (8)	1.33% (10)	2.40
	De 4 a 6 días por semana	4.39% (33)	5.05% (38)	9.45
	De 1 a 3 días por semana	18.24% (137)	20.63% (155)	38.88
	Nunca o casi nunca	21.97% (165)	27.29% (205)	49.27
Hombres N = 626	Todos los días	1.43% (9)	1.91% (12)	3.35
	De 4 a 6 días por semana	4.36% (29)	4.47% (28)	9.10
	De 1 a 3 días por semana	21.24% (133)	23.32% (146)	44.57
	Nunca o casi nunca	17.57% (110)	25.39% (159)	42.97

La cena, conforme a la costumbre en México, es la última comida del día. En esta muestra el 38.6% de los estudiantes consume cena caliente diariamente o de 4 a 6 veces por semana (**Tabla 9.117**).

Tabla 9.117. Frecuencias y porcentajes del consumo de cena caliente, durante la semana.

Cena caliente	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	275	19,9	20,0	20,0
De 4 a 6 días a la semana.	256	18,6	18,6	38,6
Válidos De 1 a 3 días a la semana.	485	35,1	35,2	73,8
Nunca o casi nunca.	361	26,2	26,2	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

Por otra parte, los estudiantes que consumen cena caliente de una a tres veces por semana son el 35.2% de la muestra, seguidos del 26.2% que nunca o casi nunca cenan caliente.

El grupo más numeroso es el de las mujeres de alto NSD que cenan caliente solamente de 1 a 3 veces por semana (149); el grupo de mujeres que reportan nunca o casi nunca cenar caliente, de ese mismo NSD, fue de 142 (**Tabla 9.118**).

Tabla 9.118. Frecuencias y porcentajes del consumo de cena caliente, durante la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Cena caliente	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 751	Todos los días	8.92% (67)	8.12% (61)	17.04
	De 4 a 6 días por semana	6.39% (48)	7.45% (56)	13.85
	De 1 a 3 días por semana	15.57% (117)	19.84% (149)	35.42
	Nunca o casi nunca	14.78% (111)	18.90% (142)	33.69
Hombres N = 626	Todos los días	10.06% (63)	13.41% (84)	23.48
	De 4 a 6 días por semana	12.30% (77)	11.98% (75)	24.28
	De 1 a 3 días por semana	15.17% (95)	19.80% (124)	34.98
	Nunca o casi nunca	7.34% (46)	9.90% (62)	17.25

El arroz, que es un alimento consumido usualmente en la comida del medio día, lo consumen el 58.5% de los estudiantes de 1 a 3 veces por semana, como se muestra en la **Tabla 9.119**.

Tabla 9.119. Frecuencias y porcentajes del consumo de arroz en la semana.

Consumo de arroz		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	86	6,2	6,2	6,2
	De 4 a 6 días a la semana.	262	19,0	19,0	25,3
	De 1 a 3 días a la semana.	807	58,5	58,6	83,9
	Nunca o casi nunca.	222	16,1	16,1	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Los grupos más numerosos que consumen arroz son las mujeres y hombres de NSD alto, predominando la opción de uno a tres días por semana, con diferencias significativas para las mujeres (**Tabla 9.120**).

Tabla 9.120. Frecuencias y porcentajes del consumo de arroz en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de arroz		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	2.39% (18)	3.72% (28)	6.12
	De 4 a 6 días por semana	10.65% (80)	9.45% (71)	20.11
	De 1 a 3 días por semana	27.16% (204)	31.29% (235)	58.45
	Nunca o casi nunca	5.45% (41)	9.85% (74)	15.31
Hombres N = 626	Todos los días	3.03% (19)	3.35% (21)	6.39
	De 4 a 6 días por semana	9.28% (60)	8.14% (51)	17.73
	De 1 a 3 días por semana	26.19% (164)	32.58% (204)	58.78
Nunca o casi nunca		6.07% (38)	11.02% (69)	17.10

Nota. [$\chi^2(3,1) = 8.809$; $P = 0.032$]; [Coeficiente de contingencia = 0.108, $P = 0.032$]

El café es una bebida estimulante habitualmente consumida en México como acompañante del desayuno y es la bebida más común disponible en el trabajo; sin embargo, en esta muestra el 58.3% de los jóvenes indican no consumirlo nunca, siendo solamente el 14.9% los que reportan beber café todos los días (**Tabla 9.121**).

Tabla 9.121. Frecuencias y porcentajes del consumo de café en la semana.

Consumo de café		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	205	14,9	14,9	14,9
	De 4 a 6 días a la semana.	105	7,6	7,6	22,5
	De 1 a 3 días a la semana.	264	19,1	19,2	41,7
	Nunca o casi nunca.	803	58,2	58,3	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Al analizar por género y nivel socio demográfico, se observa que aunque las diferencias no son significativas, de los que nunca o casi nunca consumen café, el grupo más numeroso es el de alto NSD en ambos géneros (240 mujeres y 211 hombres). También son los jóvenes de alto NSD los que en mayor número reportan beber café diariamente, 68 mujeres y 42 hombres (**Tabla 9.122**).

Tabla 9.122. Frecuencias y porcentajes del consumo de café en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

	Consumo de café	NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres 751	Todos los días	7.85% (59)	9.05% (68)	16.91
	De 4 a 6 días por semana	3.19% (24)	5.05% (38)	8.25
	De 1 a 3 días por semana	9.58% (72)	8.25%(62)	17.84
	Nunca o casi nunca	25.03% (188)	31.95% (240)	56.99
Hombres 626	Todos los días	5.75% (36)	6.70% (42)	12.46
	De 4 a 6 días por semana	3.67% (23)	3.19% (20)	6.87
	De 1 a 3 días por semana	9.26% (58)	11.50%(72)	20.77
	Nunca o casi nunca	26.19% (164)	33.70% (211)	59.90

La carne, en particular la de res, es parte importante de la dieta chihuahuense. En esta muestra el 45.2% de los estudiantes reportan consumir carne de 1 a 3 días a la semana y el 37.5% la consumen de 4 a 6 días a la semana. Solamente el 4.5% reporta no consumir este alimento nunca o casi nunca, mientras que el 12.9% consume carne diariamente (Tabla 9.123).

Tabla 9.123. Frecuencias y porcentajes del consumo de carne en la semana.

Consumo de carne		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	177	12,8	12,9	12,9
	De 4 a 6 días a la semana.	516	37,4	37,5	50,3
	De 1 a 3 días a la semana.	622	45,1	45,2	95,5
	Nunca o casi nunca.	62	4,5	4,5	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

En la **Tabla 9.124** se muestra que el consumo de carne 1 a 3 días y de 4 a 6 días por semana son las opciones predominantes, siendo los estudiantes de alto NSD los grupos más numerosos que señalaron las opciones de consumo incluyendo la de “todos los días”.

Tabla 9.124. Frecuencias y porcentajes del consumo de carne en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de carne		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	5.19% (39)	6.25% (47)	11.45
	De 4 a 6 días por semana	15.57%(117)	17.04% (128)	32.62
	De 1 a 3 días por semana	21.30%(160)	28.22% (212)	49.53
	Nunca o casi nunca	3.59% (27)	2.79% (21)	6.39
Hombres N = 626	Todos los días	6.26% (39)	8.30% (52)	14.53
	De 4 a 6 días por semana	21.40% (134)	21.88% (137)	43.29
	De 1 a 3 días por semana	15.97% (100)	23.96% (150)	39.94
	Nunca o casi nunca	1.27% (8)	0.95% (6)	2.24

En México los refrescos de cola tienen un amplísimo mercado. Esto se evidencia en el 68% de estudiantes que consumen refrescos en esta muestra (**Tabla 9.125**), ya sea diariamente (25.9%), de 4 a 6 días por semana (16.7%), o de 1 a 3 días por semana (25.3%).

Tabla 9.125. Frecuencias y porcentajes del consumo de Coca-Cola^{MR} u otro refresco en la semana.

Consumo de Coca-Cola ^{MR} u otro refresco		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	357	25,9	25,9	25,9
	De 4 a 6 días a la semana.	230	16,7	16,7	42,6
	De 1 a 3 días a la semana.	349	25,3	25,3	68,0
	Nunca o casi nunca.	441	32,0	32,0	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Solamente el 32% de los estudiantes indican no consumir refrescos nunca o casi nunca. Las que menos consumen refrescos son las mujeres, en particular las de alto NSD, mientras que los que más consumen estas bebidas son los hombres de alto NSD. Estas diferencias son significativas (**Tabla 9.126**).

Tabla 9.126. Frecuencias y porcentajes del consumo de Coca-Cola^{MR} u otro refresco en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de Coca-Cola ^{MR} y otros refrescos		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	10.38% (78)	11.31% (85)	21.70
	De 4 a 6 días por semana	7.05% (53)	7.45% (56)	14.51
	De 1 a 3 días por semana	11.05% (83)	13.18% (99)	24.23
	Nunca o casi nunca	17.17% (129)	22.37% (168)	39.55
Hombres N = 626	Todos los días	12.30% (77)	18.69% (117)	30.99
	De 4 a 6 días por semana	9.90% (62)	9.42% (59)	19.33
	De 1 a 3 días por semana	13.57% (85)	13.09% (82)	26.68
	Nunca o casi nunca	9.10% (57)	13.89% (87)	23

Nota. [χ^2 (3,1)= 8.168, P= 0.043]; [Coeficiente de contingencia= 0.113, P=0.043].

El consumo de golosinas, como dulces y chocolates, lo indican el 71.2% de los jóvenes encuestados (**Tabla 9.127**), ya sea de una a tres veces por semana (37.9%), de cuatro a seis veces por semana (15.1%) o diariamente (18.2%). Solamente el 28.8% de los estudiantes señalan nunca o casi nunca consumir este tipo de golosinas.

Tabla 9.127. Frecuencias y porcentajes del consumo de dulces y chocolates en la semana.

Consumo de dulces y chocolates		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	250	18,1	18,2	18,2
	De 4 a 6 días a la semana.	208	15,1	15,1	33,3
	De 1 a 3 días a la semana.	522	37,8	37,9	71,2
	Nunca o casi nunca.	397	28,8	28,8	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

De los estudiantes que consumen golosinas las mujeres que las comen de 1 a 3 veces por semana fueron 283, mientras que los hombres fueron 239. Las jóvenes de NSD alto que consumen golosinas de 1 a 3 días por semana fueron 144, mientras que las de bajo NSD fueron 139.

Los varones que consumen golosinas de 1 a 3 veces por semana fueron 130 de alto NSD y 109 de bajo NSD. Los que no consumen golosinas fueron 182 mujeres y 215 hombres, con 110 mujeres y 116 hombres de alto NSD (**Tabla 9.128**).

Tabla 9.128. Frecuencias y porcentajes del consumo de dulces y chocolates en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de dulces y chocolates		NSD		%
		Bajo%(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	11.18% (84)	11.85% (89)	23.03
	De 4 a 6 días por semana	6.39% (48)	8.65% (65)	15.05
	De 1 a 3 días por semana	18.50% (139)	19.17% (144)	37.68
	Nunca o casi nunca	9.58% (72)	14.64% (110)	24.23
Hombres N = 626	Todos los días	5.43% (34)	6.86% (43)	12.30
	De 4 a 6 días por semana	6.23% (39)	8.94% (56)	15.17
	De 1 a 3 días por semana	17.41% (109)	20.76% (130)	38.18
	Nunca o casi nunca	15.81% (99)	18.53% (116)	34.34

El 89% de los estudiantes reportan consumir frutas (**Tabla 9.129**), sin embargo solamente el 18.2% las consumen diariamente. El 45.4% consumen frutas de una a tres veces por semana y el 25.5% las comen de 4 a 6 días a la semana. El 11% de los estudiantes nunca o casi nunca consumen frutas.

Tabla 9.129. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutas en la semana.

Consumo de frutas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	250	18,1	18,2	18,2
De 4 a 6 días a la semana.	351	25,4	25,5	43,6
De 1 a 3 días a la semana.	625	45,3	45,4	89,0
Nunca o casi nunca.	151	10,9	11,0	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2	
Total	1380	100,0		

De las mujeres, independientemente de su NSD, 318 reportaron consumir frutas de 1 a 3 días por semana, mientras que los hombres que también reportaron consumir frutas de 1 a 3 días por semana fueron 307. Solamente 162 mujeres y 88 hombres, reportaron consumir frutas diariamente, de ellos fueron 89 mujeres y 55 hombres de alto NSD (**Tabla 9.130**).

Tabla 9.130. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutas en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de frutas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	9.72 (73)	11.85% (89)	21.57
	De 4 a 6 días por semana	11.71% (88)	14.51% (109)	26.23
	De 1 a 3 días por semana	20.77% (156)	21.57% (162)	42.34
	Nunca o casi nunca	3.46% (26)	6.39% (48)	9.85
Hombres N = 626	Todos los días	5.27% (33)	8.78% (55)	14.06
	De 4 a 6 días por semana	10.70% (67)	13.89% (87)	24.60
	De 1 a 3 días por semana	22.84% (143)	26.19% (164)	49.04
	Nunca o casi nunca	6.07% (38)	6.23% (39)	12.30

Los frutos secos son poco consumidos entre los chihuahuenses, como se evidencia en el alto porcentaje de estudiantes que no los consumen (69.6%) nunca o casi nunca. Solamente un 25.8% de los estudiantes reportan consumir frutos secos de 1 a 3 veces por semana (**Tabla 9.131**).

Tabla 9.131. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutos secos en la semana.

Consumo de frutos secos		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	26	1,9	1,9	1,9
	De 4 a 6 días a la semana.	38	2,8	2,8	4,6
	De 1 a 3 días a la semana.	355	25,7	25,8	30,4
	Nunca o casi nunca.	958	69,4	69,6	100,0
Total		1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

De los estudiantes que no consumen frutos secos, se pueden distinguir 301 mujeres y 224 hombres de alto NSD, y 244 mujeres y 189 hombres de bajo NSD. (Tabla 9.132).

Tabla 9.132. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutos secos en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de frutos secos		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.53% (4)	1.59% (12)	2.13
	De 4 a 6 días por semana	1.86% (14)	1.33 (10)	3.19
	De 1 a 3 días por semana	10.78% (81)	11.31% (85)	22.10
	Nunca o casi nunca	32.49% (244)	40.07% (301)	72.57
Hombres N =626	Todos los días	0.63% (4)	0.95% (6)	1.60
	De 4 a 6 días por semana	0.63% (4)	1.59% (10)	2.24
	De 1 a 3 días por semana	13.41% (84)	16.77% (105)	30.19
	Nunca o casi nunca	30.19% (189)	35.78% (224)	65.97

El consumo de hamburguesas o de salchichas se ha incorporado a la dieta de los chihuahuenses, creciendo en las últimas décadas. El 67.2% de los jóvenes reporta consumir hamburguesas o salchichas, siendo 58.8% los que las consumen de una a 3 veces por semana. El 32.8% de los estudiantes nunca o casi nunca consume este tipo de alimento (**Tabla 9.133**).

Tabla 9.133. Frecuencias y porcentajes del consumo de hamburguesas o salchichas en la semana.

Consumo de hamburguesas o salchichas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	20	1,4	1,5	1,5
	De 4 a 6 días a la semana.	95	6,9	6,9	8,4
	De 1 a 3 días a la semana.	810	58,7	58,8	67,2
	Nunca o casi nunca.	452	32,8	32,8	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Los jóvenes de alto NSD, 228 hombres y 222 mujeres, son el grupo más numeroso de consumidores de hamburguesas y salchichas de una hasta 3 veces por semana; sin embargo, 153 mujeres y 83 de alto NSD indican que nunca las consumen (**Tabla 9.134**).

Tabla 9.134. Frecuencias y porcentajes del consumo de hamburguesas o salchichas en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de hamburguesas o salchichas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.39% (3)	0.93% (7)	1.33
	De 4 a 6 días por semana	2.39% (18)	3.46% (26)	5.86
	De 1 a 3 días por semana	23.96% (180)	29.56% (222)	53.53
	Nunca o casi nunca	18.90% (142)	20.37% (153)	39.28
Hombres N = 626	Todos los días	0.63% (4)	0.95% (6)	1.60
	De 4 a 6 días por semana	3.67% (23)	4.47% (28)	8.15
	De 1 a 3 días por semana	28.75% (180)	36.42% (228)	65.17
	Nunca o casi nunca	11.82% (74)	13.25% (83)	25.08

El huevo es un alimento común en la dieta del chihuahuense. Esto se muestra con el 73.2% de los estudiantes que lo consumen ya sea de 1 a 3 días a la semana (45.2%), 4 a 6 días por semana (15.3%) o diariamente (12.6%), y solo el 26.8% reporta nunca o casi nunca consumir huevos (**Tabla 9.135**).

Tabla 9.135. Frecuencias y porcentajes del consumo de huevos en la semana.

Consumo de huevos		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	174	12,6	12,6	12,6
	De 4 a 6 días a la semana.	211	15,3	15,3	28,0
	De 1 a 3 días a la semana.	623	45,1	45,2	73,2
	Nunca o casi nunca.	369	26,7	26,8	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Los grupos más numerosos son los de los jóvenes de alto NSD que consumen huevo de una a 3 veces por semana (336 mujeres y 287 hombres), siendo 194 mujeres y 162 varones de alto NSD. Las mujeres de alto NSD que nunca o casi nunca consumen huevo fueron 142 y las de bajo NSD fueron 129, mientras que los varones que nunca consumen huevos fueron 59 de alto NSD y 39 de bajo NSD (**Tabla 9.136**).

Tabla 9.136. Frecuencias y porcentajes del consumo de huevo en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

	Consumo de huevo	NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	3.99% (30)	4.12% (31)	8.12
	De 4 a 6 días por semana	5.59% (42)	5.45% (41)	11.05
	De 1 a 3 días por semana	18.90% (142)	25.83% (194)	44.74
	Nunca o casi nunca	17.17% (129)	18.90% (142)	36.08
Hombres N = 626	Todos los días	9.01% (57)	8.94% (56)	18.05
	De 4 a 6 días por semana	9.58% (60)	10.86% (68)	20.45
	De 1 a 3 días por semana	19.96% (125)	25.87% (162)	45.85
	Nunca o casi nunca	6.23% (39)	9.24% (59)	15.65

El 61.3% de los estudiantes reportan consumir jugos naturales, siendo el 42.2% los que consumen jugos de una a 3 veces por semana. El 10.6% consumen jugos de 4 a 6 veces por semana y el 8.5% lo consumen diariamente, mientras que el 38.7% nunca o casi nunca consume jugos naturales (**Tabla 9.137**).

Tabla 9.137. Frecuencias y porcentajes del consumo de jugo natural en la semana.

Consumo de jugo natural		Frec.	%	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Todos los días.	117	8,5	8,5	8,5
	De 4 a 6 días a la semana.	146	10,6	10,6	19,1
Válidos	De 1 a 3 días a la semana.	581	42,1	42,2	61,3
	Nunca o casi nunca.	533	38,6	38,7	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Los grupos de hombres y mujeres de alto NSD que si consumen jugos naturales fueron 159 y 146 respectivamente. Mientras que los de bajo NSD fueron 149 mujeres y 127 hombres. De los jóvenes que nunca o casi nunca consumen jugos naturales 172 fueron mujeres y 125 fueron hombres de alto NSD, mientras que las mujeres y los hombres de bajo NSD fueron 138 y 98 respectivamente (**Tabla 9.138**).

Tabla 9.138. Frecuencias y porcentajes del consumo de jugo natural en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de jugo natural de frutas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	3.99% (30)	5.32% (40)	9.32
	De 4 a 6 días por semana	3.46% (26)	4.92% (37)	8.39
	De 1 a 3 días por semana	19.84% (149)	21.17% (159)	41.01
	Nunca o casi nunca	18.37% (138)	22.90% (172)	41.28
Hombres N = 626	Todos los días	2.87% (18)	4.63% (29)	7.51
	De 4 a 6 días por semana	6.07% (38)	7.18% (45)	13.26
	De 1 a 3 días por semana	20.28% (127)	23.32% (146)	43.61
	Nunca o casi nunca	15.65% (98)	19.96% (125)	35.62

El consumo de leche lo reportan el 85.3% de los estudiantes, con el 44.5% de ellos que la consumen diariamente; el 22.4% toman leche de uno a 3 días por semana y el 18.4% la toman de 4 a 6 días por semana. Solamente el 14.7% reportan nunca o casi nunca consumir leche (**Tabla 9.139**).

Tabla 9.139. Frecuencias y porcentajes del consumo de leche en la semana.

Consumo de leche		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	613	44,4	44,5	44,5
	De 4 a 6 días a la semana.	253	18,3	18,4	62,9
	De 1 a 3 días a la semana.	309	22,4	22,4	85,3
	Nunca o casi nunca.	202	14,6	14,7	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

La mayoría de los estudiantes que no consumen leche son mujeres, mientras que entre los que si la consumen predominan también las mujeres de alto NSD. Estas diferencias fueron significativas; también son más los hombres de alto NSD que consumen leche que los hombres de bajo NSD (**Tabla 9.140**).

Tabla 9.140. Frecuencias y porcentajes del consumo de leche en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de leche		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	18.50% (139)	26.36% (198)	44.87
	De 4 a 6 días por semana	7.32% (55)	9.58% (72)	16.91
	De 1 a 3 días por semana	11.71% (88)	9.98% (75)	21.70
	Nunca o casi nunca	8.12% (61)	8.25% (63)	16.51
Hombres N = 626	Todos los días	21.08% (132)	23.00% (144)	44.09
	De 4 a 6 días por semana	8.14% (51)	11.98% (75)	20.13
	De 1 a 3 días por semana	10.22% (64)	13.09% (82)	23.32
	Nunca o casi nunca	5.43% (34)	7.02% (44)	14.46

Nota. [$\chi^2(3,1)= 8.109$; $P= 0.044$; Coeficiente de contingencia= 0.103, $P= 0.044$]

El consumo de leguminosas también es común en esta población ya que el 81.8% de los estudiantes indica comerlos, con el 50.4% que los consumen de una a 3 veces por semana; una pequeña porción de la muestra no consume leguminosas (18.2%), como se muestra en la **Tabla 9.141**.

Tabla 9.141. Frecuencias y porcentajes del consumo de leguminosas en la semana.

Consumo de Leguminosas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	174	12,6	12,6	12,6
De 4 a 6 días a la semana.	258	18,7	18,7	31,4
De 1 a 3 días a la semana.	694	50,3	50,4	81,8
Nunca o casi nunca.	251	18,2	18,2	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

Las mujeres de alto NSD que consumen legumbres de una a tres veces por semana fueron 207, y los hombres también de alto NSD que seleccionaron esta misma opción fueron 164. Las mujeres y los hombres de bajo NSD que seleccionaron esta opción fueron 175 y 148 respectivamente **(Tabla 9.142)**.

Tabla 9.142. Frecuencias y porcentajes del consumo de leguminosas en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de leguminosas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	5.19% (39)	7.23% (55)	12.52
	De 4 a 6 días por semana	9.18% (69)	9.45% (71)	18.64
	De 1 a 3 días por semana	23.30% (175)	27.56% (207)	50.86
	Nunca o casi nunca	7.98% (60)	9.98% (75)	17.98
Hombres N = 626	Todos los días	5.75% (36)	7.02% (44)	12.78
	De 4 a 6 días por semana	7.66% (48)	11.18% (70)	18.85
	De 1 a 3 días por semana	23.64% (148)	26.19% (164)	49.84
	Nunca o casi nunca	7.82% (49)	10.70% (67)	18.53

El 51.7% de los estudiantes reportan consumir mantequilla de 1 a 3 veces por semana, y el 37.2% indican nunca o casi nunca consumirla **(Tabla 9.143)**. El grupo más grande de consumidores de mantequilla fueron las mujeres de alto NSD y las mujeres de bajo NSD.

Tabla 9.143. Frecuencias y porcentajes del consumo de mantequilla en la semana.

Consumo de mantequilla		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	47	3,4	3,4	3,4
	De 4 a 6 días a la semana.	106	7,7	7,7	11,1
	De 1 a 3 días a la semana.	712	51,6	51,7	62,8
	Nunca o casi nunca.	512	37,1	37,2	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Entre los estudiantes que nunca o casi nunca consumen mantequilla predominan los estudiantes de alto NSD, con 153 mujeres y 141 hombres. Las mujeres y los hombres de bajo NSD que nunca o casi nunca consumen mantequilla fueron 119 y 99 respectivamente. Las mujeres que consumen mantequilla de una a tres veces por semana fueron 204 de alto NSD y 183 de bajo NSD. Los hombres consumidores de mantequilla de una a tres veces por semana fueron 175 de alto y 150 de bajo NSD (**Tabla 9.144**).

Tabla 9.144. Frecuencias y porcentajes del consumo de mantequilla en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de mantequilla		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.93% (7)	2.26% (17)	3.19
	De 4 a 6 días por semana	4.52% (34)	4.52% (34)	9.04
	De 1 a 3 días por semana	24.36% (183)	27.16% (204)	51.46
	Nunca o casi nunca	15.84% (119)	20.37% (153)	36.17
Hombres N = 626	Todos los días	0.15% (1)	1.91% (12)	3.67
	De 4 a 6 días por semana	3.35% (21)	2.71% (17)	6.07
	De 1 a 3 días por semana	23.96% (150)	27.95% (175)	51.92
Nunca o casi nunca		15.81% (99)	22.52% (141)	38.34

El 55.1% de los estudiantes indican que no consumen margarina o casi nunca lo hacen, mientras que el 38.5% la consumen de una a tres veces por semana (**Tabla 9.145**).

Tabla 9.145. Frecuencias y porcentajes del consumo de margarina en la semana.

Consumo de margarina		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	26	1,9	1,9	1,9
	De 4 a 6 días a la semana.	62	4,5	4,5	6,4
	De 1 a 3 días a la semana.	530	38,4	38,5	44,9
	Nunca o casi nunca.	759	55,0	55,1	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Entre los grupos de estudiantes que consumen margarina, los más numerosos fueron el de las mujeres de alto NSD (158) y las de bajo NSD que fueron 130. Entre los que no consumen margarina predominan también las mujeres de alto NSD (222), con 197 hombres de alto NSD (**Tabla 9.146**).

Tabla 9.146. Frecuencias y porcentajes del consumo de margarina en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de margarina		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.79% (6)	1.19% (9)	2
	De 4 a 6 días por semana	2.52% (19)	2.52% (19)	5.06
	De 1 a 3 días por semana	17.31% (130)	21.03% (158)	38.35
	Nunca o casi nunca	25.03% (188)	29.56% (222)	54.59
Hombres N = 626	Todos los días	0.79% (5)	0.95% (6)	1.76
	De 4 a 6 días por semana	1.75% (11)	2.07% (13)	3.83
	De 1 a 3 días por semana	18.05% (113)	20.60% (129)	38.66
	Nunca o casi nunca	24.28% (152)	31.46% (197)	55.75

El 55.6% de los estudiantes consumen pan de caja de 1 a 3 veces por semana, mientras que el 21.5% indican nunca o casi nunca consumirlo (**Tabla 9.147**).

Tabla 9.147. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan de caja en la semana.

Consumo de pan de caja	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	87	6,3	6,3	6,3
De 4 a 6 días a la semana.	229	16,6	16,6	22,9
Válidos De 1 a 3 días a la semana.	765	55,4	55,6	78,5
Nunca o casi nunca.	296	21,4	21,5	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

El grupo predominante que consume pan de caja fue el de mujeres de alto NSD (218) y el de los hombres de alto NSD (185) que lo consumen una a tres veces por semana (**Tabla 9.148**).

Tabla 9.148. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan de caja en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de pan de caja		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	2.92% (22)	3.32% (25)	6.25
	De 4 a 6 días por semana	7.85% (59)	9.45% (71)	17.29
	De 1 a 3 días por semana	26.09% (196)	29.02% (218)	55.05
	Nunca o casi nunca	8.78% (66)	12.51% (94)	21.28
Hombres N = 626	Todos los días	2.71% (17)	3.67% (23)	6.39
	De 4 a 6 días por semana	7.98% (50)	7.82% (49)	15.81
	De 1 a 3 días por semana	26.51% (166)	29.55% (185)	56.07
	Nunca o casi nunca	7.66% (48)	14.05% (88)	21.72

Los estudiantes reportan consumir pan dulce de una a tres veces por semana (46.2%) o no consumir pan dulce nunca o casi nunca (46.2%), como se indica en la **Tabla 9.149**.

Tabla 9.149. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan dulce en la semana.

Consumo pan de dulce	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	31	2,2	2,3	2,3
De 4 a 6 días a la semana.	72	5,2	5,2	7,5
Válidos De 1 a 3 días a la semana.	638	46,2	46,3	53,8
Nunca o casi nunca.	636	46,1	46,2	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

De los jóvenes que consumen pan dulce de una a tres veces por semana el grupo más numeroso fue el de hombres de alto NSD (193), y las mujeres de alto NSD que fueron 163.

Entre los que no consumen este alimento el grupo más numeroso es el de mujeres, incluyendo a las de alto NSD (212) y a las de bajo NSD (186) (Tabla 9.150).

Tabla 9.150. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan dulce en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de pan dulce		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.93% (7)	1.59% (12)	2.53
	De 4 a 6 días por semana	1.99% (15)	2.79% (21)	4.79
	De 1 a 3 días por semana	17.97% (135)	21.70% (163)	39.62
	Nunca o casi nunca	24.76% (186)	28.22% (212)	52.92
Hombres N = 626	Todos los días	0.63% (4)	1.27% (8)	1.92
	De 4 a 6 días por semana	3.35% (21)	2.39% (15)	5.75
	De 1 a 3 días por semana	23.48% (147)	30.83% (193)	54.31
	Nunca o casi nunca	17.41% (109)	20.60% (129)	38.02

Los estudiantes que reportan consumir pastas son el 85.5%; de estos el 64.1% las consume de una a tres veces por semana. Solamente el 14.5% indica no consumir este tipo de alimento nunca o casi nunca (9.151).

Tabla 9.151. Frecuencias y porcentajes del consumo de pastas en la semana.

Consumo de pastas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Todos los días.	71	5,1	5,2	5,2
De 4 a 6 días a la semana.	223	16,2	16,2	21,4
Válidos De 1 a 3 días a la semana.	883	64,0	64,1	85,5
Nunca o casi nunca.	200	14,5	14,5	100,0
Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos Sistema	3	,2		
Total	1380	100,0		

De los que consumen pastas de una a tres veces por semana, los grupos más numerosos son los compuestos por las mujeres de alto NSD (266) y el de los hombres de ese mismo NSD (222) (**Tabla 9.152**).

Tabla 9.152. Frecuencias y porcentajes del consumo de pastas en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de pastas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	2.92% (22)	2.66% (20)	5.58
	De 4 a 6 días por semana	7.19% (54)	9.05% (68)	16.22
	De 1 a 3 días por semana	29.02% (218)	35.41(266)	64.36
	Nunca o casi nunca	6.52% (49)	7.19% (54)	13.70
Hombres N = 626	Todos los días	2.07% (13)	2.55% (16)	4.63
	De 4 a 6 días por semana	7.34% (46)	8.78% (55)	16.13
	De 1 a 3 días por semana	28.27% (177)	35.46% (222)	63.73
	Nunca o casi nunca	7.18% (45)	8.30% (52)	15.49

El pescado es un alimento que no es muy frecuente en la dieta de los chihuahuenses. Esto se evidencia con el 55.5% de estudiantes que señalan nunca o casi nunca consumirlo (**Tabla 9.153**).

Tabla 9.153. Frecuencias y porcentajes del consumo de pescado en la semana.

Consumo de pescado		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	5	,4	,4	,4
	De 4 a 6 días a la semana.	44	3,2	3,2	3,6
	De 1 a 3 días a la semana.	564	40,9	41,0	44,5
	Nunca o casi nunca.	764	55,4	55,5	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Los que lo consumen lo hace de una a tres veces por semana (41%). De los que no consumen pescado el grupo más numeroso es el compuesto por las mujeres de NSD alto (230), con 195 mujeres de NSD bajo. Entre los que si consumen pescado de una a tres veces por semana las mujeres de alto NSD fueron 166, mientras que las de bajo NSD fueron 133 (**Tabla 9.154**).

Tabla 9.154. Frecuencias y porcentajes del consumo de pescado en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de pescado		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	0.13% (1)	0.13% (1)	0.26
	De 4 a 6 días por semana	1.86% (141)	1.46% (11)	3.32
	De 1 a 3 días por semana	17.70% (133)	21.97% (166)	39.76
	Nunca o casi nunca	25.96% (195)	30.62% (230)	56.52
Hombres N = 626	Todos los días	0.15% (1)	0.31% (2)	0.48
	De 4 a 6 días por semana	1.43% (9)	1.59% (10)	3.03
	De 1 a 3 días por semana	19.80% (124)	22.52% (141)	42.33
	Nunca o casi nunca	23.48% (147)	30.67% (192)	54.15

El pollo lo consumen el 87.4% de los estudiantes, con un 69.6% que lo consumen de una a tres veces por semana. Solamente el 12.6% reporta no consumir pollo nunca o casi nunca (**Tabla 9.155**).

Tabla 9.155. Frecuencias y porcentajes del consumo de pollo en la semana.

Consumo de pollo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	25	1,8	1,8	1,8
	De 4 a 6 días a la semana.	219	15,9	15,9	17,7
	De 1 a 3 días a la semana.	959	69,5	69,6	87,4
	Nunca o casi nunca.	174	12,6	12,6	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Al analizar por género y NSD las selecciones de consumo de pollo de una a tres veces por semana, se observa que 278 mujeres y 245 hombres de NSD alto eligieron esta opción, mientras que los de NSD bajo fueron 236 mujeres y 204 hombres (**Tabla 9.156**).

Tabla 9.156. Frecuencias y porcentajes del consumo de pollo en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de pollo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	9	7	2.13
	De 4 a 6 días por semana	62	77	18.48
	De 1 a 3 días por semana	236	278	68.35
	Nunca o casi nunca	36	46	10.90
Hombres N = 626	Todos los días	3	6	1.44
	De 4 a 6 días por semana	34	46	12.78
	De 1 a 3 días por semana	204	241	71.08
	Nunca o casi nunca	40	52	14.70

El queso es un alimento muy tradicional entre los chihuahuenses, lo que se refleja en el 88.3% de estudiantes que lo consumen, el 55.3% comen queso de una a tres veces por semana y solamente el 11.7% nunca o casi nunca lo come (**Tabla 9.157**).

Tabla 9.157. Frecuencias y porcentajes del consumo de queso en la semana.

Consumo de queso		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	122	8,8	8,9	8,9
	De 4 a 6 días a la semana.	333	24,1	24,2	33,0
	De 1 a 3 días a la semana.	761	55,1	55,3	88,3
	Nunca o casi nunca.	161	11,7	11,7	100,0
Total		1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

De los grupos de NSD alto las mujeres que comen queso de una a tres veces por semana fueron 232, mientras que los hombres fueron 197. Las mujeres de NSD bajo que comen queso de una a tres veces por semana fueron 169, mientras que los hombres fueron 163 (**Tabla 9.158**).

Tabla 9.158. Frecuencias y porcentajes del consumo de queso en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de queso		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	4.79% (36)	4.12% (31)	8.91
	De 4 a 6 días por semana	12.11% (91)	13.58% (102)	25.66
	De 1 a 3 días por semana	22.50% (169)	30.89% (232)	53.32
	Nunca o casi nunca	6.25% (47)	5.72% (43)	11.97
Hombres N = 626	Todos los días	3.83% (24)	4.95% (31)	8.78
	De 4 a 6 días por semana	10.38% (65)	11.98% (75)	22.36
	De 1 a 3 días por semana	26.03% (163)	31.46% (197)	57.51
	Nunca o casi nunca	4.63% (29)	6.70% (42)	11.34

Las tortillas de harina de trigo son parte de la dieta tradicional de Chihuahua, sin embargo, en esta muestra de estudiantes el 47.5% las consume de una a tres veces por semana, y el 19.6% las come de 4 a 6 veces por semana. Solamente el 9.7% come diariamente este tipo de tortilla. El 23.2% nunca o casi nunca come tortillas de harina (**Tabla 9.159**).

Tabla 9.159. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de harina en la semana.

Consumo de tortillas de harina		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	134	9,7	9,7	9,7
	De 4 a 6 días a la semana.	270	19,6	19,6	29,3
	De 1 a 3 días a la semana.	654	47,4	47,5	76,8
	Nunca o casi nunca.	319	23,1	23,2	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Las mujeres y los hombres de alto NSD que comen tortillas de harina de una a tres veces por semana fueron 193 y 175 respectivamente. Mientras que las mujeres y los hombres de bajo NSD que indicaron esta opción fueron 149 y 137 respectivamente (**Tabla 9.160**).

Tabla 9.160. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de harina en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de tortillas de harina		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	4.39% (33)	4.66% (35)	9.04
	De 4 a 6 días por semana	8.12% (61)	8.12% (61)	16.22
	De 1 a 3 días por semana	19.84% (149)	25.69% (193)	45.48
	Nunca o casi nunca	13.31% (100)	15.84% (119)	29.12
Hombres N = 626	Todos los días	5.11% (32)	5.43% (34)	10.54
	De 4 a 6 días por semana	11.34% (71)	12.30% (77)	23.64
	De 1 a 3 días por semana	21.88% (137)	27.95% (175)	49.84
	Nunca o casi nunca	6.54% (41)	9.24% (59)	15.97

Las tortillas de maíz son un alimento tradicional en la dieta mexicana. En esta muestra de estudiantes el 85.7% consume tortillas de maíz, con el 41% que las consume de una a tres veces por semana, el 25% de 4 a 6 veces por semana y el 19.8% que las consume diariamente (**Tabla 9.161**).

Tabla 9.161. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de maíz en la semana.

Consumo de tortillas de maíz		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	272	19,7	19,8	19,8
	De 4 a 6 días a la semana.	344	24,9	25,0	44,7
	De 1 a 3 días a la semana.	564	40,9	41,0	85,7
	Nunca o casi nunca.	197	14,3	14,3	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

El grupo significativamente más numeroso que consume tortillas de maíz de una a tres veces por semana, es el de los jóvenes de alto NSD, mujeres y hombres, como se puede apreciar en la **Tabla 9.162**.

Tabla 9.162. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de maíz en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género

Consumo de tortillas de maíz		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 752	Todos los días	10.65% (80)	9.58% (72)	20.21
	De 4 a 6 días por semana	10.78% (81)	11.18% (84)	21.94
	De 1 a 3 días por semana	16.91% (127)	22.10% (166)	38.96
	Nunca o casi nunca	7.32% (55)	11.45% (86)	18.75
Hombres N = 626	Todos los días	7.98% (50)	11.18% (70)	19.17
	De 4 a 6 días por semana	14.85% (93)	13.73% (86)	28.59
	De 1 a 3 días por semana	19.16% (120)	24.12% (151)	43.29
	Nunca o casi nunca	2.87% (18)	6.07% (38)	8.94

Nota: [$\chi^2(3,1)= 6.908; P= 0.075$]; [Coeficiente de contingencia= 0.095, P= 0.075]

El 89.1% de los estudiantes consume verduras, con el 44% que lo hace de una a tres veces por semana y el 26.9% las consume de cuatro a seis veces por semana. Solo el 18.2% consume vegetales diariamente y el 10.9% casi nunca o nunca los consume (**Tabla 9.163**).

Tabla 9.163. Frecuencias y porcentajes del consumo de verduras y hortalizas en la semana.

Consumo de verduras y hortalizas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	251	18,2	18,2	18,2
	De 4 a 6 días a la semana.	370	26,8	26,9	45,1
	De 1 a 3 días a la semana.	606	43,9	44,0	89,1
	Nunca o casi nunca.	150	10,9	10,9	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Los hombres de ambos NSD (161 alto NSD; y 150 bajo NSD) y las mujeres de alto NSD (158) son los grupos predominantes en el consumo de verduras y hortalizas una a tres veces por semana. Ciento nueve mujeres de alto NSD consumen estos vegetales de cuatro a seis veces por semana (**Tabla 9.164**).

Tabla 9.164. Frecuencias y porcentajes del consumo de verduras y hortalizas en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de verduras y hortalizas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	10.25% (77)	12.51% (94)	22.74
	De 4 a 6 días por semana	13.18% (99)	14.51% (109)	27.66
	De 1 a 3 días por semana	18.24% (137)	21.03% (158)	39.23
	Nunca o casi nunca	3.99% (30)	6.25% (47)	10.24
Hombres N = 626	Todos los días	4.63% (29)	8.14% (51)	12.78
	De 4 a 6 días por semana	11.98% (75)	13.89% (87)	25.88
	De 1 a 3 días por semana	23.96% (150)	25.71% (161)	49.68
	Nunca o casi nunca	4.31% (27)	7.34% (46)	11.66

El 45.5% de los estudiantes consume yogurt de una a tres veces por semana, mientras que el 37.5% nunca o casi nunca lo consume (**Tabla 9.165**).

Tabla 9.165. Frecuencias y porcentajes del consumo de yogurt en la semana.

Consumo de yogurt		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Todos los días.	92	6,7	6,7	6,7
	De 4 a 6 días a la semana.	142	10,3	10,3	17,0
	De 1 a 3 días a la semana.	627	45,4	45,5	62,5
	Nunca o casi nunca.	516	37,4	37,5	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Las mujeres de alto NSD son el grupo significativamente más numeroso que consume yogurt de una a tres veces por semana, seguidas por las mujeres de bajo NSD. Mientras que los hombres de alto NSD son el grupo significativamente más numeroso de estudiantes que nunca o casi nunca consume yogurt (**Tabla 9.166**).

Tabla 9.166. Frecuencias y porcentajes del consumo de yogurt en la semana, por Nivel Socio Demográfico y Género

Consumo de yogurt		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Todos los días	2.79% (21)	5.45% (41)	8.24
	De 4 a 6 días por semana	5.32% (40)	8.12% (61)	13.43
	De 1 a 3 días por semana	22.50% (169)	25.56% (192)	48
	Nunca o casi nunca	15.04% (113)	15.17% (114)	30.19
Hombres N = 626	Todos los días	0.95% (6)	3.83% (24)	4.79
	De 4 a 6 días por semana	3.19% (20)	3.35% (21)	6.55
	De 1 a 3 días por semana	19.80% (124)	22.68% (142)	42.49
	Nunca o casi nunca	20.92% (131)	25.23% (158)	46.16

Nota: [$\chi^2(3,1)= 8.107$; $P= 0.044$]; [Coeficiente de contingencia= 0.113, $P= 0.044$].

Para hacer el análisis considerando género, facultad y semestre escolar, se obtuvieron las frecuencias de consumo diario de alimentos en un período de una semana. Se solicitó a cada estudiante información sobre el consumo de alimentos tales como cereales, pan y leche; el consumo de un almuerzo, una comida fría, una comida caliente, una cena fría y una cena caliente.

Las frecuencias de cada una de estas categorías se muestran en la **Tabla 9.167**. Como se observa en la misma Tabla, los hombres consumen más cereales que las mujeres, y en general, independientemente de la facultad, el grado escolar, la talla y el peso, predominan las comidas formales, con almuerzo, comida y cena calientes, con mayores frecuencias que los sándwiches o productos fríos. En las facultades de Contaduría y Administración, y de Filosofía y Letras, se muestran las mayores frecuencias de consumo de cereales.

Tabla 9.167. Alimentación reportada por estudiantes universitarios como consumo diario durante los días de la semana; diferenciados por género, facultad y semestre escolar. *n* = 1380.

	Cereales, pan, leche, etc.		Almuerzo		Comida con sándwich o productos fríos		Comida caliente		Cena con sándwich o productos fríos		Cena Caliente	
	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N
GÉNERO	29,42		42,54		3,55		50,14		2,82		19,93	
Hombres	16,45	227	20,51	283	1,81	25	25,43	351	1,30	18	9,28	128
Mujeres	12,97	179	22,03	304	1,74	24	24,71	341	1,52	21	10,65	147
FACULTAD												
Ciencias Agrícolas y Forestales	0,14	2	0,22	3	0,07	1	0,36	5	0,07	1	0,14	2
Ciencias Agrotecnológicas	0,65	9	1,09	15	0,22	3	1,38	19	0,14	2	0,80	11
Ciencias Químicas	2,61	36	2,97	41	0,29	4	4,20	58	0,22	3	2,17	30
Contaduría y Administración	5,72	79	8,48	117	0,58	8	8,77	121	0,51	7	2,75	38
Derecho	4,28	59	5,87	81	0,58	8	6,16	85	0,29	4	2,39	33
Educación Física y ciencias del Deporte	3,19	44	7,17	99	0,51	7	7,46	103	0,29	4	3,55	49
Enfermería	1,09	15	1,45	20	0,22	3	1,38	19	0,00	0	0,36	5
Filosofía y Letras	4,42	61	5,14	71	0,51	7	7,46	103	0,58	8	2,83	39
Ingeniería	3,19	44	4,49	62	0,14	2	5,94	82	0,07	1	2,25	31
Instituto de Bellas Artes	0,65	9	0,80	11	0,07	1	0,94	13	0,14	2	0,58	8
Medicina	2,10	29	2,61	36	0,14	2	3,55	49	0,29	4	1,09	15
Odontología	0,43	6	0,94	13	0,00	0	0,94	13	0,00	0	0,22	3
Zootecnia	0,94	13	1,30	18	0,22	3	1,59	22	0,22	3	0,80	11

	Cereales, pan, leche, etc.		Almuerzo		Comida con sándwich o productos fríos		Comida caliente		Cena con sándwich o productos fríos		Cena Caliente	
	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N
SEMESTRE / AÑO	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N
1-2 sem, 1er. Año	8,91	123	11,01	152	0,87	12	14,13	195	0,87	12	6,01	83
3-4 sem, 2° Año	5,94	82	7,90	109	0,94	13	8,91	123	0,65	9	4,28	59
5-6 sem, 3er Año	5,94	82	8,91	123	0,87	12	10,36	143	0,22	3	3,19	44
7-8 sem, 4° Año	5,14	71	9,57	132	0,43	6	11,59	160	0,43	6	4,28	59
9-10 sem, 5° Año	3,48	48	5,14	71	0,43	6	5,14	71	0,65	9	2,17	30

En el estudio de Gallach (2001) los estudiantes que desayunan o almuerzan diariamente representan el 36.8% y el 24.4% de la muestra estudiada, respectivamente.

Esto difiere del porcentaje observado para hombres y mujeres que almuerzan diariamente en nuestra muestra (42.54%); sin embargo, es interesante señalar que en Chihuahua, al igual que en algunas partes de España, almuerzo y desayuno se refieren indistintamente al alimento consumido temprano por la mañana. Esta diferente concepción de “Almuerzo” puede explicar la diferencia entre nuestros datos y los de Gallach.

9.3.10 Hábitos de Salud

A fin de analizar los hábitos de salud de los jóvenes universitarios, se revisaron las respuestas a tres conjuntos de reactivos; los relacionados con el descanso, con el estudio y con el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales. Con respecto al consumo de tabaco (**Tabla 9.168**), el 27.9% de los estudiantes indican fumar mientras que el 72.1% respondieron negativamente a la pregunta ¿fuma usted en la actualidad? Estos datos coinciden con los recogidos por Castillo-Viera (2006), en donde predominan los no fumadores (67.7%).

Tabla 9.168. Frecuencias y porcentajes del consumo de tabaco actualmente.

Tabaquismo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	384	27,8	27,9	27,9
	No	992	71,9	72,1	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
Total		1380	100,0		

De los no fumadores el grupo que predomina significativamente es el de los hombres de bajo NSD, mientras que el grupo predominante de los fumadores es el de mujeres de alto NSD, seguido del grupo de hombres de alto NSD.

Estos datos muestran que son más las mujeres fumadoras que los chicos (**Tabla 9.169**).

Tabla 9.169. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que han consumido tabaco alguna vez, por Nivel Socio Demográfico y Género.

¿Ha fumado alguna vez?		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Si	33.33% (252)	41.2% (309)	74.8
	No	12.13% (91)	13.06% (98)	25.2
Hombres N = 625	Si	28.64% (179)	40.16% (251)	68.8
	No	16.16% (101)	15.04% (94)	31.2

Nota. [$\chi^2(2,1)= 6.835$; $P= 0.033$]; Coeficiente de contingencia= 0.104, $P= 0.033$]

El 44.3% de los que reportan ser fumadores, fuma menos de 10 cigarros al día y el 39.1% fuma ocasionalmente cuando sale a pasear (**Tabla 9.170**). El 14.1% de los jóvenes fuma entre 10 y 20 cigarrillos diarios y el 2.6% fuma más de 20 cigarrillos al día. Comparados con la muestra de Castillo-Viera (2006) nuestros estudiantes fuman menos cigarrillos que los jóvenes españoles (Media del número de cigarrillos = 10.66) ya que a diferencia de ella, los porcentajes predominantes en nuestro estudio son los que corresponden a quienes fuman menos de 10 cigarrillos diarios o solo fuman ocasionalmente.

Tabla 9.170. Frecuencias y porcentajes de la cantidad de tabaco que consume.

Cantidad de tabaco consumido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Más de 20 cigarros al día.	10	,7	2,6	2,6
	De 10 a 20 cigarros al día.	54	3,9	14,1	16,7
	Menos de 10 cigarros al día.	170	12,3	44,3	60,9
	En ocasiones, cuando salgo.	150	10,9	39,1	100,0
	Total	384	27,8	100,0	
Perdidos	Sistema	996	72,2		
	Total	1380	100,0		

En el análisis por género y NSD se observa que son más las mujeres de alto NSD y los hombres de bajo NSD los que fuman entre 10 y 20 cigarrillos al día; este grupo de estudiantes por la cantidad de cigarrillos que reportan fumar, pueden considerarse fumadores regulares.

Por otra parte, considerando solo a los que fuman poco, los hombres y las mujeres de bajo NSD que fuman menos de 10 cigarrillos al día son dos de los grupos más numerosos, junto con las mujeres de alto NSD que fuman ocasionalmente. Este último grupo de fumadores ocasionales se compone predominantemente de mujeres (**Tabla 9.171**).

Tabla 9.171. Frecuencias y porcentajes de la cantidad de tabaco que consume, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Cuanto tabaco consume		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 189	Mas de 20 cigarros al día	0.52% (1)	0	.52
	De 10 a 20 cigarros al día	4.76% (9)	7.40% (14)	12.16
	Menos de 10 cigarros al día	21.16% (40)	19.57% (37)	40.74
	En ocasiones, cuando salgo	21.69% (41)	24.86% (47)	46.56
Hombres N = 195	Mas de 20 cigarros al día	1.02% (2)	3.58% (7)	4.61
	De 10 a 20 cigarros al día	9.23% (18)	6.66% (13)	15.89
	Menos de 10 cigarros al día	25.64% (50)	22.05% (43)	47.69
	En ocasiones, cuando salgo	15.89% (31)	15.89% (31)	31.79

En esta muestra, el 56.5% de los jóvenes que reportaron ser fumadores se iniciaron en el consumo de tabaco entre la escuela secundaria y la preparatoria, es decir entre los 14 y los 18 años de edad. El 13.3% se iniciaron antes de esa edad, es decir, en la escuela primaria o elemental (**Tabla 9.172**).

Tabla 9.172. Frecuencias y porcentajes de la edad a la que empezó a consumir tabaco.

Edad de inicio del consumo de tabaco		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Antes de los 14 años.	51	3,7	13,3	13,3
	Entre los 14 y los 18 años.	217	15,7	56,5	69,8
	Entre los 19 y 25 años.	114	8,3	29,7	99,5
	A partir de los 26 años.	2	,1	,5	100,0
	Total	384	27,8	100,0	
Perdidos	Sistema	996	72,2		
Total		1380	100,0		

Casi una tercera parte de los estudiantes que fuman se iniciaron en la universidad (29.7%), esto es entre los 19 y 25 años. Estos datos coinciden con los reportados por Casimiro (1999) con niños y niñas españolas en donde el 56.8% de los niños y el 82.7% de las niñas de secundaria afirman haber probado alguna vez el tabaco. Con los resultados de ese estudio se identifica una edad media de inicio del consumo de 13 años (Desv. Típica = 2.45), lo cual también corresponde con el alto porcentaje de jóvenes de nuestra muestra que se iniciaron en la escuela secundaria.

En el análisis por género y NSD (**Tabla 9.173**) se observa que las mujeres que iniciaron el hábito de fumar antes de los 14 años fueron 10 de NSD bajo y 6 de NSD alto; mientras que los hombres de alto NSD que se iniciaron a esta edad fueron 21 y los de NSD bajo fueron 14. Los varones de bajo NSD que se iniciaron en la secundaria y preparatoria (14 y 18 años) fueron 45 de NSD alto y 63 de bajo NSD, mientras que las mujeres de alto

NSD que se iniciaron en la Universidad (entre 19 a 25 años) fueron 35 de alto NSD y 26 de bajo NSD.

Tabla 9.173. Frecuencias y porcentajes de la edad a la que empezó a consumir tabaco, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Edad en que empezó a fumar	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 189 NSDB = 91 NSDA = 98	Antes de los 14 años	10.98% (10)	6.12% (6)	8.46
	Entre los 14 y los 18 años	58.24% (53)	58.16% (57)	58.2
	Entre los 19 y los 25 años	28.57% (26)	35.71% (35)	32.27
	A partir de los 26	2.19% (2)	0% (0)	1.05
Hombres N = 195 NSDB = 101 NSDA = 94	Antes de los 14 años	13.86% (14)	22.34% (21)	17.94
	Entre los 14 y los 18 años	61.38% (62)	47.87% (45)	54.87
	Entre los 19 y los 25 años	24.75% (25)	29.78% (28)	27.17
	A partir de los 26	0	0	0

En relación con el consumo de alcohol, consideramos dos preguntas, una relacionada con el consumo de cerveza y vino (**Tabla 9.174**), y otra con el consumo de bebidas fuertes como licores y preparados (**Tabla 9.175**).

Tabla 9.174. Frecuencias y porcentajes del consumo de cerveza o vino.

Consumo de cerveza o vino	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	278	20,1	20,2
	Ocasionalmente.	1071	77,6	77,8
	Diariamente.	27	2,0	2,0
	Total	1376	99,7	100,0
Perdidos	Sistema	4	,3	
	Total	1380	100,0	

Tabla 9.175. Frecuencias y porcentajes de consumo de licor, whisky, combinados, etc.

Consumo de licor, whisky, combinados, etc.		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca.	600	43,5	43,6	43,6
	Ocasionalmente.	768	55,7	55,8	99,4
	Diariamente.	8	,6	,6	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
	Total	1380	100,0		

En relación con este consumo, el 77.6% señala beber ocasionalmente cerveza y/o vino de mesa y el 55.8% reporta consumir bebidas fuertes como licores y bebidas preparadas. El 20.2% y 43.6% indican no consumir cerveza o vino, y bebidas fuertes o preparados, respectivamente. Un 2% (cerveza y/o vino) y un 0.6% (bebidas fuertes y preparadas) de los estudiantes reportan beber alcohol diariamente. En el estudio de Castillo-Viera (2006) el porcentaje de jóvenes que reportan consumir whisky en fines de semana o de tres a cuatro veces por semana alcanza el 50.1% y .4% respectivamente, y los que reportan el consumo de cerveza en esos mismos períodos son el 15.3% y el 8.6% respectivamente. Con esto podemos decir que los jóvenes de esta universidad mexicana consumen más alcohol que los chicos y chicas en España. Los jóvenes del alto NSD son los grupos más numerosos que consumen cerveza o vino ocasionalmente. Mientras que los hombres de bajo NSD que no consumen estas bebidas alcohólicas son el grupo menos numeroso (Tabla 9.176).

Tabla 9.176. Frecuencias de consumo de licor, whisky, combinados, etc., por Nivel Socio Demográfico y Género.

Frecuencia de consumo: Cerveza y vino		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Nunca	10.53% (79)	13.46% (101)	24
	Ocasionalmente	34.8% (261)	40% (300)	74.8
	Diariamente	0.4% (3)	0.8% (6)	1.2
Hombres N = 626	Nunca	6.54% (41)	9.10% (57)	15.65
	Ocasionalmente	36.90% (231)	44.56% (279)	81.46
	Diariamente	1.43% (9)	1.43% (9)	2.87

En el análisis por género y NSD se observa que el grupo más grande es el de mujeres de alto NSD, que indican nunca consumir alcohol o consumirlo solo ocasionalmente. Los hombres de alto NSD que reportan ser consumidores ocasionales fueron 201, mientras que las mujeres de alto NSD que también reportan ser consumidoras ocasionales fueron 209. Los hombres de alto NSD que nunca consumen bebidas preparadas con alcohol fueron 139 y los de bajo NSD fueron 103 (**Tabla 9.177**).

Tabla 9.177. Frecuencias y porcentajes de consumo de licor, whisky, combinados, etc., por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de licor, whisky, combinados, etc.		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Nunca	21.46% (161)	26.26% (197)	47.73
	Ocasionalmente	24.13% (181)	27.86% (209)	52
	Diariamente	0.13% (1)	0.13% (1)	.26
Hombres N = 626	Nunca	16.45% (103)	22.20% (139)	38.65
	Ocasionalmente	28.27% (177)	32.10% (201)	60.38
	Diariamente	0.15% (1)	0.79% (5)	.95

El período en el que empezaron a beber la mayor parte de los estudiantes (58.8%) es en la secundaria y en la preparatoria (14 a 18 años de edad), como se muestra en la **Tabla 2.178**.

Tabla 9.178. Frecuencias y porcentajes de la edad de inicio del consumo de bebidas alcohólicas.

Inicio del consumo de alcohol		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Antes de los 14 años.	143	10,4	10,4	10,4
	Entre los 14 y los 18 años.	809	58,6	58,8	69,2
	Entre los 19 y 25 años.	291	21,1	21,1	90,3
	A partir de los 26 años.	8	,6	,6	90,9
	Nunca he bebido	125	9,1	9,1	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
	Total	1380	100,0		

El 10.4% de los estudiantes se inició antes de los 14 años y el 21.1% lo hicieron en la universidad, esto es, entre los 19 y los 25 años. El 0.6% se inició después de los 25 años de edad y solo el 9.1% señala nunca haber bebido alcohol. Estos datos concuerdan con los de Casimiro (1999) con niños y niñas en donde el 88.4% de los varones y el 89.9% de las niñas de secundaria ya han probado alcohol; él mismo reporta que en la encuesta escolar sobre drogas de 1997, el 83.6% de los jóvenes de 14 a 18 años señalan haber bebido alcohol alguna vez, y adicionalmente en la encuesta nacional de salud de 1995, se documenta más de un 90% de los escolares

que han tenido experiencia con el consumo de bebidas alcohólicas a los 15 años. Congruente también con esos datos, el grupo más numeroso es el de las mujeres de alto NSD que reportan haber iniciado el consumo entre los 14 y 18 años, seguidas de los hombres de alto NSD (**Tabla 9.179**).

Tabla 9.179. Frecuencias y porcentajes de la edad de inicio del consumo de bebidas alcohólicas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 750	Antes de los 14 años	3.2% (24)	3.2% (24)	6.4
	Entre los 14 y los 18 años	26.4% (198)	29.73% (223)	56.13
	Entre los 19 y los 25 años	11.06% (83)	14.93% (1129)	26
	A partir de los 26	0.26% (2)	0.66% (5)	0.93
	Nunca he bebido	4.8% (36)	5.73% (43)	10.53
Hombres N = 626	Antes de los 14 años	7.18% (45)	7.98% (50)	15.17
	Entre los 14 y los 18 años	27.79% (174)	34.18% (214)	61.98
	Entre los 19 y los 25 años	6.38% (40)	8.94% (56)	15.33
	A partir de los 26	0 (0)	0.15% (1)	0.16
	Nunca he bebido	3.51% (22)	3.83% (24)	7.34

Las preguntas relacionadas con el consumo de drogas ilegales se analizaron en conjunto. La información recogida debe considerarse con precaución debido a la posibilidad de que su validez se afecte por la naturaleza de la información solicitada, no obstante las garantías de confidencialidad ofrecidas a los participantes. Con respecto al consumo de estimulantes como anfetaminas, cocaína y otros, los estudiantes que reportan

consumirlos habitualmente son el 0.7%, los que los consumen ocasionalmente son el 2.3% y los que nunca los consumen el 97%. Finalmente, con respecto al consumo de drogas ilegales, el 3.3% reporta consumir ocasionalmente marihuana y/o hachís, el 0.4% los consume habitualmente y el 96.4% reporta no haberlos consumido nunca.

En el estudio de Castillo-Viera (2006) se muestra un 19.2% de estudiantes que han probado alguna vez el hachís, con un 64.1% que nunca lo han probado; con respecto a la cocaína el 79.7% reporta no haberla probado nunca y solamente el 5.5% la ha consumido alguna vez. Estos datos difieren ampliamente con los que encontramos nosotros. Sin embargo, los elevados porcentajes de abstención del consumo de drogas ilegales en nuestra muestra, como ya se indicó antes, deben verse con reserva ya que es posible que el consumo esté sub-reportado.

A continuación se analizan los reactivos que se refieren a medicamentos y drogas ilegales separándolos de tal forma que los que se refieren a medicamentos se analizan independientemente de los que tienen drogas ilegales como ejemplos. Estos últimos no se analizaron debido al posible problema de sub-reporte y a su baja frecuencia.

En referencia al consumo de medicamentos (**Tabla 9.180**), las respuestas a este reactivo se distribuyen en 52% de los jóvenes que consumen medicamentos ocasionalmente, el 39.6% que nunca consume medicinas y solo un 8.4% que reporta el consumo regular de fármacos.

Tabla 9.180. Frecuencias y porcentajes del consumo de medicamentos.

Consumo de medicamentos		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	545	39,5	39,6	39,6
	Ocasionalmente.	716	51,9	52,0	91,6
	Habitualmente.	115	8,3	8,4	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
	Total	1380	100,0		

Al comparar estos porcentajes con los obtenidos por Castillo-Viera (2006) se observa coincidencia con el 61.2% de los estudiantes que rara vez o nunca consumen medicamentos; así mismo, el 7.7% de los jóvenes de esa muestra española que toma medicamentos todos los días corresponde con nuestros datos. Este último porcentaje probablemente refleja el tratamiento de padecimientos de naturaleza crónica, mientras que el consumo ocasional posiblemente se refiere al consumo de medicamentos que no requieren de prescripción médica como los usados para el tratamiento de resfríos y alergias. Esto es posible porque este reactivo no recoge información sobre el tipo de medicamento que el estudiante consume, o si este es prescrito por un especialista en salud, solamente requiere el reporte de consumo de medicamentos en general. Por ello, las respuestas aquí, por sí mismas, no se consideran como indicación del consumo de fármacos ilegales. Así las mujeres de alto NSD son las que más reportan el consumo ocasional de medicamentos, mientras que las mujeres de bajo NSD son el grupo menos numeroso que reporta nunca consumir medicamentos.

Los hombres y mujeres de alto NSD reportan más frecuentemente el consumo habitual de medicamentos, siendo las mujeres de ambos NSD las que más reporten el consumo habitual, aunque la tendencia de la población se inclina claramente hacia el consumo ocasional de medicamentos (**Tabla 9.181**).

Tabla 9.181. Frecuencias y porcentajes del consumo de medicamentos, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de medicamentos		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Nunca	14.93% (112)	16.4% (123)	31.33
	Ocasionalmente	26.4% (198)	31.33% (235)	57.73
	Habitualmente	4.4% (33)	6.53% (49)	10.93
Hombres N = 626	Nunca	22.52% (141)	26.99% (169)	49.52
	Ocasionalmente	19.96% (125)	25.23% (158)	45.21
	Habitualmente	2.39% (15)	2.87% (18)	5.27

El consumo de drogas (**Tablas 9.182 y 9.183**) se reporta más por los varones, siendo más frecuentes los hombres de bajo NSD. Solamente cinco estudiantes reportan consumir drogas habitualmente, de los cuales cuatro son varones, tres de alto NSD y uno de bajo NSD.

Tabla 9.182. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas.

Consumo de drogas		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	1326	96,1	96,4	96,4
	Ocasionalmente.	45	3,3	3,3	99,6
	Habitualmente.	5	,4	,4	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
Total		1380	100,0		

Tabla 9.183. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de drogas		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Nunca	44.8% (336)	53.33% (400)	98.13
	Ocasionalmente	0.93% (7)	0.8% (6)	1.73
	Habitualmente	0	0.13% (1)	0.13
Hombres N = 626	Nunca	41.85% (262)	52.39% (328)	94.25
	Ocasionalmente	2.87% (18)	2.23% (14)	5.11
	Habitualmente	0.15% (1)	0.47% (3)	0.64

En este apartado se incluyen tranquilizantes y anfetaminas, junto con cocaína, como ejemplo de las drogas a que se refiere la pregunta. Es posible que por la inclusión de drogas que pueden consumirse por prescripción médica en forma ocasional o habitualmente, se haya generado mayor frecuencia de respuestas positivas a esta pregunta, en comparación con la pregunta anterior. El consumo ocasional de drogas fue reportado por 13

mujeres y 19 hombres, mientras que el consumo habitual lo reportaron 3 mujeres y 6 hombres (**Tabla 9.184**).

Tabla 9.184. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.).

Consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.)		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	1335	96,7	97,0	97,0
	Ocasionalmente.	32	2,3	2,3	99,3
	Habitualmente.	9	,7	,7	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
	Total	1380	100,0		

El consumo ocasional lo reportan más hombres del grupo de alto NSD, mientras que el consumo habitual lo reportan más hombres de bajo NSD (**Tabla 9.185**).

Tabla 9.185. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.), por Nivel Socio Demográfico y Género.

Consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.)		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 750	Nunca	44.66% (335)	53.2% (399)	97.87
	Ocasionalmente	0.8% (6)	0.93% (7)	1.73
	Habitualmente	0.26% (2)	0.13%(1)	0.4
Hombres N = 626	Nunca	42.97% (269)	53.03% (332)	96.01
	Ocasionalmente	1.27% (8)	1.75% (11)	3.03
	Habitualmente	0.63% (4)	0.31% (2)	0.96

El promedio de descanso de 7 a 8 horas diarias es el que se considera adecuado para esta población; sin embargo en esta muestra, el 28.2% de los

estudiantes duermen seis horas diarias, el 30.4% duermen 7 horas, y el 18.2% duermen 8 horas, mientras que el 4.5% duerme 9 horas y el 1.8% más de 10 horas, en promedio (**Tabla 9.186**).

Tabla 9.186. Frecuencias y porcentajes del número de horas de sueño durante días laborales.

Horas de sueño en días laborables	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de 6 horas.	232	16,8	16,9	16,9
6 horas	388	28,1	28,2	45,1
7 horas	418	30,3	30,4	75,4
Válidos 8 horas	251	18,2	18,2	93,7
9 horas	62	4,5	4,5	98,2
10 horas o más.	25	1,8	1,8	100,0
Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos Sistema	4	,3		
Total	1380	100,0		

Gallach (2001) por su parte encontró que el 50% de los universitarios españoles que él estudió duermen de 7 a 8 horas diarias, lo cual es superior a lo que nosotros encontramos combinando los porcentajes de 7 y 8 horas (48.6%). Por otra parte, el descanso de menos de 6 horas para jóvenes adultos se considera insuficiente. En esta muestra el 16.9% de los estudiantes duerme menos de 6 horas diariamente, lo cual también es semejante a lo reportado por Gallach (2001) quién encontró que aproximadamente un 20% de su población duerme entre 5 y 6 horas diarias.

Con excepción de las mujeres que reportan menos de 6 horas de descanso, son más los jóvenes de alto NSD que indican dormir 6 horas o más diariamente. Las mujeres de bajo NSD que indican dormir menos de 6

horas al día son más que las mujeres de alto NSD que describen este mismo horario de sueño. Las distribuciones de horas de sueño son semejantes para ambos NSD (**Tabla 9.187**).

Tabla 9.187. Frecuencias y porcentajes del número de horas de sueño durante días laborales, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Horas de sueño en días laborables		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres 750	Menos de 6 horas	9.46% (71)	7.46% (56)	16.93
	6 horas	12.66% (95)	17.6% (132)	30.27
	7 horas	13.2% (99)	16.4% (123)	29.6
	8 horas	7.73% (58)	8.13% (61)	15.87
	9 horas	1.73% (13)	3.33% (25)	5.07
	10 horas o mas	0.93% (7)	1.33% (10)	2.27
Hombres 626	Menos de 6 horas	6.70% (42)	10.06% (63)	17
	6 horas	11.98% (75)	13.73% (86)	26.05
	7 horas	14.21% (89)	17.09% (107)	31.71
	8 horas	9.90% (62)	11.18% (70)	21.36
	9 horas	1.75% (11)	2.07% (13)	3.88
	10 horas o mas	0.31% (2)	0.95% (6)	1.29

Además del descanso, el tiempo dedicado al estudio fuera de las aulas ocupa una porción importante de la actividad diaria de los estudiantes. Así, el 41.9% dice que estudia siete horas y el 30% indica 6 horas diarias. Por otra parte, el 7.1% señala estudiar menos de seis horas al día, mientras que en el otro extremo el 13.9% indica ocho horas de estudio, y finalmente el 2.3% estudia diez horas o más por día (**Tabla 9.188**).

Tabla 9.188. Frecuencias y porcentajes del número de horas de estudio.

	Horas de estudio	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Menos de 6 horas.	98	7,1	7,1	7,1
	6 horas	413	29,9	30,0	37,1
	7 horas	576	41,7	41,9	79,0
Válidos	8 horas	191	13,8	13,9	92,9
	9 horas	66	4,8	4,8	97,7
	10 horas o más	32	2,3	2,3	100,0
	Total	1376	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	4	,3		
	Total	1380	100,0		

Estos datos contrastan con los obtenidos por Gallach (2001) quién reporta solo una hora diaria de estudio en su muestra. Las diferencias pueden explicarse porque los jóvenes de esta universidad mexicana posiblemente consideraron como horas de estudio las horas de asistencia a sesiones de trabajo académico que incluyen las prácticas y asesorías fuera de clases formales, lo cual puede diferir con respecto a los estudiantes españoles. En el análisis por género y NSD se observa que los jóvenes de alto NSD dicen asignar más horas dedicadas al estudio que los jóvenes de bajo NSD, independientemente del género y del número de horas mencionadas. La distribución de horas de estudio es semejante en ambos NSD (Tabla 9.189).

Tabla 9.189. Frecuencias y porcentajes del número de horas de estudio, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Horas de estudio por día (en promedio)	NSD		%	
	Bajo %(n)	Alto %(n)		
Mujeres N = 750	Menos de 6 horas	2.53% (19)	3.46% (26)	6
	6 horas	10.66% (80)	15.06% (113)	25.73
	7 horas	20.66% (155)	22.93% (172)	43.6
	8 horas	7.6% (57)	9.2% (69)	16.8
	9 horas	3.06% (23)	2.53% (19)	5.6
	10 horas o mas	1.2% (9)	1.06% (8)	2.27
Hombres N = 626	Menos de 6 horas	3.51% (22)	4.95% (31)	8.47
	6 horas	15.33% (96)	19.80% (124)	35.14
	7 horas	18.53% (116)	21.24% (133)	39.78
	8 horas	4.79% (30)	5.59% (35)	10.38
	9 horas	1.59% (10)	2.23% (14)	3.83
	10 horas o mas	1.11% (7)	1.27% (8)	2.40

9.3.11 Opiniones sobre el deporte en México

En esta sección se agrupan preguntas sobre las opiniones que tienen los estudiantes acerca del deporte en México, considerando la posibilidad de que comparen a este país con otros dos países cercanos a la frontera norte: Estados Unidos de Norteamérica y Canadá. Además se incluyen preguntas relativas a actividades turísticas que pueden relacionarse con actividad física realizada fuera de su lugar de residencia.

Con respecto al deporte realizado fuera de su lugar de residencia, se observó que el 81.26% de los estudiantes han viajado por razones de ocio, trabajo o salud, frente al 18.73% que no lo ha hecho (**Tabla 9.190**).

Tabla 9.190. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan o han realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud.

Viaje por motivos de ocio, trabajo, o salud		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	1119	81,1	81,3	81,3
	No	258	18,7	18,7	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

En el análisis por género y NSD se observa que han viajado más los estudiantes de alto NSD. Aunque el número de jóvenes que no han viajado es mucho menor, las mujeres de alto NSD son el grupo más numeroso de los que no han viajado (**Tabla 9.191**).

Tabla 9.191. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan o han realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Viaje por motivos de ocio, trabajo, o salud		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Si	38.74% (291)	44.34% (333)	83.09
	No	6.92% (52)	9.98% (75)	16.91
Hombres N = 626	Si	34.02% (213)	45.04% (282)	79.07
	No	10.86% (68)	10.06% (63)	20.93

De los que han viajado, el 63.89% han practicado alguna actividad físico-deportiva, y el 36.1% no ha participado en estas actividades durante el viaje (**Tabla 9.192**).

Tabla 9.192. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que durante su viaje realizan o han realizado alguna actividad físico-deportiva.

Actividad físico-deportiva		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	715	51,8	63,9	63,9
	No	404	29,3	36,1	100,0
	Total	1119	81,1	100,0	
Perdidos	Sistema	261	18,9		
Total		1380	100,0		

El grupo más numeroso en el análisis por género y NSD, que sí ha realizado actividades físico-deportivas, es el de mujeres de alto NSD, seguidas de los hombres de ese mismo NSD (**Tabla 9.193**).

Tabla 9.193. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que durante su viaje realizan o han realizado alguna actividad físico-deportiva, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Práctica física o deportiva durante el viaje		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 624	Si	26.44% (165)	33.01% (206)	59.45
	No	20.19% (126)	20.35% (127)	40.54
Hombres N = 495	Si	30.30% (150)	39.19% (194)	69.49
	No	12.72% (63)	17.77% (88)	30.50

El 61.4% de los estudiantes opina que el deporte y la educación física debieran ser muy importantes mientras que el 35.1% opinan que debieran ser importantes (**Tabla 9.194**). Un muy reducido porcentaje de los estudiantes se inclinan a considerar al deporte y a la educación física como nada importantes (0.2%) o poco importantes (3.3%).

Tabla 9.194. Frecuencias y porcentajes de la posición que debieran tener el deporte y la educación física.

Posición del deporte y la educación física		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy importante.	845	61,2	61,4	61,4
	Importante	483	35,0	35,1	96,4
	Poco importante.	46	3,3	3,3	99,8
	Nada importante.	3	,2	,2	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Los estudiantes de alto NSD que se inclinan por opinar que el deporte y la educación física son muy importantes fueron 124 mujeres y 141 hombres. De los jóvenes de bajo NSD que también consideraron muy importantes estas actividades 146 fueron mujeres y 100 fueron hombres.

Entre los estudiantes que señalaron que el deporte y la educación física son poco o nada importantes 138 fueron mujeres de alto NSD y 104 fueron hombres de ese mismo NSD. Con esa misma opinión, se observaron 111 mujeres y 81 hombres de bajo NSD (**Tabla 9.195**).

Tabla 9.195. Frecuencias y porcentajes de la posición que debieran tener el deporte y la educación física, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Posición que ocupa el deporte y la Ed. Física		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	Muy Importante	15.57% (117)	16.51% (124)	32.09
	Importante	15.31% (115)	19.44% (146)	34.75
	Poco Importante	13.71% (103)	17.04% (128)	30.76
	Nada Importante	1.06% (8)	1.33% (10)	2.40
Hombres N = 626	Muy Importante	16.93% (106)	22.52% (141)	39.46
	Importante	15.05% (94)	15.97% (100)	31
	Poco Importante	11.82% (74)	14.37% (90)	26.19
	Nada Importante	1.11% (7)	2.23% (14)	3.35

El 59.1% de los jóvenes opinan que el deporte en México es fundamentalmente un espectáculo, mientras que el 28.2% no están de acuerdo con esta afirmación (**Tabla 9.196**).

Tabla 9.196. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el deporte en México es fundamentalmente un espectáculo.

El deporte en México es un espectáculo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	814	59.0	59.1	59.1
	En desacuerdo.	389	28.2	28.2	87.4
	No lo se	174	12.6	12	100
	Total	1377	99.8	100	
Perdidos	Sistema	3	0.2		
Total		1380	100		

En el estudio de García Ferrando (2001) el 62% de los encuestados estuvieron de acuerdo con esta afirmación, mientras que el 29% no estuvieron de acuerdo, lo cual concuerda con nuestros datos. Entre los

estudiantes que estuvieron de acuerdo en que el deporte en México es un espectáculo, predomina el grupo de mujeres de NSD alto (232), seguido de los hombres de ese mismo nivel (227), como se muestra en la **Tabla 9.197**.

Tabla 9.197. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el deporte en México es fundamentalmente un espectáculo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

El deporte en México es un espectáculo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	25.29% (190)	30.89% (232)	56.19
	En Desacuerdo	13.31% (100)	15.97% (120)	29.29
	No lo sé	7.05% (53)	7.45% (56)	14.51
Hombres N = 626	De Acuerdo	26.35% (165)	36.26% (227)	62.62
	En Desacuerdo	13.41% (84)	13.57% (85)	27
	No lo sé	5.11% (32)	5.27% (33)	10.38

El 68.7% de los estudiantes estuvieron en desacuerdo con la opinión de que los mexicanos dan suficiente importancia al deporte; solo el 20.7% estuvieron de acuerdo en que se le da la suficiente importancia a esta actividad en este país (**Tabla 9.198**). En el estudio de García Ferrando (2001) los españoles que opinan que no se le da suficiente importancia al deporte alcanzaron el 51%, mientras que los que piensan que si se le da suficiente importancia fueron el 39%.

Tabla 9.198. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos damos suficiente importancia al deporte.

Los mexicanos damos importancia al deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	285	20,7	20,7	20,7
	En desacuerdo.	946	68,6	68,7	89,4
	No lo se	146	10,6	10,6	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Las mujeres de NSD alto (283) fueron el grupo más numeroso que estuvo en desacuerdo con la afirmación de que los mexicanos damos suficiente importancia al deporte. A este grupo le siguen los hombres de NSD alto (240), como se muestra en la **Tabla 9.199**.

Tabla 9.199. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos damos suficiente importancia al deporte, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Los mexicanos damos importancia al deporte		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	10.38% (78)	11.18% (84)	21.57
	En Desacuerdo	29.42% (221)	37.68% (283)	67.11
	No lo sé	5.85% (44)	5.45% (41)	11.31
Hombres N = 626	De Acuerdo	7.98% (50)	11.66% (73)	19.65
	En Desacuerdo	32.26% (202)	38.33% (240)	70.60
	No lo sé	4.63% (29)	5.11% (32)	9.74

La mayoría de los estudiantes estuvieron en desacuerdo con la afirmación de que “Hacer deporte en México es un lujo” (69.4%), como se

indica en la **Tabla 9.200**, al igual que estuvieron en desacuerdo el 65% de los españoles encuestados por García Ferrando (2001).

Tabla 9.200. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que hacer deporte en México es un lujo.

Hacer deporte en México es un lujo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	311	22,5	22,6	22,6
	En desacuerdo.	956	69,3	69,4	92,0
	No lo se	110	8,0	8,0	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

El grupo más numeroso de nuestros estudiantes en desacuerdo fue el de mujeres de NSD alto (274), mientras que el grupo de hombres de NSD alto fue de 257, mostrados en la **Tabla 9.201**.

Tabla 9.201. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que hacer deporte en México es un lujo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Hacer deporte en México es un lujo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	10.78% (81)	13.18% (99)	23.97
	En Desacuerdo	30.09% (226)	36.48% (274)	66.58
	No lo sé	4.79% (36)	4.66% (35)	4.66
Hombres N = 626	De Acuerdo	9.90% (62)	11.02% (69)	20.93
	En Desacuerdo	31.78% (199)	41.05% (257)	72.84
	No lo sé	3.19% (20)	3.03% (19)	6.23

Al igual, la enorme mayoría de los estudiantes estuvieron en desacuerdo con la afirmación de que el gobierno se preocupa de que todo el

que lo desee pueda practicar deporte (72.4%) como se puede ver en la **Tabla 9.202**. Esta cifra es mucho mayor que la observada por García Ferrando (2001) en su muestra de españoles (47%).

Tabla 9.202. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte.

En México el gobierno se preocupa por facilitar el deporte		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	240	17,4	17,4	17,4
	En desacuerdo.	997	72,2	72,4	89,8
	No lo se	140	10,1	10,2	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

Las mujeres de alto NSD fueron el grupo más grande (302), seguidos de los hombres de NSD alto (254), como se muestra en la **Tabla 9.203**.

Tabla 9.203. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte, por Nivel Socio Demográfico y Género.

El gobierno se preocupa de que todos hagan deporte		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	7.85%(59)	7.85% (59)	15.71
	En Desacuerdo	33.42% (251)	40.21% (302)	73.63
	No lo sé	4.39% (33)	6.25% (47)	10.65
Hombres N = 626	De Acuerdo	10.22% (64)	9.26% (58)	19.49
	En Desacuerdo	30.35% (190)	40.57% (254)	70.93
	No lo sé	4.31% (27)	5.27% (33)	9.58

El 70.8% estuvo en desacuerdo con la afirmación de que el deporte tiene un alto nivel en México (**Tabla 9.204**). Este porcentaje difiere del encontrado por García Ferrando (2001) en donde el 30% de los españoles también están en desacuerdo con esa afirmación.

Tabla 9.204. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México hay un alto nivel deportivo.

En México hay un alto nivel deportivo		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	253	18,3	18,4	18,4
	En desacuerdo.	975	70,7	70,8	89,2
	No lo se	149	10,8	10,8	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
Total		1380	100,0		

Al igual que en otras opiniones en esta sección de preguntas, las mujeres de alto NSD son el grupo más numeroso (285), seguidos de los hombres de alto NSD (247), entre los que están en desacuerdo con esa afirmación (**Tabla 9.205**).

Tabla 9.205. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México hay un alto nivel deportivo, por Nivel Socio Demográfico y Género.

En México hay un alto nivel deportivo		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	8.25% (62)	8.38% (63)	16.64
	En Desacuerdo	31.42% (236)	37.94% (285)	69.37
	No lo sé	5.99% (45)	7.98% (60)	13.98
Hombres N = 626	De Acuerdo	8.46% (53)	11.98% (75)	20.45
	En Desacuerdo	33.06% (207)	39.45% (247)	72.52
	No lo sé	3.35% (21)	3.67% (23)	7.03

Los encuestados están en su mayoría en desacuerdo con que los mexicanos realizan tanto deporte como los norteamericanos o canadienses (79.6%, ver **Tabla 9.206**). Este porcentaje difiere del 36% de españoles que también estuvieron en desacuerdo con la afirmación de que los españoles hacen tanto deporte como en otros países europeos (García Ferrando, 2001).

Tabla 9.206. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos.

Los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los estadounidenses		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	70	5,1	5,1	5,1
	En desacuerdo.	1096	79,4	79,6	84,7
	No lo se	211	15,3	15,3	100,0
	Total	1377	99,8	100,0	
Perdidos	Sistema	3	,2		
	Total	1380	100,0		

De estos jóvenes que expresaron su desacuerdo fueron 307 las mujeres y 289 hombres de NSD alto los que predominaron en número (**Tabla 9.207**).

Tabla 9.207. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos, por Nivel Socio Demográfico y Género.

Los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los estadounidenses		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	1.99% (15)	2.39% (18)	4.39
	En Desacuerdo	35.15% (264)	40.08% (307)	76.03
	No lo sé	8.52% (64)	11.05% (83)	19.57
Hombres N = 626	De Acuerdo	2.55% (16)	3.35% (21)	5.91
	En Desacuerdo	37.69% (236)	46.16% (289)	83.86
	No lo sé	4.63% (29)	5.59% (35)	10.22

El 67.2% de los jóvenes estuvieron de acuerdo en que el deporte ha mejorado en los últimos años (**Tabla 9.208**); en el estudio de García Ferrando (2001) este porcentaje es mayor (84%).

Tabla 9.208. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años.

El deporte ha mejorado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	De acuerdo.	926	67,1	67,2
	En desacuerdo.	248	18,0	18,0
	No lo se	203	14,7	14,7
	Total	1377	99,8	100,0
Perdidos	Sistema	3	,2	
	Total	1380	100,0	

Las mujeres (264) y hombres (255) de alto NSD favorecieron la opinión de que el nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años (**Tabla 9.209**).

Tabla 9.209. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años, por Nivel Socio Demográfico y Género.

El deporte ha mejorado		NSD		%
		Bajo %(n)	Alto %(n)	
Mujeres N = 751	De Acuerdo	29.16%(219)	35.15%(264)	64.31
	En Desacuerdo	6.79%(51)	9.32%(70)	16.11
	No lo sé	9.72%(73)	9.85%(74)	19.57
Hombres N = 626	De Acuerdo	30.03%(188)	40.73%(255)	70.77
	En Desacuerdo	10.38%(65)	9.90%(62)	20.29
	No lo sé	4.47%(28)	4.47%(28)	8.94

A fin de resumir las opiniones de los estudiantes sobre el deporte, se compararon las respuestas recogidas en los reactivos anteriores. En la **Tabla 9.210** se muestran las más importantes en orden de frecuencia, indicando la preferencia dominante.

Tabla 9.210. Porcentajes de acuerdo con algunas opiniones pertinentes a la importancia del Deporte en México. n = 1380.

Opinión	% de acuerdo
El Deporte y la educación física debieran ser importantes o muy importantes.	96.4
Los mexicanos no hacen tanto deporte como los canadienses y norteamericanos.	79.59
El Gobierno no está preocupado por asegurarse de que todo el que desee pueda participar en el deporte.	72.4
El nivel deportivo en México es bajo.	70.8
El Deporte no es un lujo.	69.42
El deporte en México ha mejorado en los últimos años.	67.24
El Deporte si es un espectáculo.	59.11

9.4. Variables construidas

Para responder al objetivo central propuesto en este estudio, se realizó un análisis adicional al descriptivo ya detallado. En el susodicho análisis se consideran las variables construidas ya descritas en la sección de método (**tabla 8.2**). Estas variables se organizan de acuerdo a los siguientes objetivos propuestos en este trabajo:

Caracterizar la actividad física y deportiva.

Para esto se analizan las variables construidas: a) Disponibilidad de tiempo libre, b) Tipo de actividades realizadas en tiempo libre, clasificadas en sedentarias y activas físicamente, c) Participación en actividades físicas, considerando dedicación, actividades individuales y de conjunto, así como de Acceso a las instalaciones deportivas.

Caracterizar los comportamientos de salud.

Para esta caracterización se usan las cuatro siguientes variables construidas: d) Auto percepción, e) Consumo de calcio en la dieta, con dos variables, consume y no consume, f) Hábitos de salud, con tres variables, consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales y medicamentos sin prescripción, y finalmente g) Índice de masa corporal; para calcular este índice se usaron los autoreportes de peso y talla de acuerdo a la fórmula de $(\text{Peso} / \text{Talla}^2)$. Las definiciones de las variables construidas, listadas por bloque, se muestran en la **Tabla 9.211**.

Tabla 9.211.- Definición de las Variables Construidas.

Bloque	Variable Construida	Variabes consideradas
II Uso del Tiempo Libre	Disponibilidad de tiempo libre	Tiempo Libre reportado en la semana y en fin de semana
	Actividades Sedentarias en tiempo libre	Ver TV, Leer, Internet, salir al Cine, Teatro, con amigos o la familia, Nada, etc.
	Actividades Físicas en tiempo libre	Bailar, Hacer deporte, Salir al campo, Ir al club deportivo
III Actitudes y comportamientos Físico-Deportivos	Actividad físico-deportiva, dedicación	Reporta practicar actividad físico deportiva con número de hrs. por semana
	Actividad físico-deportiva individual	Practica deportes individuales
	Actividad físico-deportiva de conjunto	Practica deportes de conjunto
V Auto percepción	Acceso a la práctica del deporte	Cantidad de Tiempo libre disponible, acceso a instalaciones y practica alguna actividad físico deportiva mas de una vez por semana
	Auto-percepción	Imagen personal y calidad de su alimentación
VI Hábitos alimenticios	Consumo de Calcio	Reporta consumo de alimentos con calcio
	No consume calcio	No reporta consumo de alimentos con calcio
	Consumo de tabaco	Fuma, desde cuándo, cuánto
VIII Hábitos de Salud	Consumo de alcohol	Consume, desde cuándo, cuánto
	Consumo de drogas y medicamentos	Reporta el consumir anfetaminas, drogas, o medicamentos sin prescripción
	Índice de Masa Corporal (Peso/ Talla ²)	Autoreporte de su peso aproximado en kilogramos. Autoreporte de talla aproximada en centímetros.

Los valores mínimos y máximos, las medias, y las desviaciones estándar de cada una de las variables construidas, para toda la muestra, sin

incluir las variables consideradas como independientes se detallan en la

Tabla 9.212.

Tabla 9.212.- Estadísticos Descriptivos de las Variables Construidas y Analizadas, Valores Mínimos, Máximos, y Medias.

Variables Construidas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
IMC	1380	11	60	23.16	3.83
Tiempo Libre Total	1380	,00	8,00	3.38	1.27
Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	1380	,00	39,00	21.64	5.57
Actividades. Físicas en Tiempo Libre	1380	,00	20,00	10.58	4.04
Acceso al Deporte	1380	,00	60,00	10.1	10.97
Tiempo p/actividades Físicas	1380	,00	7,00	3.094	1.22
Actividades Físicas Individuales	1380	,00	33	5.22	6.16
Actividades Físicas Conjunto	1379	,00	32	3.31	4.89
Actividades Físicas Total	1379	,00	57	11.62	9.16
Auto Percepción	1380	,00	19,00	10.45	2.52
No Calcio	1380	,00	8,00	5.831	1.62
Si Calcio	1380	,00	36,00	26.16	3.82
Fumar	1380	,00	11,00	3.049	3.35
Alcohol	1380	,00	9,00	5.76	0.95
Consume Drogas y Medicamentos	1380	,00	16,00	9.307	1.74
N válido (según lista)	1379				

En la **Tabla 9.213** y **Tabla 9.214** se pueden revisar esos mismos valores con los grupos de participantes, mujeres y hombres respectivamente, divididos por Nivel Socio Demográfico. Como ya se indicó en método para estas variables el valor mínimo observado es el valor más bajo que resulta de sumar las respuestas obtenidas en cada uno de los reactivos que se usaron

para construirlas; por otra parte, el valor máximo observado es el valor más alto posible que resulta de esa misma operación.

Tabla 9.213.- Valores descriptivos de las variables construidas por nivel socio demográfico en mujeres.

Género	NSD	Variables Construidas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica	
Mujeres		IMC	345	15	60	22.26	4	
		Tiempo Libre Total	345	,00	8,00	3.4	1.30	
		Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	345	,00	37,00	21.5	5.39	
		Actividades. Físicas en Tiempo Libre	345	,00	20,00	10.4	4.01	
		Acceso al Deporte	345	,00	46,00	6.7	8.97	
		Tiempo p/actividades Físicas	345	,00	7,00	2.8	1.13	
		Actividades Físicas Individuales	345	,00	27	3.99	5.641	
	Bajo	Actividades Físicas Conjunto	345	,00	32	2.7	4.781	
		Actividades Físicas Total	345	,00	48	9.5	8.522	
		Auto Percepción	345	,00	19,00	10.8	2.67	
		No Calcio	345	,00	8,00	5.9	1.64	
		Si Calcio	345	,00	35,00	26.3	3.97	
		Fumar	345	,00	11,00	3.0	3.37	
		Alcohol	345	,00	8,00	5.8	1.01	
		Consume Drogas y Medicamentos	345	,00	15,00	9.4	1.79	
		N válido (según lista)	345					
	Alto		IMC	408	12	42	22.31	4
		Tiempo Libre Total	408	2,00	8,00	3.6	1.41	
		Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	408	8,00	38,00	22.5	5.72	
		Actividades. Físicas en Tiempo Libre	408	,00	20,00	10.8	4.21	
	Acceso al Deporte	408	,00	48,00	7.7	9.83		
	Tiempo p/actividades Físicas	408	2,00	7,00	2.9	1.15		
	Actividades Físicas Individuales	408	,00	33	4.41	5.982		
	Actividades Físicas Conjunto	407	,00	21	2.51	4.102		
	Actividades Físicas Total	407	2	57	9.82	8.365		
	Auto Percepción	408	4,00	18,00	10.8	2.40		
	No Calcio	408	2,00	8,00	6.0	1.66		
	Si Calcio	408	16,00	36,00	26.3	3.65		
	Fumar	408	,00	10,00	2.8	3.30		

Género	NSD	Variables Construidas	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Típica
		Alcohol	408	,00	8,00	5.8	0.95087
		Consume Drogas y Medicamentos	408	,00	16,00	9.5	1.76
		N válido (según lista)	407				

Tabla 9.214.- Valores descriptivos de las variables construidas por nivel socio demográfico en hombres.

Hombres		IMC	282	11	39	24.33	4
		Tiempo Libre Total	282	,00	7,00	3.2	1.08
		Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	282	,00	39,00	21.1	5.53
		Actividades. Físicas en Tiempo Libre	282	,00	20,00	10.3	3.91
		Acceso al Deporte	282	,00	60,00	14.0	1.224
		Tiempo p/actividades Físicas	282	,00	7,00	3.4	1.21
		Actividades Físicas Individuales	282	,00	30	6.82	6.872
	Bajo	Actividades Físicas Conjunto	282	,00	27	3.87	5.099
		Actividades Físicas Total	282	2	41	14.07	9.47
		Auto Percepción	282	,00	16,00	10.1	2.43
		No Calcio	282	,00	8,00	5.7	1.56
		Si Calcio	282	,00	35,00	25.8	3.93
		Fumar	282	,00	10,00	3.6	3.51
		Alcohol	282	,00	9,00	5.7	0.914
		Consume Drogas y Medicamentos	282	,00	15,00	9.2	1.74
		N válido (según lista)	282				
	Alto	IMC	345	15	35	24.11	.3
		Tiempo Libre Total	345	2,00	8,00	3.3	1.18
		Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	345	5,00	35,00	21.2	5.53
		Actividades. Físicas en Tiempo Libre	345	,00	20,00	10.6	3.99
		Acceso al Deporte	345	,00	51,00	13.2	1.118
		Tiempo p/actividades Físicas	345	2,00	7,00	3.4	1.29
		Actividades Físicas Individuales	345	,00	28	6.09	5.86
		Actividades Físicas Conjunto	345	,00	23	4.41	5.391
		Actividades Físicas Total	345	2	41	13.87	9.428
		Auto Percepción	345	4,00	19,00	10.0	2.49
		No Calcio	345	2,00	8,00	5.7	1.61

Si Calcio	345	12,00	35,00	26.2	3.78
Fumar	345	1,00	10,00	2.9	3.24
Alcohol	345	3,00	8,00	5.7	0.91792
Consume Drogas y Medicamentos	345	5,00	16,00	9.1	1.67
N válido (según lista)	345				

Para analizar las diferencias entre hombres y mujeres de alto y bajo nivel sociodemográfico se llevaron a cabo una serie de ANOVAS simples. En estos análisis se usó Género y Nivel Socio Demográfico, como variables de agrupación; como variables dependientes se usaron las variables construidas. En algunos casos se consideró pertinente clasificar la muestra por facultad y por semestre, ya que estos definen distintos contextos que pueden influir en las respuestas de los estudiantes. También se clasificaron los participantes con base en su IMC, ya que este índice de riesgo para diversos trastornos de salud, se asocia estrechamente con las prácticas de actividad física y de alimentación que se estudian aquí.

A continuación se describen los resultados de estos análisis siguiendo el orden pertinente para mostrar el logro de los objetivos del estudio. De acuerdo con esto, se describen los resultados en los dos apartados indicados anteriormente; los referentes a la actividad física y los relacionados con la salud de los estudiantes.

9.4.1. Características de la práctica de actividad física y deportiva

Con respecto a la participación en actividades físico-deportivas, las variables que resultaron en diferencias significativas por género en los estudiantes con nivel socio demográfico bajo fueron: La práctica de actividades físicas individuales en las que los varones arrojaron valores mayores [$F(1,252) = 15.24$, $P(0.000121)$] que las mujeres; esto se observa igual en las actividades físicas de conjunto [$F(1,252) = 6.93$, $P(0.00899)$]. Con respecto al abandono de la actividad física ellos mostraron menor frecuencia de abandono [$F(1,252) = 15.37$, $P(0.000114)$], como se indica en el **gráfico 9.9**.

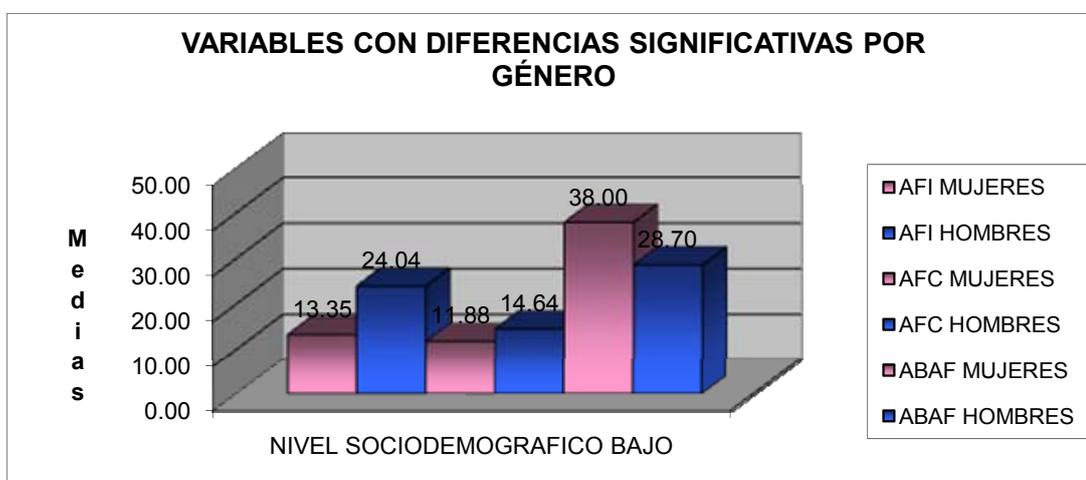


Gráfico 9.9. Características de la práctica de actividad física deportiva: ANOVA por género, con estudiantes de NSD bajo.

Nota. Abreviaturas: AFI = Actividad Física Individual; AFC = Actividad Física de Conjunto; ABAF = Abandonan la Actividad Física

Estos datos muestran que los hombres universitarios de nivel socio económico bajo participan y persisten más en la participación en actividades

físicas que las mujeres de ese mismo NSD. La disponibilidad de tiempo libre favorece la participación de los estudiantes en diversas actividades que son de su elección. Estas pueden involucrar tareas de muy bajo gasto energético, al igual que tareas que involucran actividad física de intensidad moderada a vigorosa. En especial, la disponibilidad de tiempo parece limitar la participación en actividades físico deportivas.

Puede decirse que la falta de disponibilidad de tiempo, en la forma de motivo para no participar o para abandonar estas prácticas, reduce la oportunidad que tiene el estudiante de involucrarse en estas actividades físico deportivas. Sin embargo, es conveniente señalar que esta relación entre el tiempo disponible y la participación en actividades físico deportivas no es simétrica; entre la mayor y la menor disponibilidad de tiempo se pueden señalar importantes diferencias en cuanto a sus efectos sobre la participación en actividades físico deportivas. Mientras que la reducción de tiempo disponible si puede limitar la participación, con el incremento en tiempo libre no necesariamente esperamos un incremento en la participación en estas actividades, ya que éstas últimas dependen también de otras variables psicológicas y sociales. No obstante esta asimetría, es importante considerar la disponibilidad de tiempo libre, y en particular la falta de tiempo libre como factor que influye en la participación físico-deportiva. En general el tiempo libre disponible para esta muestra de estudiantes fue significativamente

diferente para hombres (3.16 horas) que para mujeres (3.36 horas) de NSD bajo [$F(1,625) = 4.094, P(0.043)$] y NSD alto [$F(1,751) = 14.038, P(0.000)$].

Las mujeres de alto NSD fueron las que tienen más tiempo libre (3.63 horas) al compararlas con los demás estudiantes. Aún cuando los hombres de ambos NSD cuentan con menos tiempo, los hombres de NSD alto cuentan con más tiempo libre (3.27 horas) que los varones de bajo NSD.

Debido a las exigencias académicas y, particularmente en el caso de los estudiantes que tienen compromisos de trabajo o familiares, la disponibilidad de tiempo varía entre semana (lunes a viernes) y en fines de semana (sábado y domingo), por ello se determinó la cantidad de tiempo libre en esos dos períodos diferenciando los estudiantes por género. En el ANOVA simple realizado con las variables de tiempo libre disponible, se observaron diferencias significativas en el tiempo libre disponible en la semana y en el fin de semana en los grupos formados al hacer el análisis por género y NSD. El tiempo libre disponible en general es significativamente distinto para hombres y mujeres tanto de NSD alto [$F(1,751) = 14.038, P(0.000)$], como de NSD bajo [$F(1,625) = 4.094, P(0.043)$], siendo las mujeres quienes cuentan con más tiempo libre (NSD bajo 3.36 horas, NSD alto 3.63 horas) que los hombres (NSD bajo 3.63 horas y NSD alto 3.27 horas). Las mujeres de alto NSD cuentan significativamente con mayor disponibilidad de tiempo que todos los hombres [$F(1,376) = 13.72, P(0.0000)$] tanto en fin de semana (Mujeres, media 1.46 horas), como entre semana (Mujeres, media

2.05 hrs.). En particular las mujeres de NSD alto cuentan con significativamente más tiempo libre en el fin de semana (media 1.50 horas), que los hombres de ese mismo nivel (media 1.35 horas) [$F(1,751) = 8.501$, $P(0.004)$]; también son ellas las que tienen más tiempo libre durante la semana (media 2.12 horas) que los hombres de NSD alto (media 1.91 horas) [$F(1,751) = 9.651$, $P(0.002)$].

Finalmente, las mujeres de NSD bajo cuentan con significativamente más tiempo libre entre semana (media 1.96 horas) que los hombres de ese mismo NSD (media 1.82 horas) [$F(1,623) = 4.414$, $P(0.036)$]; aunque los jóvenes de NSD bajo mostraron la misma tendencia que los demás grupos, con las mujeres contando con más tiempo libre disponible en el fin de semana, las diferencias no fueron significativas.

En el **Grafico 9.10** se muestran las medias de tiempo libre entre semana y en fin de semana por género, combinando ambos NSDs.

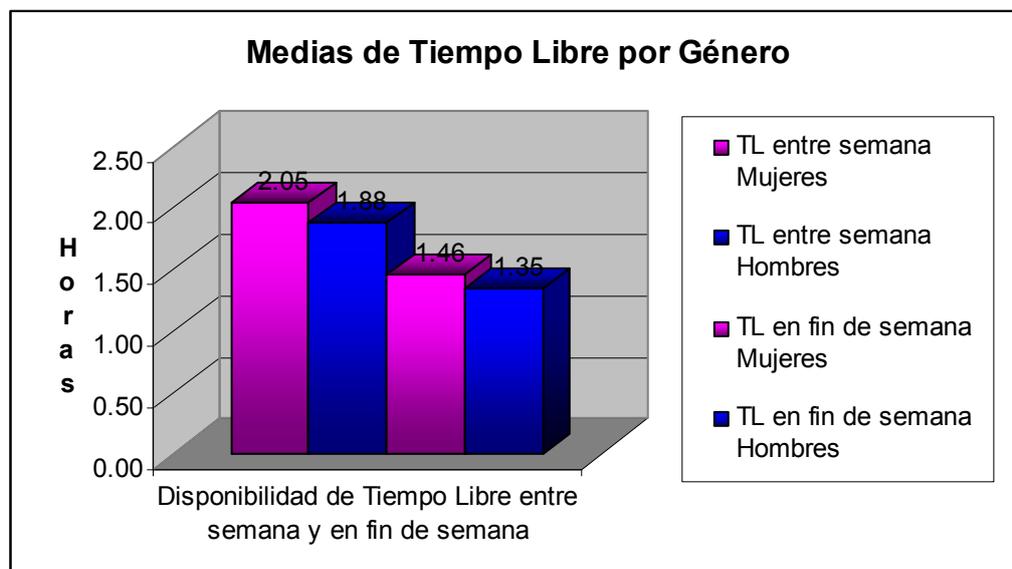


Gráfico 9.10. Horas diarias promedio de tiempo libre para lunes a viernes, y para el fin de semana (sábado y domingo). TL = Tiempo Libre

Al revisar las actividades realizadas en el tiempo libre, se distinguieron como variables construidas las actividades sedentarias y las actividades físicas y deportivas.

Así mismo, se distinguieron las actividades que se pueden practicar de forma individual de las que se practican en conjunto. Con estas actividades como variables dependientes se realizó una serie de ANOVAs, con género y NSD como variables de agrupación. En el ANOVA se observaron diferencias significativas ($P = .001$) entre las actividades físicas y las sedentarias, con la mayor frecuencia observada para las actividades sedentarias (Frecuencia promedio = 21.64 horas), que para las físicamente activas (Frecuencia promedio = 10.53 horas). Estas diferencias se conservaron ($P = .001$) al

analizarlas por separado para mujeres (Frecuencias Medias: Sedentarias = 22.04 horas; Activas = 10.57 horas) y hombres (Frecuencias Medias: Sedentarias = 21.16 horas; Activas = 10.49 horas) (**Gráfico 9.11**).

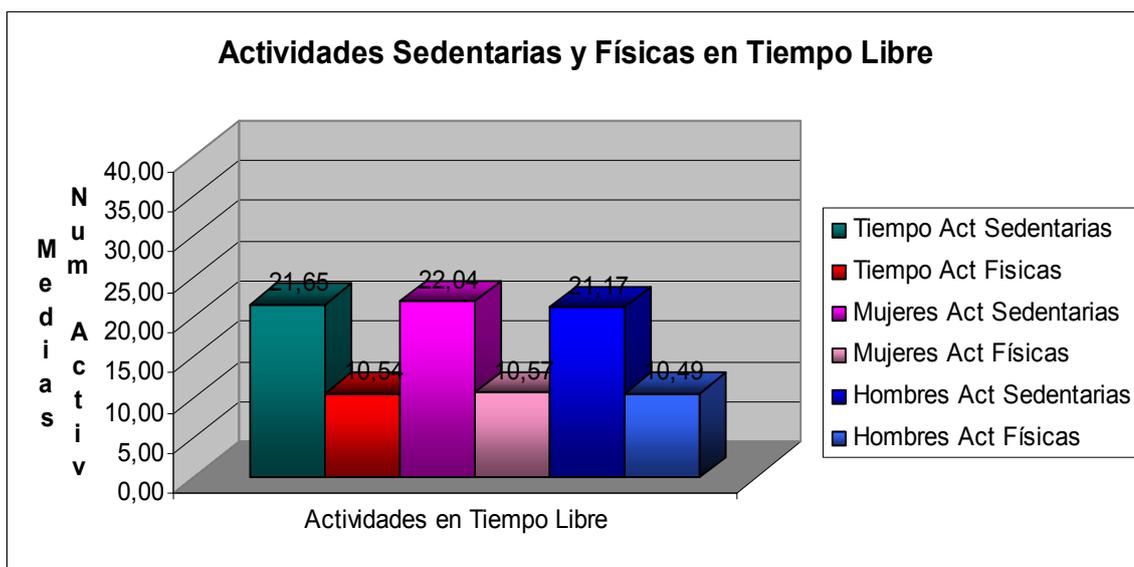


Gráfico 9.11. Frecuencias promedio de actividades clasificadas en Sedentarias y físicamente Activas, durante el tiempo libre. Num Activ= Número de Actividades.

Con respecto a la práctica de actividades sedentarias en el tiempo libre, las mujeres de NSD bajo, reportan significativamente con mas frecuencia [$F(1,1378) = 8.445, P(0.004)$] realizar actividades sedentarias en el tiempo libre (22.04) que los hombres del mismo NSD (21.16), y que los hombres y mujeres de NSD alto (10.49 y 10.57 respectivamente). A fin de identificar las actividades sedentarias predominantes, analizamos las frecuencias de cada una de las reportadas en tiempo libre. En este análisis se puede observar que las que predominan como actividades diarias son las

de escuchar música, ver televisión, estar con amigos y convivir con la familia (ver **Tabla 9.215**).

Tabla 9.215.- Frecuencias de las actividades realizadas en el tiempo libre. n = 1380.

Tipo de actividad	Nunca	Prácticamente todos los días
Estar con la familia	29	<u>470</u>
Ir a bailar	325	5
Ir al cine	225	2
Ir al teatro	993	2
Hacer ejercicio	262	248
Ver deporte	491	111
No hacer nada en especial	0	198
Estar con amigos	46	<u>369</u>
Salir al campo	248	9
Ver televisión	51	<u>668</u>
Leer	260	282
Escuchar música	54	<u>820</u>
Salir con la pareja	362	249
Ir al club deportivo	861	123
Navegar en Internet	162	206
Viajar, hacer turismo	196	0

De los estudiantes que reportan realizar actividades físicas, los hombres de NSD bajo señalan significativamente mayor número de actividades físicas de conjunto (media = 3.87) que las mujeres de NSD bajo (media = 2.70) [$F(1,625) = 8.745, P(0.003)$] (**Gráfico 9.12**).

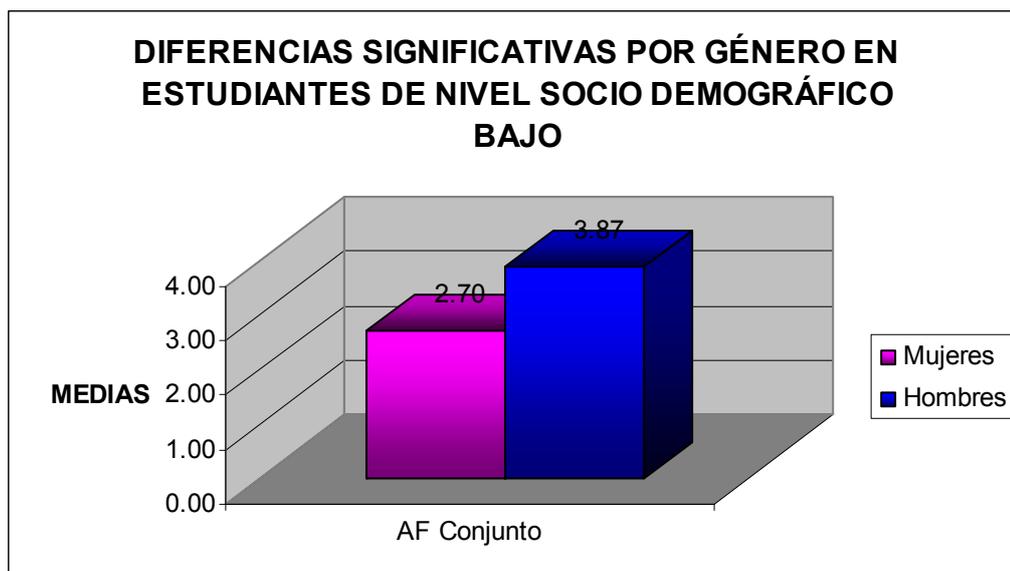


Gráfico 9.12. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas de conjunto. AF = Actividad Física.

Estas diferencias significativas también se observan en los deportes de conjunto, entre los hombres (media = 4.41) y mujeres (media = 2.51) de NSD alto [$F(1,750) = 29.948, P(0.000)$]. **(Gráfico 9.13)**

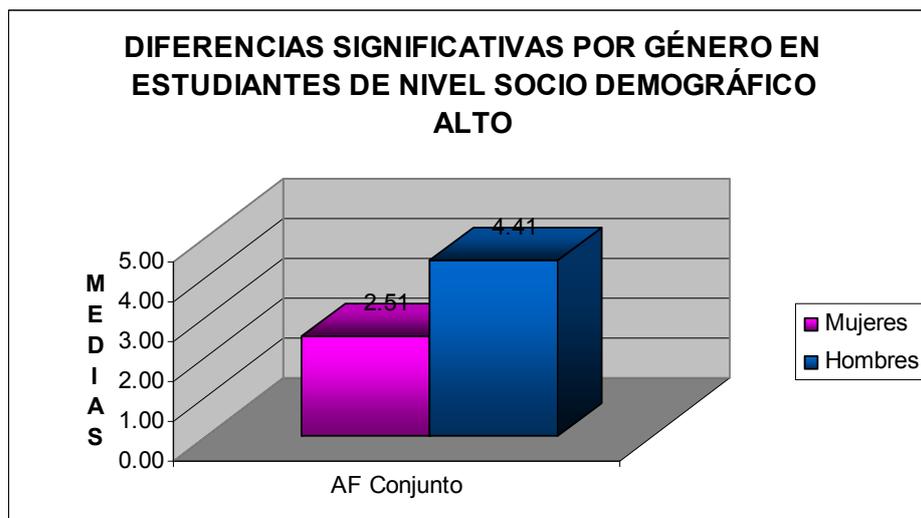


Gráfico 9.13. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas de conjunto. AF = Actividad Física

Los hombres de NSD bajo reportan mayor frecuencia de participación en actividades físicas individuales (media = 6.82) que las mujeres (media = 3.99), $[F(1,625) = 32.013, P(0.000)]$, como se muestra en el **Gráfico 9.14**.

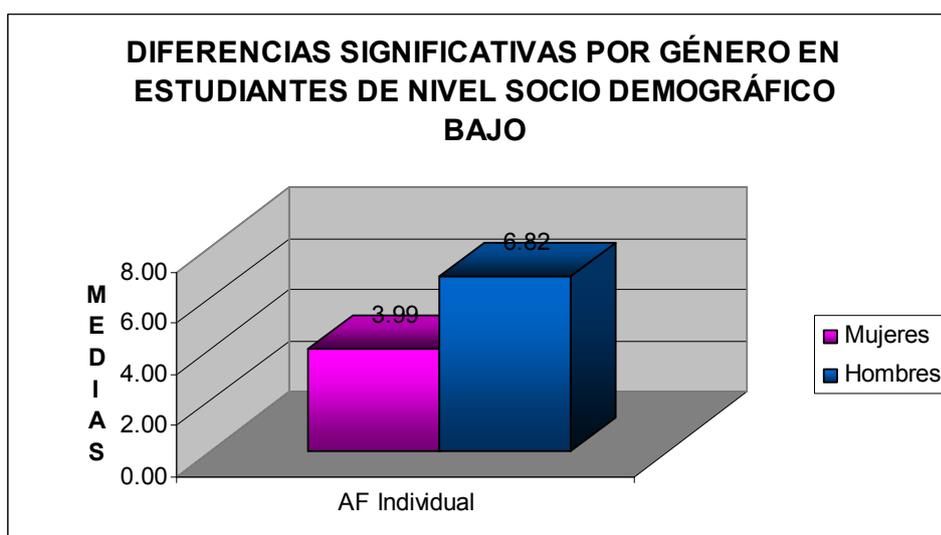


Gráfico 9.14. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas individuales. AF = Actividad Física.

Entre los jóvenes de NSD alto las diferencias entre hombres y mujeres también fueron significativas, con ellos reportando mayor frecuencia de participación en actividades físicas individuales (media = 6.09) que la reportada por las mujeres (media = 4.41) [$F(1,751) = 14.989$, $P(0.000)$]. (Gráfico 9.15).

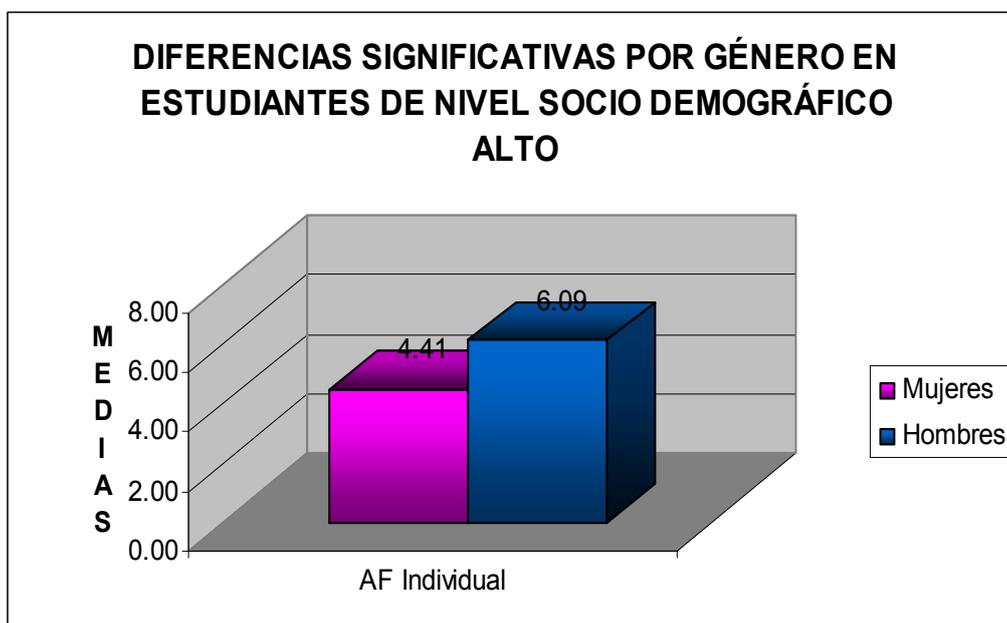


Gráfico 9.15. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas individuales. AF = Actividad Física.

La actividad física total resultó significativamente diferente entre hombres y mujeres, tanto en el grupo de estudiantes de NSD bajo [$F(1,625) = 40.463$, $P(0.000)$] (Gráfico 9.16), como en el grupo de NSD alto [$F(1,751) = 39.024$, $P(0.000)$] (Gráfico 9.17). Los hombres practican más actividades físicas (NSD bajo = 14.07; NSD alto = 13.87) que las mujeres (NSD bajo = 9.50; NSD alto = 9.82).

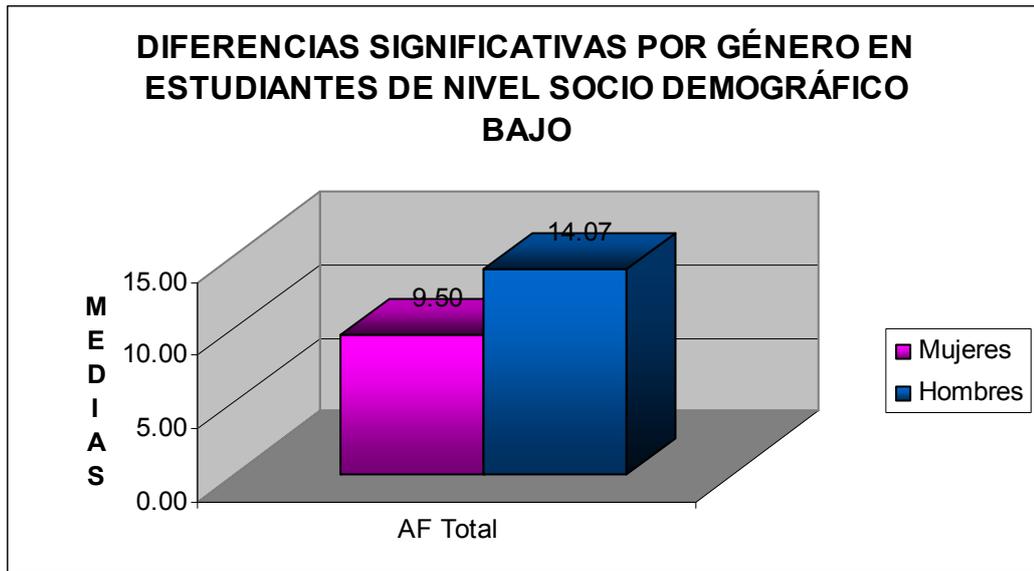


Gráfico 9.16. Medias de las calificaciones de participación en actividad físico deportiva total. AF = Actividad Física.

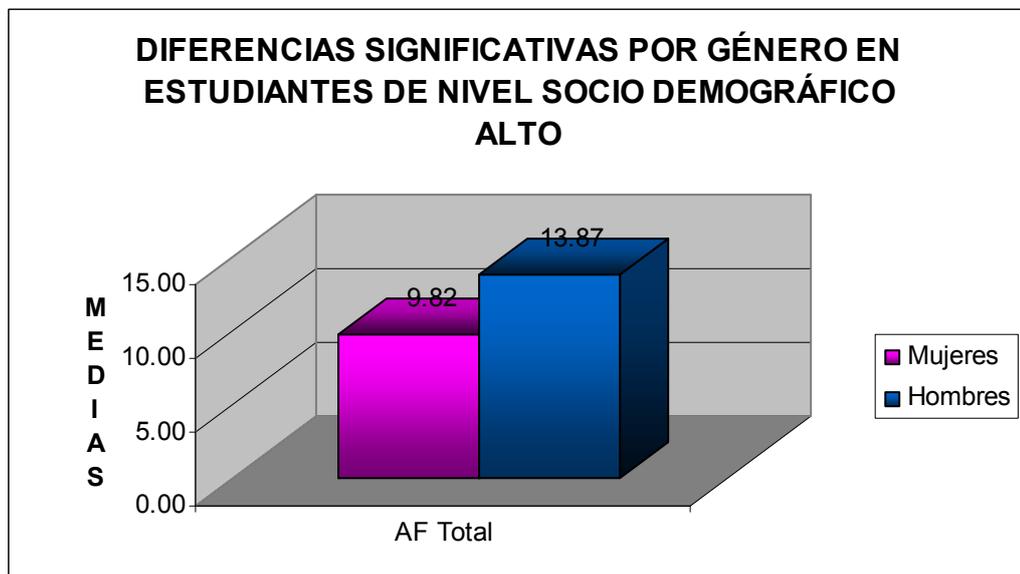


Gráfico 9.17. Medias de las calificaciones de participación en actividad físico deportiva total. AF = Actividad Física.

Estos resultados coinciden con los reportados por Ruiz Juan y García Montes (2002) con estudiantes de la Universidad de Almería, en donde también predomina en deporte la participación masculina.

Los hombres dedicaron más tiempo (NSD bajo = 3.39; NSD alto = 3.38) a realizar actividades físicas que las mujeres (NSD bajo 2.81; NSD alto = 2.88). Estas diferencias fueron significativas tanto para los jóvenes de NSD bajo [$F(1,625) = 38.201, P(0.000)$] (**Gráfico 9.18**) como los de NSD alto [$F(1,751) = 30.765, P(0.000)$] (**Gráfico 9.19**).

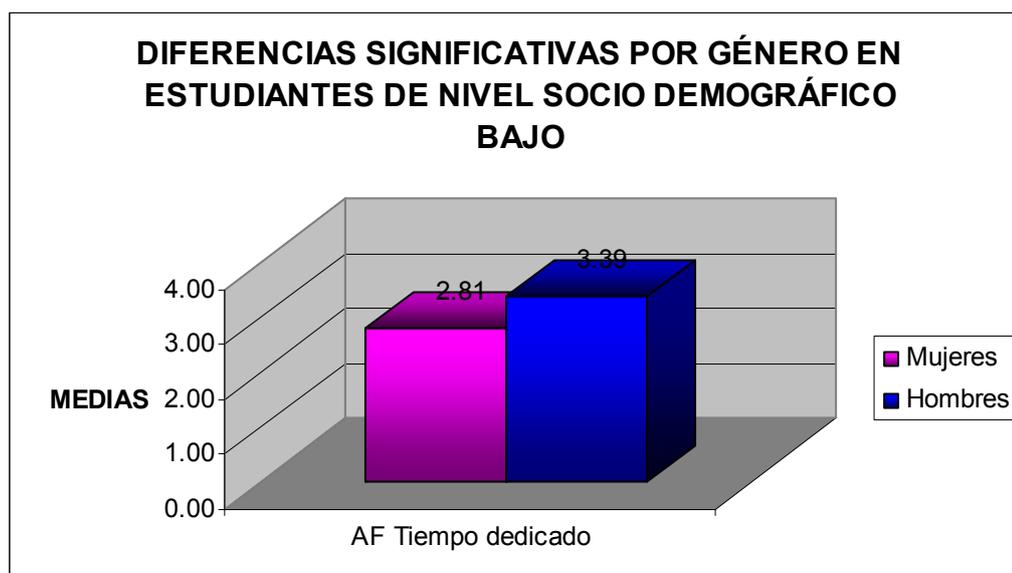


Gráfico 9.18. Medias de las calificaciones de Tiempo Dedicado a la participación en actividad física deportiva. AF = Actividad Física.

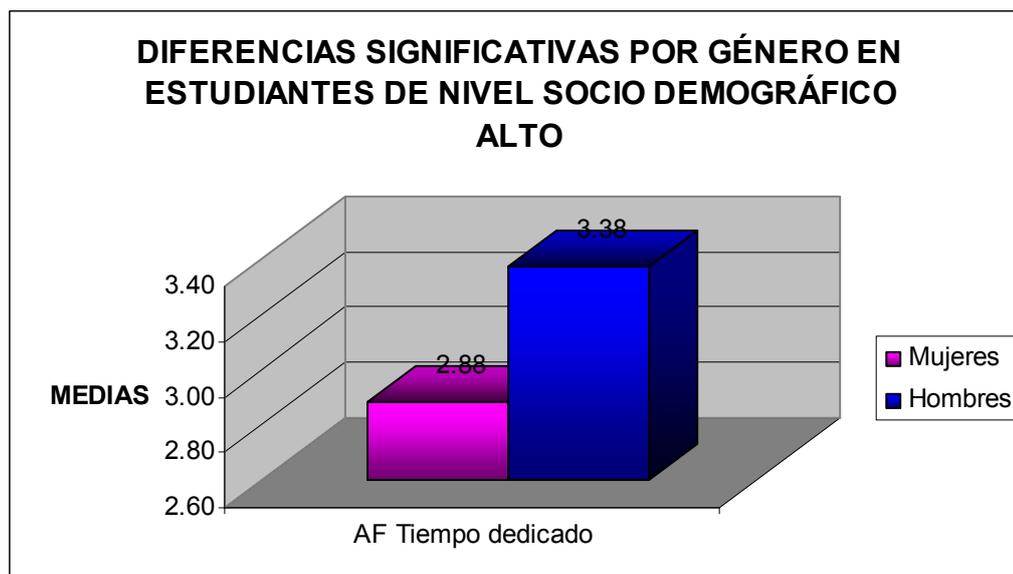


Gráfico 9.19. Medias de las calificaciones de Tiempo Dedicado a la participación en actividad físico deportiva. AF = Actividad Física.

Para identificar los deportes más practicados se calcularon las frecuencias con las que los estudiantes señalan practicar cada uno de los 28 deportes considerados en el cuestionario. De este análisis se desprende que los seis deportes más practicados en esta muestra de estudiantes son en orden de mayor a menor frecuencia: 1) Correr (n = 923); 2) Soccer (n = 893); 3) Basketbol (n = 851); 4) Pesas (n = 673); 5) Futbol Rápido (n = 600); 6) Natación (n = 514). Por otra parte los deportes practicados con menos frecuencia fueron el Judo (n = 19), Tae-kwan-do (n = 42), Tiro con arco (n = 44), Karate (n = 59), Tiro de caza (n = 77), Softbol (77) y Tenis (n = 90).

9.4.1.1. Diferencias en la práctica deportiva por influencia de diversos contextos: Unidad Académica o Facultad.

Debido a la estructura de la Universidad mexicana, cada unidad académica o facultad define un contexto independiente y distinto. Esto puede influir de forma diferenciada en las actividades en las que participan los estudiantes. A fin de estimar el porcentaje de estudiantes universitarios que practican algún deporte, se analizaron las respuestas a las preguntas en las que se recoge información sobre las actividades deportivas de los estudiantes, diferenciándolas por unidad académica. Como se muestra en el **gráfico 9.20**, la facultad que muestra el porcentaje más elevado de práctica de deporte fue Educación Física (89.8%), y la que indicó la más baja participación en actividades deportivas fue Ciencias Agrotecnológicas (41.9%). Este alto porcentaje no es sorprendente, ya que en Educación Física la formación académica se refiere precisamente a este tipo de actividades, incluyendo las actividades físicas en general, las cuales se practican como parte del plan de estudios; eso puede explicar este elevado porcentaje de participación.

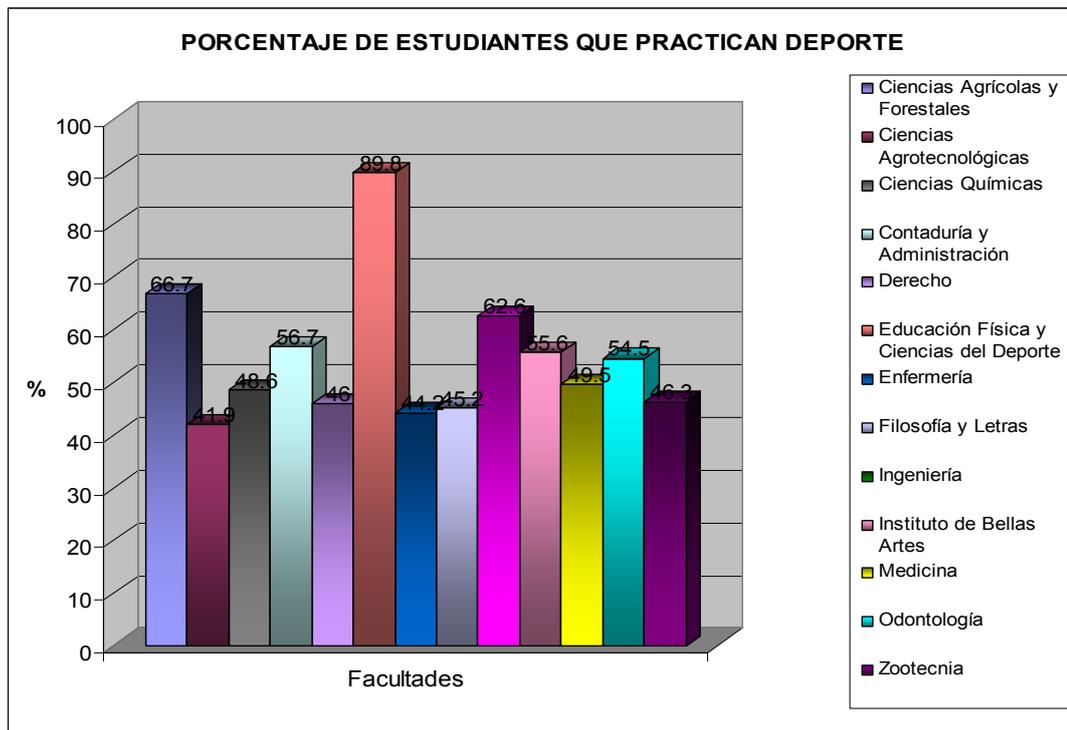


Gráfico 9.20. *Porcentaje de estudiantes que practican deporte, considerando solamente a los estudiantes que se reportaron como físicamente activos, por Facultad.*

9.4.1.2. Diferencias en la práctica deportiva e índice de masa corporal por influencia del Estado Civil.

El estado civil puede producir contextos y roles sociales diferentes para hombres y para mujeres. Por ello se analizó la participación en actividades físicas y el índice de masa corporal considerando el estado civil de los estudiantes. Los resultados muestran que las mujeres solteras reportan significativamente más actividades físicas que las no solteras [$F(1,752) = 6.00$; $P = 0.01$], aunque sus índices de masa corporal no son significativamente diferentes. Por otra parte, los hombres solteros muestran

un índice de masa corporal significativamente menor que los no solteros [F(1,625)=11.7260; P = 0.00], pero su participación en actividades físico deportivas no muestra diferencias significativas (**Tabla 9.216**).

Tabla 9.216.- Porcentajes y frecuencias de estudiantes solteros y casados, por género, que reportan actividad física; con índice de masa corporal.

Género		Estado Civil	Porcentajes(n)	Media	Desviación Estándar
Mujeres	IMC	Solteros	89.11%(671)	22.22	3.81
	N = 753	No solteros	10.88%(82)	22.86	3.22
	AF Total	Solteros	89.09%(670)	9.93	8.58
	N = 752	No solteros	10.90%(82)	7.52	6.77
Hombres	IMC	Solteros	90.43%(567)	24.05	3.63
	N = 627	No solteros	9.56%(60)	25.73	3.43
	AF Total	Solteros	90.43%(567)	13.92	9.35
	N = 627	No solteros	9.56%(60)	14.42	10.30

9.4.1.3. Diferencias en la práctica deportiva por influencia de la Edad y Semestre escolar.

Tanto la edad como el semestre escolar definen condiciones diferentes para los estudiantes. Estas pueden tener impacto en la participación deportiva. Pero debido a que la edad aumenta junto con el semestre escolar, se analizó la participación deportiva de los estudiantes por semestre, asumiendo que la edad aumenta con él.

Al considerar a los jóvenes que reportan realizar al menos una hora de actividades físico deportivas a la semana por semestre se observa, en el **Gráfico 9.21**, que los porcentajes de estudiantes que reportan realizar

actividad física a lo largo de los años de carrera universitaria varían de 52.6% hasta 65.7%, con poca variación entre los ciclos de estudio.

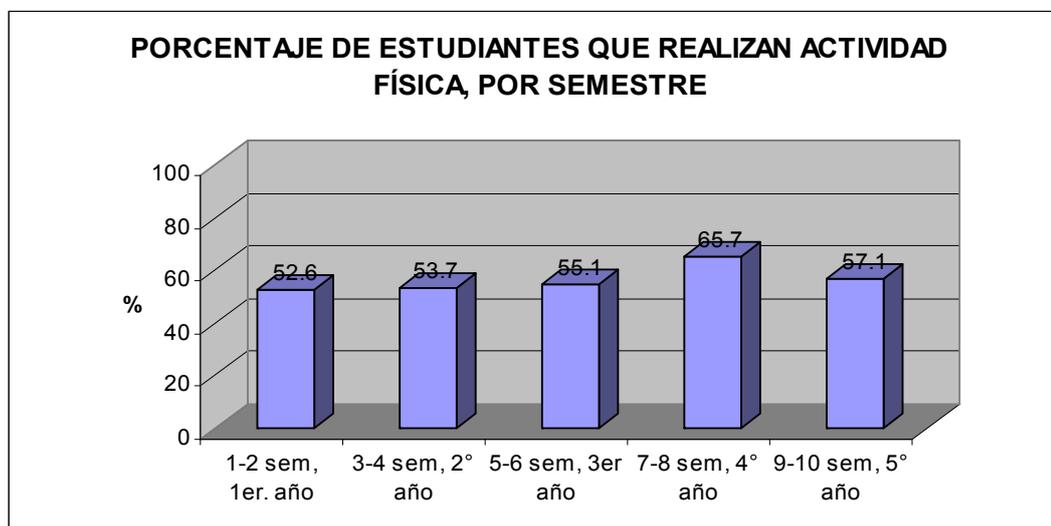


Gráfico 9.21. *Porcentaje de estudiantes que reportan actividad física por ciclo escolar.*

9.4.1.4. Disponibilidad de instalaciones y tiempo libre en relación con la práctica de actividades físico-deportivas.

Aunque en general el uso de instalaciones por parte de los universitarios apenas rebasa el 20% del total de la muestra estudiada, del análisis descriptivo hecho anteriormente se desprende que las instalaciones más utilizadas para realizar actividades físico-deportivas fueron las administradas por organismos del gobierno y las de la universidad. Sin embargo, la baja utilización de instalaciones universitarias muestra que la disponibilidad de instalaciones deportivas no garantiza la participación en actividades físicas. Otros condicionantes como el tiempo libre disponible, el

deporte específico practicado y el tiempo de dedicación, también determinan la participación, entre otros factores. A fin de analizar la contribución de factores como estos se construyó una variable denominada “acceso a la práctica del deporte”, utilizando las respuestas de los estudiantes a un conjunto de reactivos en los que se incluyeron los que tocan aspectos sobre disponibilidad de tiempo libre a la semana, el acceso a instalaciones deportivas, el reporte de que practican algún deporte y el tiempo que señalan practicar ese deporte por semana. Los resultados de este análisis, diferenciando género, se muestran en el **Gráfico 9.22**. Se puede ver que el porcentaje de acceso a la práctica de deportes es de 13.52% para los hombres, mientras que para las mujeres es de 7.24%. En ambos es muy bajo, considerando al total de la muestra.

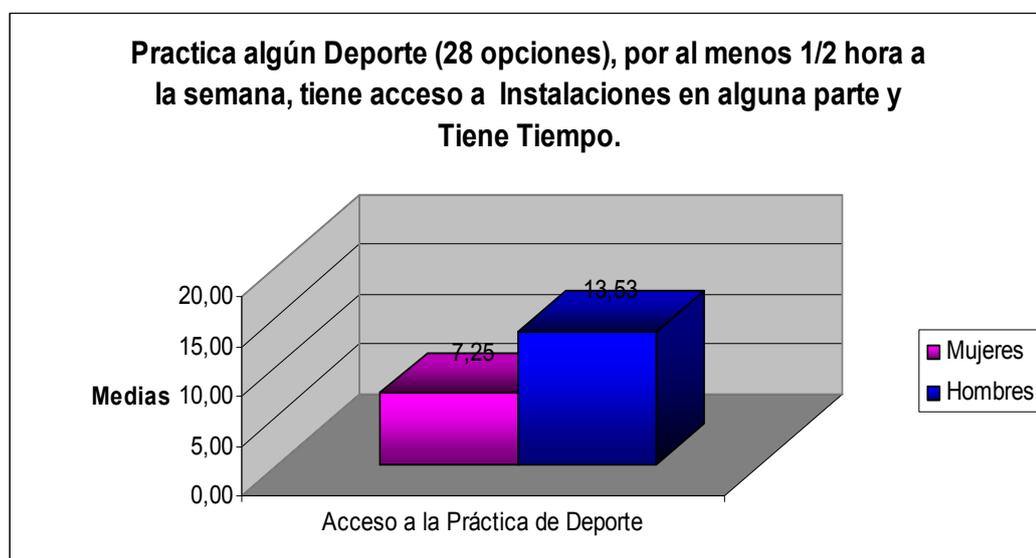


Gráfico 9.22.- Porcentaje estudiantes que cuentan con tiempo libre, acceso a instalaciones deportivas y que reportan tiempo dedicado por lo menos una vez por semana al deporte.

En la comparación por género y NSD se observaron diferencias significativas entre los jóvenes de NSD bajo [$F(1,625) = 74.199$, $P(0.000)$], y los de NSD alto [$F(1,751) = 50.290$, $P(0.000)$], siendo los hombres de NSD bajo los que mostraron el mayor acceso (13.98), seguidos de los hombres de NSD alto (13.15). En cambio en el caso de las mujeres, las de NSD alto tienen más acceso (7.72) que las de NSD bajo (6.67).

9.4.2 Características de salud, con indicadores de masa corporal, consumo de calcio, tabaco, alcohol y drogas ilegales, imagen personal y alimentación.

9.4.2.1 Índice de Masa Corporal

Como un indicador de salud relacionado con la actividad física por una parte, y con el sobrepeso por otra, el índice de masa corporal (IMC), también conocido como índice de Quetelet, es el más empleado para clasificar el sobrepeso y la obesidad. Su uso como indicador de riesgo para diversas enfermedades asociadas con la falta de actividad física y la alimentación inadecuada se ha extendido internacionalmente. Como se ha indicado antes, este índice se obtiene a partir de la proporción entre talla y peso, considerando el área corporal ($\text{Peso} / \text{Talla}^2$). Adicionalmente, la Organización Mundial de la Salud basa su clasificación de los distintos grados de obesidad en el índice de masa corporal, señalando en 1988 que el peso normal se encuentra en los valores de IMC 18.5 a 24.9 (OMS, 1988).

En ese año, los valores superiores a ese máximo se consideraban de riesgo para la salud, incrementando el riesgo con incrementos en los valores de IMC. Sin embargo los valores de este índice, a partir de los que se puede considerar que hay riesgos para la salud, han variado conforme se han ido incorporando datos sobre diabetes y otros problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis (CDC, 2006). El índice de masa corporal que usamos en este análisis de datos fue calculado con el peso y la talla autoreportado, siguiendo el mismo procedimiento que se ha usado en otros estudios en los que se analiza el IMC de estudiantes universitarios (Haberman, Luffey, 1998; Huang, Harris, et al, 2003). Para analizar los datos, se diferenciaron los IMC de los estudiantes en cuatro grupos; por género y además separando los que se reportaron físicamente activos, de los que se reportaron sedentarios. Los resultados muestran que tanto entre los hombres como entre las mujeres, los inactivos muestran valores mayores de IMC que los activos, aunque las diferencias entre activos y no activos no son significativas (**Tabla 9.217**).

Tabla 9.217.- *Porcentaje de estudiantes que reportan actividad física o deporte y de estudiantes inactivos, por género, e índice de masa corporal.*

	Activos Media (Desv.St.)	Inactivos Media (Desv.St.)	N validos
Mujeres	45.7%	54.1%	751
IMC	24.08(3.28)	24.52(4.37)	
Hombres	69.4%	30.5%	626
IMC	22.12(3.58)	22.40(3.83)	

En el **Gráfico 9.23** se muestran las diferencias en las medias del índice de masa corporal por género. Los hombres muestran IMC significativamente mayores (24.4) que las mujeres (22.2).

Analizando las comparaciones entre género y NSD, las mujeres de NSD bajo muestran valores del IMC significativamente menores (22.26), que los de los varones (24.33) [$F(1,625) = 42.47$; $P = .000$], de la misma forma que se observa en las mujeres de NSD alto (22.31) en comparación con los varones de ese mismo NSD (24.11), [$F(1,751) = 49.96$; $P = .000$].

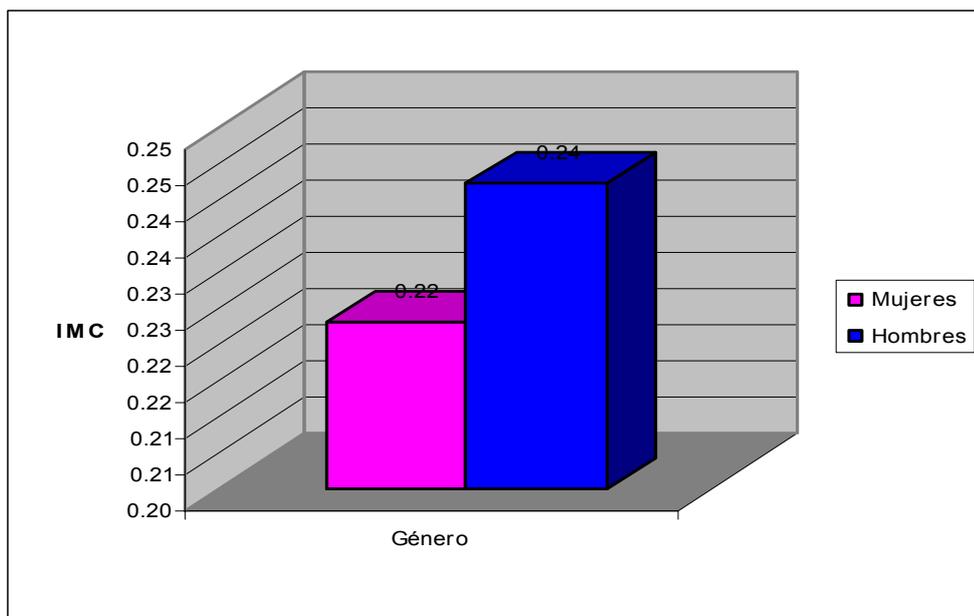


Gráfico 9.23. Índice de Masa Corporal por Género, $n = 1380$.

A fin de identificar a la porción de la muestra en riesgo de desarrollar enfermedades y trastornos relacionados con el sobrepeso, se calcularon los porcentajes de hombres y mujeres que muestran IMC bajo, normal, de sobrepeso y de obesidad, de acuerdo a los criterios del CDC (2006).

Como puede verse en el Gráfico 9.24, el 16.73% de las mujeres muestran sobrepeso, y el 3.72% muestran obesidad.

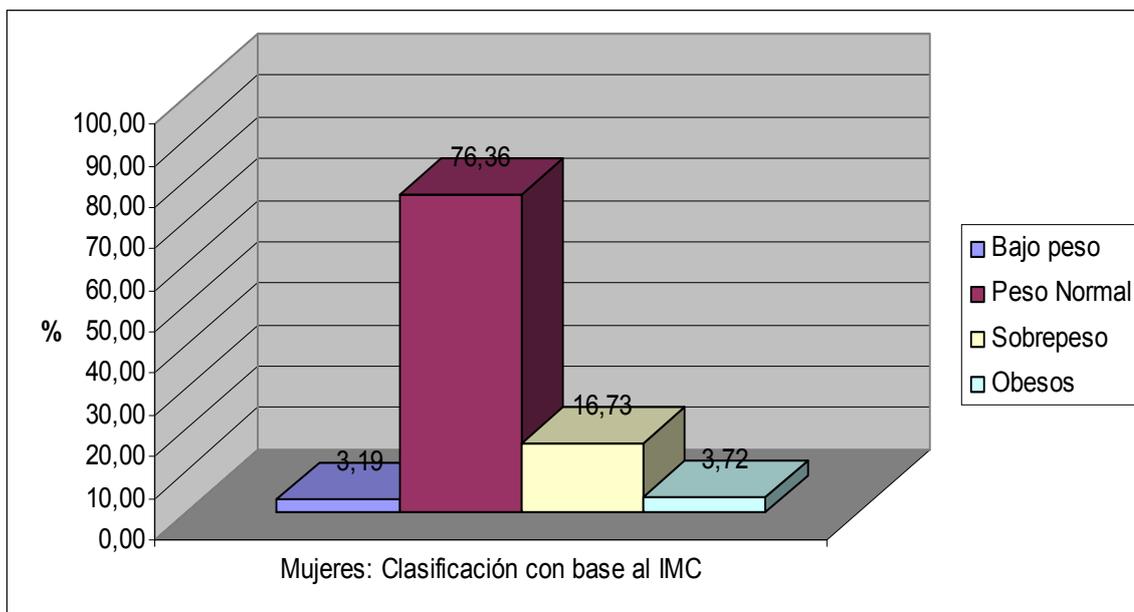


Gráfico 9.24. Porcentaje de Mujeres con sobrepeso y obesidad. $n = 753$.

En el Gráfico 9.25 se muestran los índices de masa corporal de los hombres. El 31.10% de los hombres muestran sobrepeso y el 8.13% obesidad.

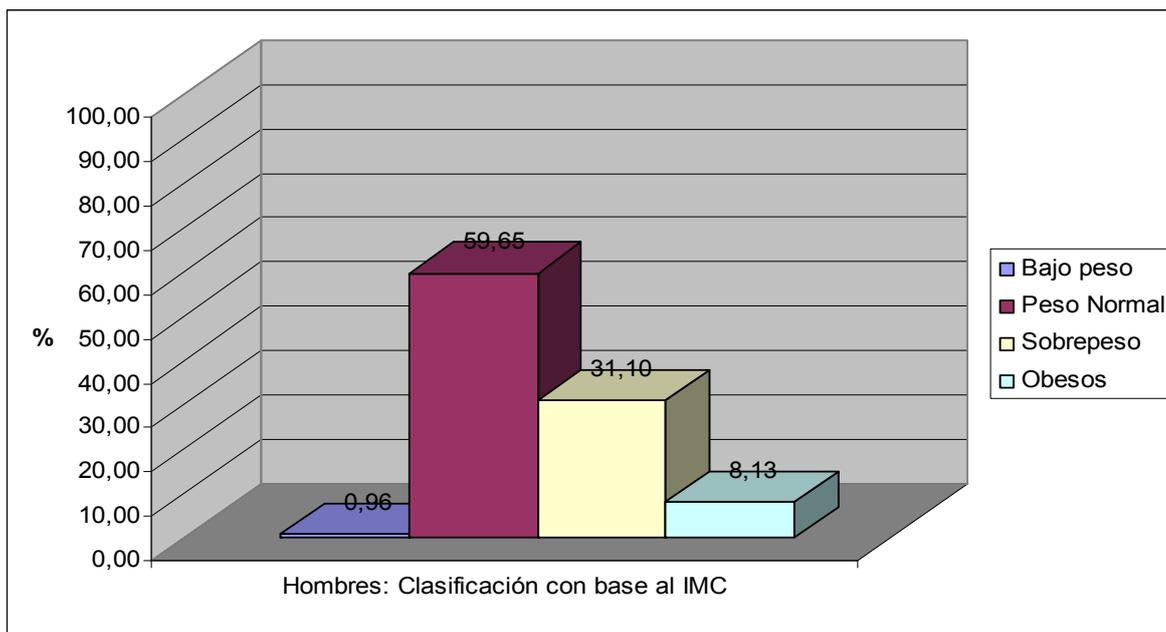


Gráfico 9.25. *Porcentaje de Hombres con sobrepeso y obesidad. n = 627.*

Entre los estudiantes de NSD bajo el IMC resultó en diferencias significativas [$F(1,625) = 42.474$, $P(0.000)$], con los hombres ($IMC = 24.33$) superando a las mujeres ($IMC = 22.26$). También entre los estudiantes de NSD alto, el índice de masa corporal fue significativamente diferente entre hombres y mujeres [$F(1,252) = 5.48$, $P(0.01992)$]; los varones mostraron valores mayores ($IMC = 24.11$) que las mujeres ($IMC = 22.31$). Con lo cual los hombres se evidencian con mayor riesgo de trastornos de salud relacionados con el sobrepeso y la obesidad, independientemente de su NSD.

9.4.2.2 IMC por Unidad Académica o Facultad.

Los resultados del análisis del IMC por género y por unidad académica se muestran en la **Tabla 9.218**. De acuerdo a la prueba de Lavene, las varianzas de los valores del índice de masa corporal de hombres y mujeres agrupados por facultad son todas homogéneas, con la excepción de las muestras correspondientes al Instituto de Bellas Artes [$L(1,25) = 10.99$, $P = 0.002$]. Sin embargo, en un ANOVA simple, usando IMC como variable dependiente y género como variable de agrupación, solo tres facultades resultaron en IMC diferentes para hombres y mujeres. Estas fueron la facultad de Ciencias Químicas ($F(1,140) = 6.04$, $P (0.01)$), la de Derecho ($F(1,161) = 11.61$, $P (0.0008)$), y la de Ingeniería ($F(1,145) = 13.026$, $P (0.0004)$), en las cuales los hombres muestran valores superiores de IMC que las mujeres.

Tabla 9.218. Diferencias en índice de masa corporal por género, por unidad académica.

UNIDAD ACADÉMICA	Mujeres Media+-Sd (n)	Hombres Media+- Sd (n)	Total Media+- Sd (n)
Ciencias Agrícolas y Forestales.	18.77+-0.00 (1)	23.11+- 2.22 (5)	22.39+- 2.66 (6)
Ciencias Agrotecnológicas.	21.57+-3.14 (24)	23.27+- 2.69 (19)	22.32+- 3.04 (43)
Ciencias Químicas*	22.20+-3.26 (109)	23.76+- 2.91 (33)	22.57+- 3.14 (142)
Contaduría y Administración	22.29+-4.46 (158)	25.19+- 4.27 (119)	23.54+- 4.60 (277)
Derecho*	22.89+-4.22 (98)	25.12+- 3.88 (65)	23.78+- 4.22 (163)
Educación Física y Ciencias Del Deporte	21.41+-2.28 (49)	24.16+- 2.90 (137)	23.44+- 3.00 (186)
Enfermería	22.73+-4.69 (37)	25.39+- 3.59 (6)	23.10+- 4.61 (43)
Filosofía y Letras.	22.30+-3.59 (137)	24.83+- 4.46 (51)	22.99+- 4.00 (188)
Ingeniería*	21.38+-2.96 (41)	23.63+- 3.53 (106)	23.01+- 3.52 (147)
Instituto de Bellas Artes**	23.29+-4.56 (17)	22.11+- 2.14 (10)	22.85+- 3.83 (27)
Medicina.	22.35+-2.77 (51)	22.74+- 2.70 (44)	22.53+- 2.73 (95)
Odontología.	22.11+-3.65 (14)	22.13+- 4.47 (8)	22.11+- 3.86 (22)
Zootecnia.	22.86+-3.25 (17)	23.86+- 3.81 (24)	23.45+- 3.58 (41)

Nota. * ANOVA, diferencias significativas $P > 0.05$, ** Lavene, diferencias significativas $P > 0.01$

También se realizó un análisis del IMC por género y facultad, clasificando el mismo en cuatro categorías (bajo, normal, sobrepeso y obesidad) a fin de mostrar las frecuencias y porcentajes de estudiantes en cada una de ellas. Los resultados se muestran en la **Tabla 9.219**.

Es importante señalar que en esta muestra de universitarios se observan mayores frecuencias de estudiantes con sobrepeso y obesidad entre los jóvenes de alto NSD, particularmente los varones. Las frecuencias más elevadas de hombres con sobrepeso y obesidad se observan en la Facultad de Contabilidad y Administración, en la de Derecho, Educación Física, y en la Facultad de Ingeniería (**Tabla 9.219**). Considerando que los estudiantes de Educación Física son los que manifiestan ser físicamente más activos, es posible que estos valores elevados de IMC no sean consecuencia de un mayor porcentaje de grasa corporal, sino de masa muscular, valores no analizados en el presente estudio.

Tabla 9.219. Frecuencias de Obesidad, Sobrepeso, Bajo Peso y Peso Normal por Género, Nivel Socio Demográfico y Facultad.

Género	Facultad	NSD	Índice de Masa Corporal				Total	
			Bajo Peso	Normal	Sobre peso	Obesidad		
Mujeres N = 753	Ciencias Agrícolas y Forestales	Nivel Socio Demográfico	Alto		1		1	
		Total		1		1		
	Ciencias Agrotecnológicas	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	12	4	17	
			Alto	1	3	3	7	
		Total	2	15	7	24		
	Químicas	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	34	9	1	45
			Alto	3	48	11	2	64
		Total	4	82	20	3	109	
	Contabilidad y Administración	Nivel Socio Demográfico	Bajo	2	68	12	4	86
			Alto	4	54	13	1	72

Género	Facultad	NSD	Índice de Masa Corporal				Total	
			Bajo Peso	Normal	Sobre peso	Obesidad		
		Total		6	122	25	5	158
	Derecho	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	38	8	1	48
			Alto	0	34	11	5	50
		Total		1	72	19	6	98
	Educación Física y Cien. del Deporte	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	13	2		16
			Alto	0	30	3		33
		Total		1	43	5		49
	Enfermería	Nivel Socio Demográfico	Bajo	0	18	0	3	21
			Alto	1	13	2	0	16
		Total		1	31	2	3	37
	Filosofía y Letras	Nivel Socio Demográfico	Bajo	0	37	7	1	45
			Alto	7	65	14	6	92
		Total		7	102	21	7	137
	Ingeniería	Nivel Socio Demográfico	Bajo	0	17	2	0	19
			Alto	1	18	2	1	22
		Total		1	35	4	1	41
	Bellas Artes	Nivel Socio Demográfico	Bajo		5	2	1	8
			Alto		5	3	1	9
		Total			10	5	2	17
	Medicina	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	18	7		26
			Alto	0	19	6		25
		Total		1	37	13		51
	Odontología	Nivel Socio Demográfico	Bajo		4	0	1	5
			Alto		7	2	0	9
		Total			11	2	1	14

Género	Facultad	NSD	Índice de Masa Corporal				Total	
			Bajo Peso	Normal	Sobre peso	Obesidad		
Hombres N = 627	Zootecnia	Nivel Socio Demográfico	Bajo		8	1		9
			Alto		6	2		8
		Total		14	3		17	
	Ciencias Agrícolas y Forestales	Nivel Socio Demográfico	Bajo		1	0		1
			Alto		3	1		4
		Total		4	1		5	
	Ciencias Agrotecnológicas	Nivel Socio Demográfico	Bajo		7	2		9
			Alto		6	4		10
		Total		13	6		19	
	Químicas	Nivel Socio Demográfico	Bajo	0	8	5	0	13
			Alto	1	14	4	1	20
		Total	1	22	9	1	33	
	Contabilidad y Administración	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	41	19	13	74
			Alto	0	21	18	6	45
		Total	1	62	37	19	119	
Derecho	Nivel Socio Demográfico	Bajo		16	12	6	34	
		Alto		15	13	3	31	
	Total		31	25	9	65		
Educación Física y Cien. del Deporte	Nivel Socio Demográfico	Bajo		26	13	3	42	
		Alto		60	30	5	95	
	Total		86	43	8	137		
Enfermería	Nivel Socio Demográfico	Bajo		0	2		2	
		Alto		2	2		4	
	Total		2	4		6		
Filosofía y Letras	Nivel Socio Demográfico	Bajo		12	8	3	23	
		Alto		17	8	3	28	
	Total		29	16	6	51		

Género	Facultad	NSD	Índice de Masa Corporal				Total
			Bajo Peso	Normal	Sobre peso	Obesidad	
	Ingeniería	Nivel Socio Demográfico	Bajo	32	15	2	49
Alto			35	19	3	57	
Total		67	34	5	106		
	Bellas Artes	Nivel Socio Demográfico	Bajo	3	0		3
Alto			6	1		7	
Total		9	1		10		
	Medicina	Nivel Socio Demográfico	Bajo	1	14	5	20
Alto			1	16	7	24	
Total		2	30	12	44		
	Odontología	Nivel Socio Demográfico	Bajo	0	2	0	2
Alto			2	2	2	6	
Total		2	4	2	8		
	Zootecnia	Nivel Socio Demográfico	Bajo	7	2	1	10
Alto			8	3	3	14	
Total		15	5	4	24		

9.4.2.3 Consumo de Calcio.

Otro trastorno de salud relacionado con la falta de actividad física es la osteoporosis, esta se previene con el consumo regular de calcio a los largo de toda la vida. Así, el consumo de calcio en la dieta junto con el ejercicio favorece la conservación sana de los huesos. En esta muestra la inclusión de calcio en la dieta solo resultó en diferencias significativas en un grupo; las jóvenes de NSD alto resultaron en valores significativamente mayores ([F(1,751) = 6.563, P(0.011)]; Mujeres, Media = 6.01) lo cual indica una mayor

deficiencia de alimentos con calcio que el resto de los estudiantes (hombres NSD alto = 5.71; mujeres NSD bajo = 5.86; hombres NSD bajo = 5.65).

9.4.2.4 Autopercepción

La percepción que tienen los jóvenes sobre sus características físicas se puede considerar como una variable que tiene impacto en la participación deportiva, además de poder estar asociada con el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Las respuestas referentes a la percepción que los estudiantes tienen de su propia condición física, de su imagen corporal, de su salud y de lo apropiada que es su alimentación mostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres de NSD bajo [$F(1,625) = 9.314$, $P(0.002)$] y alto [$F(1,751) = 21.944$, $P(0.000)$]; los hombres de NSD alto mostraron la autopercepción menos favorable (9.97), seguidos de los hombres de NSD bajo (10.13); por otra parte, las mujeres de NSD alto se muestran con mejor autopercepción (10.81) que las de NSD bajo (10.75). Adicionalmente, de las cuatro calificaciones que componen la variable “autopercepción” la condición física es la que contribuye significativamente a estas diferencias [$F(1,1375) = 11.6543$, $P = .0006$]. De las opciones “Excelente”, “Buena”, “Aceptable”, “Deficiente” y “Francamente mala”, los hombres indicaron una condición física aceptable (2.71), mientras que las mujeres reportaron una buena o excelente condición física (3.00). Los reportes de imagen corporal, salud y alimentación se encuentran en el rango de buena y aceptable para ambos géneros, siendo la autopercepción de la

salud la que alcanza valores más bajos, como puede apreciarse en el

Gráfico 9.26.

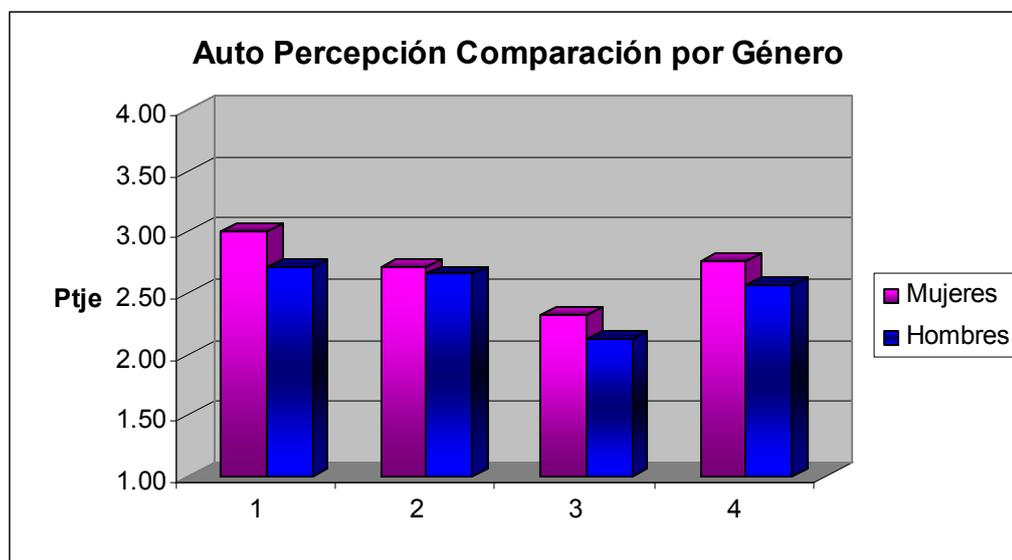


Gráfico 2.26. Reporte de Autopercepción de Condición Física (1), Imagen Corporal (2), Salud (3) y Alimentación (4), por Género.

9.4.2.5 Tabaco, Alcohol y Drogas Ilegales.

Con respecto al consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales, el consumo de alcohol no resulta en diferencias significativas, mientras que las diferencias en el tabaquismo entre mujeres y hombres de bajo NSD son significativas [$F(1,625) = 4.610$, $P(0.032)$], siendo las mujeres las que muestran menor tabaquismo (2.98) que los hombres (3.57). El consumo de medicamentos y drogas ilegales también muestra diferencias significativas [$F(1,751) = 10.511$, $P(0.001)$] entre los jóvenes de alto NSD, con los hombres reportando menor consumo (9.09) que las mujeres (9.5).

9.5.1. Análisis correlacional entre variables.

Para analizar el grado de independencia entre variables, se calcularon las correlaciones entre todas las variables construidas. Como se observa en la **Tabla 9.220** las variables demuestran adecuada independencia, con correlaciones elevadas (entre .620 y .954) solamente en donde fue de esperarse, esto es, entre las variables que se usaron como componentes de otras variables. Este es el caso de los valores referentes a la actividad física total con las variables de acceso a instalaciones deportivas, tiempo dedicado, actividades individuales y actividades de conjunto, lugar donde practica, tiempo libre disponible, así como entre ellas mismas.

Con respecto a las correlaciones de valor bajo, particularmente aquellas menores a .29 (Cohen, 1988), aunque sean significativas, es posible

que se deriven del uso del mismo instrumento de autoreporte para su observación (correlación por mismo método) (Kline, 2000).

De estas correlaciones de valor bajo, la independencia de las que se ubican entre .10 y .29 puede ser controvertible en contextos en los que la precisión instrumental es muy elevada. Entre estas correlaciones discutibles, muestran una relación positiva el IMC y el consumo de calcio con la autopercepción; así como las variables construidas de “actividad física” con “no consumo de calcio”, aunque también curiosamente se observan correlaciones entre esta última variable y las actividades sedentarias de tiempo libre. También muestran correlaciones significativas positivas el IMC con el consumo de calcio, fumar con autopercepción, y el consumo de alcohol con el consumo de drogas y medicamentos. Por último con correlaciones negativas de valor bajo se aprecia el consumo de calcio con la actividad física individual, y el fumar con el no consumo de calcio.

Sin embargo en nuestro estudio no las consideramos como evidencia de una relación entre las variables, ya que además de la posibilidad de que ocurran por uso del mismo instrumento de autoreporte, en ciencias sociales el grado de precisión de los instrumentos permite un mayor margen de error, por lo que todas las correlaciones que quedan dentro de estos valores se consideran independientes para el análisis planeado es este estudio.

Tabla 9.220.- Correlaciones entre las Variables Construidas.

Variables	IMC	Tiempo Libre Total	Act. Sedentarias en TL	Act. Físicas en TL	Acceso al Deporte	Tiempo p/act. Físicas	Act. fís. Individuales	Act. fís. Conjunto	Act. fís. Total	Auto Percepción	No Calcio	Si Calcio	Fumar	Alcohol	Cons. Drogas y Med.
IMC	1														
Tiempo Libre Total	-0,002	1													
Actividades Sedentarias en Tiempo Libre	-0,028	,113 (**)	1												
Actividades Físicas en Tiempo Libre	-0,04	-0,049	,212 (**)	1											
Acceso al Deporte	0,041	-0,04	0,039	,130 (**)	1										
Tiempo p/actividades Físicas	,064 (*)	-,072 (**)	0,029	,069 (*)	,842 (**)	1									
Actividades Físicas Individuales	0,023	-0,028	0,044	,120 (**)	,954 (**)	,820 (**)	1								
Actividades Físicas Conjunto	,056 (*)	-0,017	-,062(*)	-0,009	,207 (**)	,197 (**)	,164 (**)	1							
Actividades Físicas Total	0,037	-0,042	0,008	,088 (**)	,832 (**)	,746 (**)	,842 (**)	,620 (**)	1						
Auto Percepción	,210 (**)	0,008	0,005	-0,035	-,354 (**)	-,370 (**)	-,346 (**)	-,115 (**)	-,334 (**)	1					
No Calcio	-0,003	0,016	,073 (**)	,086 (**)	,109 (**)	,144 (**)	,133 (**)	-0,003	,092 (**)	-0,05	1				
Si Calcio	,103 (**)	0,009	-0,02	-0,009	-,090 (**)	-,074 (**)	-,105 (**)	0,009	-,084 (**)	,236 (**)	0,035	1			
Fumar	,069 (*)	-,070 (**)	-,083 (**)	-0,043	-0,034	-0,002	-0,035	-0,029	-0,026	,103 (**)	-,112 (**)	0,009	1		
Alcohol	-0,026	0,02	,065 (*)	,073 (**)	0,008	0,022	0,029	-0,03	0,012	-0,044	0,017	-0,032	0,036	1	
Consumo Drogas y Medicamentos	-,043	-,032	,074 (**)	,059 (*)	-,057 (*)	-,012	-0,035	-0,025	-0,038	,031	,056 (*)	-,034	-,048	,101 (**)	1

- La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).
- ** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Las correlaciones significativas y mayores a .30, esto es, las correlaciones medianas (Cohen, 1988), indican que la “Auto-Percepción” correlaciona negativamente con el “Acceso al Deporte” (- .354), “Tiempo para las Actividades Físicas” (- .370), “Actividades Físicas Individuales” (- .346), y “Total de Actividades Físicas” (- .334). Estas correlaciones negativas entre la actividad físico deportiva y las percepciones de alimentación, salud, condición física e imagen corporal de los estudiantes universitarios es interesante ya que es contraria a la concepción de que la práctica de actividad físico deportiva se asocia con percepciones positivas sobre las capacidades físicas y la imagen corporal. Pero en poblaciones de jóvenes universitarios no deportistas ya se ha observado que entre los motivos mas importantes para practicar actividades físico deportivas se identifica la mejora de imagen física (Alcalá-Sánchez y Conchas-Ramirez, 2005).

Con esto podría explicarse que los estudiantes con las más bajas auto percepciones puedan ser los que mas practiquen actividades físicas y deportivas, con el fin de mejorar su imagen. Esto es congruente con las diferentes motivaciones entre hombres y mujeres jóvenes que practican actividades físicas pero que no son atletas de nivel competitivo, encontradas en otros estudios (Cervelló, 1996; Mendoza y cols., 1994; García Ferrando, 1997).

9.5.2. Integridad y Sesgo de los Datos.

Las características de los datos recogidos para este estudio muestran integridad y calidad psicométrica adecuadas para la enorme mayoría de los indicadores considerados en el cuestionario. Solamente las respuestas a los reactivos referentes al consumo de drogas ilegales muestran un sesgo pronunciado al reportar porcentajes superiores al 90% de abstención, lo cual no corresponde con las estadísticas de consumo de drogas ilegales entre jóvenes mexicanos. La Secretaría de Salud ha encontrado que al menos un tercio de los jóvenes en la escuela preparatoria ha consumido drogas como la cocaína y la marihuana por lo menos una vez en su vida (Secretaría de Salud, 2001).

Por ello aunque los datos de esos reactivos tienen buena integridad al no mostrar datos perdidos, podemos considerar cuestionable su validez considerando el marcado sesgo hacia las opciones de respuesta deseables o aceptables socialmente. Por ello no se realizaron análisis ulteriores en estas variables.

CAPITULO 10 - CONCLUSIONES



10. CONCLUSIONES

En este último capítulo de la tesis doctoral se presentan las conclusiones finales del estudio, atendiendo a las limitaciones que han ido siendo expuestas tanto en la metodología como en la discusión de los resultados y que a continuación se indican de forma más directa.

10.1. Limitaciones

En este apartado se muestran algunas de las limitaciones que hemos podido identificar en este estudio. Aunque estas limitaciones no deterioran la validez de nuestros datos y conclusiones, si merecen reflexión particularmente para la realización de estudios futuros y especialmente nos exigen situar los alcances de nuestra investigación en perspectiva.

La primera limitación se refiere al tamaño de la muestra obtenida y a la distribución de los participantes en todas las unidades académicas de la universidad. Estas características sin duda son cualidades del estudio que favorecen la validez externa de estas conclusiones; sin embargo, el hecho de que la participación haya sido voluntaria y no al azar y el que la distribución numérica de los casos por facultad no corresponda con la distribución conocida de la población, limita este tipo de validez en las conclusiones.

La longitud del cuestionario es otra limitante del estudio. Por lo ambicioso del objetivo fue necesario considerar una gran cantidad de reactivos; esto alargó el tiempo necesario para llenar el cuestionario, incrementando la probabilidad de observar datos perdidos. Sin embargo, la aplicación en formato electrónico redujo los datos perdidos de forma muy importante.

La sección relativa al consumo de drogas y medicamentos sin prescripción requiere revisión, ya que en este contexto universitario las preguntas seleccionadas de instrumentos en uso en ambientes de salud (clínicas, dispensarios médicos, etc.) han resultado en un reporte negativo de consumo tan extremo que resulta cuestionable su validez. Esto lo consideramos así debido a que en el estado de Chihuahua diversas instancias tales como la policía, los hospitales y los centros de rehabilitación, han reportado datos directos e indirectos de consumo de drogas y medicamentos ilegales en jóvenes, que nos hacen cuestionar la validez de un altísimo reporte negativo de consumo en nuestra muestra.

Con respecto al índice de masa corporal, hemos considerado el autoreporte de peso y talla para calcularlo. La precisión de estos datos puede cuestionarse ya que el autoreporte conlleva un margen de error mayor que el de la medida directa de estas características corporales. Sin embargo, esta forma de obtención de los datos de talla y peso se ha utilizado ampliamente en la literatura por la facilidad de obtener una estimación de este índice en muestras muy numerosas como es nuestro caso. A pesar de

esta consideración, es importante señalar que nuestros datos sobre el índice de masa corporal deben tomarse con reserva, por el mayor margen de error que arrojan las medidas obtenidas con auto-reporte.

Finalmente, no hemos realizado un análisis estadístico complejo, como por ejemplo el de Regresión, principalmente porque consideramos que con el análisis que se presenta hemos dado una razonable respuesta a los objetivos y, por otra parte, porque aunque hicimos una transformación de los reactivos a variables continuas, consideramos que con estos datos es conveniente realizar un trabajo en el futuro en el que las mediciones sean planeadas de origen como variables continuas. Este estudio tuvo como objetivo principal hacer una descripción de las características de los estudiantes agrupados por género y nivel sociodemográfico, objetivo que consideramos cumplido con el análisis que hemos presentado y que a continuación se concluye.

10.2. Conclusiones finales.

En este apartado se muestran las conclusiones que pueden derivarse de los resultados obtenidos en el análisis de los datos del cuestionario. Estas conclusiones se ordenan acorde con el objetivo general del presente estudio. Este objetivo general ha sido el de caracterizar la práctica de actividad física y deportiva, los comportamientos de salud y de tiempo libre, de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

Para tal efecto se diferenciaron estas variables comparando las prácticas de los hombres y las mujeres, así como las de los estudiantes de alto y bajo nivel sociodemográfico.

A continuación se presentan las conclusiones organizadas de forma que esperamos reflejen mejor el grado de consecución de los objetivos general y específicos propuestos. Para esto último se indica cada objetivo al inicio de las conclusiones que le son pertinentes.

Objetivo General.

Caracterizar por género y nivel socio demográfico, la práctica de actividad física y deportiva, los comportamientos de salud y de tiempo libre, de los estudiantes, comparando las prácticas de los hombres y las mujeres, por nivel sociodemográfico alto y bajo.

La práctica regular de actividades físicas y deportivas es una de las actividades centrales para este análisis; la disponibilidad de tiempo libre puede limitar o favorecer esta participación. Por ello a continuación se describen las principales conclusiones relacionadas con estas prácticas y su relación con el tiempo libre, para posteriormente, en los objetivos específicos, concluir en detalle con respecto a los comportamientos de salud.

La **disponibilidad de tiempo libre** puede hacer posible o puede limitar la participación en actividades físico deportivas; en esta muestra, la mayor parte de los estudiantes (76.1%) cuentan con tiempo libre: cerca de la mitad de ellos (48.7%) disponen de entre 2 y 3 horas de tiempo libre diario entre semana y de 4 a 6 horas libres en fin de semana.

De entre los que tienen tiempo libre diariamente son más los estudiantes de NSD alto, independientemente de su género. En fin de semana, las que tienen más tiempo libre son predominantemente las mujeres de alto NSD.

Las actividades más frecuentemente realizadas en el tiempo libre entre semana fueron: estar con la familia, ver televisión y escuchar música. Las más frecuentes en sábado y domingo fueron ir al cine, ir a bailar, no hacer nada en especial, ver deporte y salir con la pareja.

Aún cuando las **actividades físicas** fueron reportadas **como actividades de tiempo libre** por poco menos de la mitad de los estudiantes, estas no fueron seleccionadas como actividades diarias, siendo los varones de bajo NSD los que en mayor número indican participar en estas actividades.

Para la mayoría de los estudiantes la práctica de actividades físicas en su tiempo libre es muy infrecuente, alcanzando apenas una a dos veces por semana, especialmente entre las mujeres. De entre los jóvenes que reportan alguna actividad física en tiempo libre, el 68.8% caminan a una intensidad

moderada a vigorosa con la intención de mejorar su condición física, predominando los de alto NSD.

Si consideramos **la frecuencia de práctica de actividades físicas** podemos decir que el 18% de los estudiantes reportan participación de forma que podría considerarse como suficiente. Aún cuando un 18.8% adicional reportan participar en actividades físicas en su tiempo libre de dos a tres veces por semana, estos jóvenes podrían no estar cumpliendo con el mínimo recomendado por la ACSM para adultos jóvenes, de una hora o más tiempo por sesión, con una frecuencia de al menos 3 veces por semana.

Con respecto a la **práctica regular de actividades físico deportivas** el 56.6% del total de estudiantes indican que en la actualidad si practican algún deporte regularmente. Los estudiantes de alto NSD, con predominio de los hombres, son el grupo más numeroso de los que practican actividades deportivas. Sin embargo, la frecuencia de práctica predominantemente fue de una a dos veces por semana o solamente en vacaciones. Los estudiantes de alto NSD fueron los que señalaron mayor duración de las sesiones de entrenamiento: una a dos horas diarias para las mujeres y de dos a cuatro horas por sesión para los hombres. El elevado porcentaje de estudiantes que no practican actividades deportivas se compone predominantemente de mujeres, siendo mas numerosas las de NSD alto; ellas practican deporte menos de una o dos veces por semana o lo practican solo en vacaciones. Esa misma tendencia se observa en las mujeres de bajo NSD.

Las **razones** indicadas que les **impiden participar en estas actividades** fueron principalmente la fatiga, la poca disponibilidad de tiempo y las dificultades de acceso a las instalaciones deportivas.

Los jóvenes que se describieron como físicamente activos mostraron como **motivos para participar en actividades físico deportivas**, en primer lugar, el de mantener y mejorar la salud, que fue indicado mayormente por jóvenes de alto NSD; el segundo motivo, divertirse y pasar el tiempo, que fue elegido principalmente por los varones, independientemente de su NSD. Finalmente, el tercer motivo fue el de mantener la línea, indicado principalmente por los jóvenes de alto NSD.

Las **actividades físicas y deportes más practicados** por parte de los estudiantes que se reportan como físicamente activos, son: los Aeróbicos, el Atletismo, el Baloncesto, la Carrera, el Fútbol, el Fútbol de salón, las Pesas y la Natación. La participación masculina es predominante en deporte mientras que las mujeres realizan más actividades físicas no competitivas.

El **contexto universitario afecta al nivel de práctica**. Así, aunque la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte muestra mayor porcentaje de estudiantes involucrados en deporte, esta alta participación deportiva puede explicarse en términos de los contenidos curriculares y los objetivos de la carrera que se ofrece y no por otros determinantes favorables a estas prácticas.

La mayor parte de los estudiantes indicaron un **interés hacia el deporte** apenas moderado. Las menos interesadas en el deporte fueron las mujeres, predominando las de alto NSD.

Aunque el **deporte como espectáculo** puede atraer a los jóvenes, en esta muestra el 35.6% de los estudiantes nunca ven deportes y el 26.1% solo lo hacen una vez por semana. Las mujeres que nunca presencian deportes son el grupo más numeroso.

En relación con la **persistencia en la práctica de actividades físicas** los estudiantes que ya son activos se mantienen activos a lo largo de su trayectoria escolar. Sin embargo, el número de estudiantes activos no incrementa, lo cual puede interpretarse como un efecto de mantenimiento de la actividad deportiva para aquellos que ya participan, pero no un efecto importante de incorporación de estudiantes que no participan regularmente en actividades físico deportivas antes de ingresar a la universidad.

Con respecto a **cómo mejorar la participación de los estudiantes en actividades físico-deportivas**, podemos concluir que es necesario orientar los programas de promoción de estas actividades a la incorporación de los estudiantes que no participan, ofreciendo actividades físicas no deportivas especialmente para atraer a las mujeres; lo cual implica considerar el mantener y mejorar la salud y la línea, a la vez que se facilite la convivencia y la diversión. Con respecto a los estudiantes activos es conveniente buscar formas de incrementar la frecuencia y mantener la duración de las sesiones de forma que se alcancen los criterios señalados

por la ACSM para que se puedan generar beneficios sobre la salud de esa participación.

Las correlaciones negativas entre las auto percepciones (alimentación, salud, condición física e imagen corporal) y las actividades físico deportivas requieren de una detenida consideración al planear estrategias para incrementar estas actividades saludables en los jóvenes universitarios no deportistas. La mejoría de estas autopercepciones puede ser una fuente de motivación para participar en programas de mejoramiento de la salud.

Objetivos Específicos.

- 1. Determinar el tipo de instalaciones donde los universitarios llevan acabo la actividad física, y la influencia que esto tiene en las prácticas de actividad físico deportiva.**

El predominio del uso de instalaciones mantenidas con fondos estatales y municipales, así como de instalaciones universitarias, hace evidente la necesidad de ofrecer a los estudiantes estos recursos públicos como base para favorecer estilos de vida activos. Además, la mayor parte de los estudiantes, especialmente los varones, practican actividades físicas por su cuenta, y lo hacen a lo largo de todo el año.

Los estudiantes de alto NSD tienden a usar más estas instalaciones públicas posiblemente por contar con más fácil acceso a ellas. En esta

muestra el acceso, incluyendo la disponibilidad y la cercanía de instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físico deportivas, son factores señalados por los jóvenes como condiciones relacionadas con la participación regular en estas actividades.

2. Identificar diferencias del abandono o permanencia en la práctica de actividades físico deportivas entre los estudiantes según género y nivel socio económico.

De los 598 jóvenes que respondieron positivamente a las preguntas sobre el abandono del ejercicio o el deporte, la enorme mayoría de los estudiantes reportan haber practicado deportes o ejercicio alguna vez (95.5%), independientemente de si actualmente se encuentran activos o no; el grupo más numeroso es el de las mujeres.

Los estudiantes que señalan haber abandonado el deporte, indican haberlo practicado entre 6 meses y un año antes de abandonar su práctica; en esta muestra de estudiantes chihuahuenses, se observa una relación inversa entre el tiempo que practicaron deporte y el abandono de su práctica. Así, conforme aumenta el tiempo de permanencia en el deporte, disminuye el abandono; esta tendencia es semejante para ambos géneros y niveles socio demográficos. La frecuencia de abandono incrementa solamente con la práctica de más de 7 años para todos los grupos menos para las mujeres de bajo NSD. Más de la mitad de los estudiantes que abandonaron la práctica

de actividades físico deportivas indicaron que con seguridad volverán a practicarlas.

La pereza y el desgano, la falta de tiempo, la falta de horarios académicos adecuados, las exigencias de sus estudios, salir cansado o muy tarde del trabajo, la falta de dinero, la falta de apoyo y estímulo, son los principales motivos por los que estos jóvenes abandonaron las actividades físico deportivas, especialmente los de alto NSD, siendo las mujeres quienes señalaron la falta de tiempo como principal motivo. Solamente 27 estudiantes indicaron que no practican actividades físico deportivas, siendo sus principales motivos que nunca practicaron o que no les gusta la actividad física y no le ven beneficios.

3. Comparar los hábitos de salud entre hombres y mujeres de diferente nivel socio económico y especialidad universitaria, en particular con indicadores como el índice de masa corporal, la alimentación, el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales, la imagen personal y el descanso.

Índice de Masa Corporal

Considerando el IMC esta población puede describirse como sana, pero con riesgo de desarrollar obesidad ya que los porcentajes de sobrepeso, particularmente en los hombres, se acercan o superan a los valores criterio para sobrepeso. En las Facultades de Ciencias Químicas, Derecho,

Ingeniería y en el Instituto de Bellas Artes los hombres mostraron valores medios de IMC significativamente superiores a los de las mujeres.

Alimentación

En esta población universitaria, independientemente de la facultad y el grado escolar, se observa un predominio de comidas formales, con *desayuno, almuerzo, comida y cena calientes*. Las *botanas* y las *comidas frías* no son las formas predominantes de alimentación.

Con respecto a las comidas formales, casi una tercera parte de la muestra estudiada consume desayuno con *cereales, pan y leche* diario o de una a tres veces por semana. Los hombres y mujeres de alto NSD son los que más frecuentemente desayunan con cereales. Menos de la mitad de los estudiantes almuerzan todos los días, siendo los hombres de alto NSD el grupo más numeroso. La mayoría de los estudiantes consume *sándwiches* muy esporádicamente: casi la mitad indica que nunca o casi nunca los consume. Los jóvenes de alto NSD son los que menos consumen este tipo de alimento frío, al igual que no consumen *cena fría*. Más de una tercera parte de los estudiantes consume *cena caliente* diariamente o de 4 a 6 veces por semana; sin embargo las mujeres de alto NSD cenan caliente solo una a tres veces por semana. La mitad de los estudiantes consumen *comida caliente* diariamente siendo los estudiantes de alto NSD el grupo más numeroso en esta categoría.

Con respecto al consumo de alimentos con alto contenido de proteína, una gran mayoría de los estudiantes consume *huevos* de una a tres veces

por semana; los jóvenes de alto NSD los consumen más frecuentemente como desayuno.

Como un alimento de fácil acceso, más de dos terceras partes de los estudiantes consume *hamburguesas o salchichas* y más de la mitad las consumen de una a tres veces por semana; los más consumidores fueron los jóvenes de alto NSD.

A diferencia de la hamburguesa que es un alimento relativamente barato, la *carne de res* en México es un alimento caro y que requiere de preparación. Sin embargo, casi la mitad de los estudiantes la consumen de uno a tres días por semana y más de un tercio la consumen de cuatro a seis veces por semana. Los grupos más numerosos son los de alto NSD. El *pollo* que es un alimento más barato que la carne de res, e igualmente popular en chihuahua, es consumido por la gran mayoría de los estudiantes, con dos terceras partes que los consumen de una a tres veces por semana. En el consumo de este alimento no se observen diferencias por género o NSD.

Finalmente, *el pescado* es un alimento que no es muy frecuente en la dieta de los chihuahuenses; congruentemente, la mitad de los estudiantes indican que nunca o casi nunca lo consumen y los que sí lo consumen lo hacen de una a tres veces por semana. Las mujeres de alto NSD son las que menos lo consumen.

Como alimentos ricos en hidratos de carbono y fuentes de energía en la dieta, *el arroz* que es un alimento común en el menú de la comida del medio día, lo consume más de la mitad de los estudiantes de una a tres

veces por semana, siendo las mujeres y los hombres de NSD alto los grupos más numerosos.

Por otra parte, la gran mayoría de los estudiantes consume *pastas*; de estos, dos terceras partes las consumen de una a tres veces por semana, predominando las mujeres de alto NSD. Como fuente de carbohidratos complejos, la mayoría de los estudiantes consumen *leguminosas*, siendo más las consumidoras de alto NSD que los hombres. Otras fuentes de energía son *las harinas*, entre ellas *el pan de caja*, el cual lo consume más de la mitad de los estudiantes, de una a tres veces por semana, con las mujeres de alto NSD como las que más pan consumen.

El pan de dulce, por otra parte, lo consumen de una a tres veces por semana, predominantemente los hombres de alto NSD. Las *tortillas de harina de trigo* son parte de la dieta tradicional de Chihuahua, sin embargo, en esta muestra menos de la mitad de los estudiantes las consume, y su frecuencia de consumo es de una a tres veces por semana. Las mujeres de alto NSD fueron el grupo más numeroso de consumidores de tortillas de harina. *Las tortillas de maíz* son también un alimento tradicional en la dieta mexicana; en esta muestra de estudiantes la gran mayoría las consume. El grupo más numeroso que consume tortillas de maíz de una a tres veces por semana es el de los jóvenes de alto NSD.

Como principal *fuentes de calcio*, la gran mayoría de los estudiantes consume *leche* y casi la mitad la consume diariamente. Sin embargo, las

mujeres son las que menos consumen leche, en comparación con los hombres, y las mujeres de alto NSD consumen menos que las de bajo NSD.

El *yogurt* es muy popular, lo cual se refleja en que casi la mitad de los estudiantes lo consume de una a tres veces por semana, predominando las mujeres de alto NSD. Entre otros derivados de la leche, también con alto contenido de calcio, se encuentra el *queso* que es un alimento tradicional en Chihuahua. La gran mayoría de los estudiantes lo consumen y más de la mitad lo hacen de una a tres veces por semana, siendo mayoría las mujeres de alto NSD.

Otro lácteo, *la mantequilla*, la consumen la mitad de los estudiantes de una a tres veces por semana; los que menos la consumen son los estudiantes de alto NSD. *La margarina* es menos consumida, la mitad de los estudiantes indican que no consumen margarina o casi nunca lo hacen, aunque las que más la consumen son las mujeres de alto NSD.

Del grupo de verduras y hortalizas, la gran mayoría de los estudiantes consume verduras, pero con casi la mitad que lo hace de una a tres veces por semana. Hombres y mujeres de alto NSD fueron los grupos predominantes en el consumo de verduras y hortalizas una a tres veces por semana. Dos terceras partes de los estudiantes consumen *jugos naturales*; casi la mitad los consume de una a 3 veces por semana, predominando los hombres y mujeres de alto NSD. La enorme mayoría de los estudiantes consumen frutas, casi la mitad indica que las consume de una a tres veces por semana, siendo las mujeres quienes reportan los más altos consumos.

Los *frutos secos* son poco consumidos entre los chihuahuenses. Congruente con esto, un alto porcentaje de estudiantes no los consumen nunca o casi nunca; los jóvenes de alto NSD fueron los que menos los consumen.

Con respecto a los alimentos con alto contenido en azúcar, una gran mayoría de los estudiantes consume refrescos, aunque solo una cuarta parte los consume diariamente. Las mujeres de alto NSD son las que menos consumen estas bebidas. Adicionalmente, el consumo de *golosinas*, como *dulces* y *chocolates* es muy frecuente, con consumos predominantes de una a tres veces por semana, siendo el grupo más numeroso el de los hombres de alto NSD.

Finalmente, el café como bebida estimulante es muy popular en México; sin embargo, los jóvenes que nunca consumen café predominan en esta muestra, especialmente los de alto NSD.

Tabaco, Alcohol y Drogas Ilegales.

El consumo de tabaco es un problema en esta población de universitarios: el 27.9% de los estudiantes se declaran como fumadores, siendo las mujeres de alto NSD el grupo dominante. Del 72.1% que no fuman, el grupo más numeroso fue el de varones de bajo NSD. La mayoría de los fumadores de esta muestra consumen menos de 10 cigarrillos diarios o fuman ocasionalmente, usualmente al salir a pasear.

Entre los jóvenes que pueden considerarse como fumadores regulares porque reportan fumar 10 a 20 cigarrillos diarios, se encuentran predominantemente las mujeres de alto NSD y los hombres de bajo NSD.

El *inicio del consumo de tabaco* de poco más de la mitad de los fumadores universitarios ocurre entre la escuela secundaria y la preparatoria, entre los 14 y los 18 años de edad. Menos de una tercera parte de los fumadores de esta muestra se iniciaron en la universidad, esto es, entre los 19 y 25 años. El inicio del tabaquismo se observa por igual en hombres y en mujeres, con tendencia a que el inicio de fumar predomine en la edad de 14 años, particularmente entre las mujeres de bajo NSD y los hombres de alto NSD.

Con respecto al *consumo de alcohol*, las mujeres de alto NSD forman el grupo más grande que no consume alcohol o que reporta solo un consumo ocasional. Sin embargo, más de la mitad de los estudiantes, especialmente las mujeres de alto NSD, empiezan a beber entre los 14 y los 18 años de edad. Una gran mayoría de los jóvenes que reportan consumo de alcohol, prefieren el consumo ocasional de cerveza y/o vino de mesa, un poco más de la mitad consume también bebidas fuertes como licores y bebidas preparadas. El consumo ocasional de cerveza o vino se observa más en los jóvenes del alto NSD. Así mismo, los jóvenes de alto NSD reportan más frecuentemente el consumo de bebidas preparadas, especialmente las mujeres.

Por último, aún cuando un alto porcentaje de estudiantes reportan no *consumir drogas ilegales*, estos datos deben verse con reserva ya que es posible que el consumo esté subreportado.

Imagen personal: Autopercepción

En esta muestra de estudiantes universitarios los hombres y mujeres no difieren significativamente en las percepciones acerca de sí mismos. Sin embargo, *las auto-percepciones acerca de su condición física, su imagen corporal, su salud y su alimentación* distan de ser positiva, tendiendo tan solo a ser medianamente favorable en todas las dimensiones consideradas. Las mujeres de alto NSD forman el grupo más numeroso que señalan una autopercepción más positiva. Así, las mujeres de alto NSD se reportan con una condición física “aceptable o normal”, con “buena” salud, y con una alimentación “normal”.

Descanso

Con respecto al descanso, poco más de la mitad de los estudiantes duermen de seis a siete horas diarias. Además, una porción cercana a la mitad de la muestra estudiada duerme menos de seis horas diarias. Las distribuciones de horas de sueño son semejantes para ambos NSD, favoreciendo ligeramente a los jóvenes de alto NSD; pero en la comparación por género, son mayoría las mujeres que reportan menos de 6 horas de descanso.

4. Determinar el tiempo de estudio y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación como conductas sedentarias.

El estudio es una actividad común a todos los jóvenes universitarios. En esta muestra el tiempo dedicado al estudio para la mayoría de los estudiantes fue de seis a siete horas diarias (incluidas las actividades académicas). Los jóvenes de alto NSD reportan más horas de estudio que los jóvenes de bajo NSD independientemente del género.

En esta muestra casi todos los estudiantes usan o consultan Internet, principalmente en la universidad y en su casa, usualmente dos a tres veces por semana. Los que consultan Internet lo hacen principalmente para obtener información general o para hacer tareas escolares. En la comparación por género y por NSD, se observa que el uso de Internet predomina entre los estudiantes de alto NSD y en particular entre las mujeres de alto NSD. Ellas consultan Internet en su trabajo, de 2 a 3 veces por semana y generalmente para consulta de información general.

De acuerdo a estos datos, el *uso del correo electrónico* es aún escaso y la consulta del mismo es aún poco frecuente: esto hace de los medios electrónicos formas insuficientes para facilitar el contacto con los estudiantes.

5. Identificar las opiniones de los alumnos universitarios sobre el entorno social y estructural del deporte en México

Con respecto a la importancia que tiene el deporte para los mexicanos, se evidencia que, de acuerdo a los estudiantes de la UACH, los mexicanos dan suficiente importancia a esta actividad, atribuyéndole una posición importante; aunque la mayoría considera que el gobierno no se preocupa por facilitar la participación en deporte. La gran mayoría de los estudiantes han viajado y más de la mitad han practicado actividades físicas durante su viaje. Al comparar a los mexicanos con los canadienses y los norteamericanos, la mayoría piensa que los mexicanos no hacen tanto deporte como los ciudadanos de los otros dos países, además de que se considera que en México el deporte es un espectáculo. La mayor parte de los estudiantes opina que el nivel deportivo mexicano es bajo, aunque se piensa predominantemente que el deporte ha mejorado.

6. Diferenciar las prácticas de actividad sedentaria y físico deportiva entre hombres y mujeres, considerando el tiempo libre, el tipo de actividad físico deportiva y el acceso a instalaciones para el deporte.

Los varones practican más actividades físico deportivas, tanto individuales como de conjunto que las mujeres. Los hombres abandonan menos las actividades físico-deportivas que las mujeres

Las mujeres de mayor NSD cuentan con más tiempo libre tanto en fin de semana como entre semana que los demás estudiantes. Las actividades sedentarias predominan sobre las actividades físicas: las mujeres de NSD bajo fueron las que muestran más actividades sedentarias, en comparación con los demás estudiantes. Las actividades sedentarias que predominan como actividades diarias son las de escuchar música, ver televisión, estar con amigos y convivir con la familia.

Los hombres activos de NSD bajo practican más actividades de conjunto que individuales; aunque en general los hombres de ambos NSDs practican más actividades individuales que las mujeres. Los estudiantes que cuentan con acceso a las instalaciones deportivas, que disponen de tiempo libre y que lo dedican a actividades físicas son una minoría, siendo las mujeres las que menos acceso tienen.

CAPÍTULO 11- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Águila, C., Casimiro, A. (1997). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de Educación Física*, 67, 11-15.
- Ainsworth, B.E., Montoye, H.J., León, A.S. (1994). Methods of assessing physical activity during leisure and work. En Bouchard, C. Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 146-159). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Alcalá-Sánchez I., Conchas-Ramirez M. (2005). Physical Activity, Self-Image, Tobacco and Alcohol Consumption in Mexican Students. En *AIESEP World Congress*. 17-19, Lisboa, Portugal.
- Alcalá-Sánchez I.G., Avilés-Gutierrez S.M., Jasso-Reyes J. (2004). Tiempo libre y calidad de vida de los trabajadores de la industria maquiladora. E 2°. *Congreso Internacional de "Actividad Física y Docencia"*, Chihuahua, Chih. México, 29 y 30 de Septiembre, Chihuahua, México.
- Almond, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.) *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- American College of Sport Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 975-991.

- American College of Sports Medicine (2000). *Guidelines for exercise testing and prescription* (6th Ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Andersen, R.E., Wadden, T.A., Bartlett, S.J., Zemel, B., Verde, T.J., Franckowiak, B.S. (1999). Effects of lifestyle activity vs structures aerobic exercise in obese women: a randomized control trial, *JAMA*, 281, 335-340.
- Anshel, H.K. (ed) (1991). *Dictionary of the Sports and Exercise Sciences*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Balady, G.J. (2002). Survival of the fittest – More evidence [editorial]. *N Engl J Med*, 346, 852-854.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Oded, B., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S., Malina, R., Obarzanik, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 24, S237-S247.
- Barrett, S.P., Darredeau, C., Bordy, L.E., Phil, R.O. (2005). Characteristics of Methylphenidate Misuse in a University Student Sample. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(8), 457-461.
- Bauman, Adrian E., Sallis James F., Dzewaltowski, D.A., Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *Am J Prev Med*, 23(2s), 5-14.

- Blair, S.N., Horton, E., Leon, A.S., Lee, I.M., Drinkwater, B.L., Dishman, R.K., Mackey, M., Kienholz, M.L. (1996). Physical activity, nutrition, and chronic disease. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 28(3), 335-349.
- Blair, S.N., Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Med Sci Sports Exerc.* 31(11 Suppl). 646-662.
- Blasco, P., Atienza, F.L., Castillo, I. (1999). Determinantes personales y sociales de la práctica deportiva en universitarios valencianos. En *I Congreso sobre Actividad Física y el Deporte en la Universidad*. Valencia, España.
- Blázquez-Sánchez, A. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria. Volumen II*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Boreham, C.A., Twisk, J., Savage, M.J., Cran, G.W., Strain, J.J. (1997). Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 29, 788-793.
- Bouchard, C., Shepard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R., Mcpherson, B.D. (Eds.). (1990). *Exercise, Fitness, and Health: a concensus of current Knowledge*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Brettschneider W. D. (1999). Risk and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport-Growing Up with the Pressures of Schools and Training. *European Physical education Review* 5, 121-133. Alemania: Universität Paderborn.

- Buckworth J., Nigg C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in collage students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34.
- Byers, T., Nestle, M., McTiernan, A., Doyle, C., Currie-Williams, A., Gansler, T., Thun, M. (2002). American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin*, 52, 92-119.
- Cantera, M.A. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza.
- Carnethon, M.R., Gidding, S.S., Neghme, R., Sidney, S., Jacobs, D.R. Jr, Liu, K. (2003). Cardiorespiratory Fitness in young adulthood and the development of cardiovascular disease risk factors, *JAMA*, 290, 3092-3100.
- Casimiro, A. (1988). *Prevención, primeros auxilios y rehabilitación de lesiones deportivas más frecuentes*. Ponencia presentada ante las I Jornadas de Educación Física. APEEF. Almería.
- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física en escolares, entre final de educación física (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada: Servicios de Publicaciones Universidad de Almería.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100. 126-130.
- Castillo-Viera, E. (2005). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 1, Huelva, España. Extraído de:
<http://www.wanceulen.com/revista/nos.anteriores/numero1.diciembre05/articulos/articulo%201-3.htm>
- Castillo-Viera E. (2006). Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la universidad de Huelva. *Tesis Doctoral, Universidad de Huelva*, Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas, España.
- Centers for Disease Control and Prevention (2001). Physical activity trends. *MMWR*, 50, 66-69.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- CDC (2006). Overweight and Obesity: Defining Overweight and Obesity. *Centers for Disease Control and Prevention*. Extraído el 9 de marzo de 2006 en <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/defining.htm>

- Cheng, Y.J., Macera, C.A., Addy, C.L., Sy, F.S. (2003). Effects on physical activity on exercise tests and respiratory function. *British J Sports Med.* 37, 521.
- Chiang-Salgado, M.T., Casanueva-Escobar, V., Cid-Cea, X., González-Rubilar, U., Olate-Mellado, P., Nickel-Paredes, F., Revello-Chiang, L. (1999). Factores de riesgo cardiovascular en estudiantes chilenos. *Salud Publica Mex.* 41, 444-451.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- CONADE. (1997). *Pruebas de Valoración funcional de la Población Mexicana. (Pentatlón Escolar)*. México, D.F.
- CONADE. (2006). *Presentación: Misión y Visión*. Extraída de <http://www.conade.gob.mx/>
- CONDDE. (2006). *Estatutos y Normatividad del CONDDE, A.C.* Extraída de <http://www.condde.org.mx/>
- Conroy, W.E. (1997). Lipid screening in children and adolescents. *Postgraduate Medicine*, 102, 218-220.
- Corbin, C. (1987). Youth fitness, exercise and health: There is much to be done. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 308-314.
- Devís, J., Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.
- Devis, J., Peiró, C. (1993). Evaluación de programas: un programa de E.F. y salud. *Apunts E.F.* 31, 62-69.

- D'Amours, Y. (1988). *Activité physique: santé et maladie*. Bibliothèque Nationale du Québec. Québec: Ed Québec/Amerique.
- Delgado, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento. *Habilidad Motriz*, 9, 15-26.
- Delgado, M. (2001). Estructuración y aplicación de los contenidos relacionados con la salud en el currículo de E. F. en primaria. *Actividad Física y Salud*, 25-45.
- Delgado, M., Tercedor, P. (2002). *Estrategia de intervención en educación para la salud desde la educación Física, Primera edición*. Barcelona: INDE.
- Delgado, M., Feriche, B. (2003). *La preparación biológica en la formación integral del deportista*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Dunn, A.L., Marcus, B.H., Kampert, J.B., Garcia, M.E., Kohl, H.W., Blair, S.N. (1999). Comparison of lifestyle and structures interventions to increase physical activity and cardio respiratory fitness: a randomized control trial. *JAMA* 28, 327-334.
- Dunn, M.S., Min, Q.W. (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies, Tuscaloosa*. 18(2/3), 126-132.
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., Hunt, J. (2003). Extracurricular Activities and Adolescent Development. *The Journal of Social Issues*, 59(4), 865.

- Enciclopedia Mundial del Deporte (6 vol). (1982). México: Uthea.
- Encuesta Nacional de Salud. (2003). *Datos provinciales de la ENS-2003*.
Extraído el 19-09-04. Extraído de <http://www.ministeriodesanidad.es/>
- Eurofit Project. (1988). *European Test of Physical Fitness*, Italia: Edigraf Editorial Grafica.
- EASO. (2005). EU Platform on Diet, Physical Activity, and Health. International Obesity Task Force EU Platform Briefing Paper. Extraído de <http://www.ionf.org/>
- Fletcher, G.F., Balady, G., Blair, S.N., Blumenthal, J., Caspersen, C., Chaitman, B., Epstein, S., Sivarajan, E., Froelicher, V., Pina, I., Pollock, M. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans: a statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology. *American Heart Association, 94*, 857-862.
- Fluge, S., Kaspersen, T., Knudsen, E.C., Krogvold, L., Sigstad, E., Try, K., Forde, R. (1994). *Tidsskrift for den Norske Laegeforening, 114*(17), 1938-1940.
- Gallach, J. E., González, L. M., (2001). Estudio sobre los deportistas de élite de la Politécnica de Valencia. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Valencia, España.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología de comportamiento deportivo*. Madrid: ICEFD.

- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid. Alianza editorial.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte, 1980-1990. Un análisis sociológico*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud de España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995): un análisis sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid y Valencia: CSD y Tirant lo Blanch.
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En: M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación, 3ª Edición*. Ciencias Sociales, Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. *Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, Madrid, España.
- García Montes, M.E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia.
- Garman, J.F., Hayduk D.M., Crider D.A., Hotel M.M. (2004). Occurrence of exercise dependence in a college-aged population. *Journal of American College Health, 52(5), 221-228*.

- Glosario de promoción de la salud. (1998). *Salud entre todos. Separata técnica*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- Gomes, R. (2005). Health and Lifestyle Sports in Portuguese University Context. En *AIESEP 2005 World Congress, Active Lifestyles: The impact of Education and Sport* (pp.9). Lisbon, Portugal.
- Gómez. M., Ruíz, F., García, M., Piéron, M. (2001). Tendencias de comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Post Obligatoria y de la Universidad de Almería. *Incidencia en la sociedad almeriense de los Juegos Mediterráneos Almería 2005*. Boletín Oficial del Estado 118, 17/05/2001. España.
- Gómez-López, M., Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. (2005) Como ocupan los universitarios almerienses su tiempo libre. *Revista Digital EF Deportes*, 10(83), Buenos Aires, Argentina. Obtenido el 18 de Abril de 2005 de <http://www.efdeportes.com/efd83/tlibre.htm>
- Gonzalez, J.M., Better-Rivera, M., Navarro-Vargas, X., Silvera-Paternina, H., Bolivar-Noguera, T., Vargas, L.S. (2007). Factores de riesgo para la salud en estudiantes universitarios del caribe colombiano. Universidad Simón Bolívar, Colombia. Obtenido el 28 de Febrero de 2007 de www.unisimonbolivar.edu.co/revistas/aplicaciones/doc/152.pdf
- Gulati, M., Pandey, D.K., Arnsdorf, M.F., Lauderdale, D.S., Thristed, R.A., Wicklund, R.H., et al. (2003). Exercise capacity and the risk of death

- in women: the St James Women Take Hearth Project. *Circulation*, 108, 1554-1559.
- Haberman, S., Luffey, D. (1998). Weighing in College student's diet and exercise behaviors. *Journal of American College Health*, 46(4),189-195.
- Haskell W.L. (1994). Sedentary lifestyle as a risk factor for coronary heart disease. *Amer. Heart Association*, 173-187.
- Healthy People 2010. (2006). *Leading health indicators*. Extraída de <http://www.healthypeople.gov/>
- Hernández, I. (1999). *Análisis de la demanda de la comunidad Almeriense en actividades físico-deportivas. Estudio de adecuación de la oferta*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada: Servicio de Publicaciones Universidad de Almería.
- Hernández Rodríguez, I. (1995). Análisis de las preferencias de las actividades físico-deportivas de la comunidad universitaria de Almería. Elaboración de Programa. En Servicio de Deportes de la Universidad de Cádiz. (Ed). *5ª Jornada de Deporte Universitario del Grupo Sur*. (pp.117-122). Cádiz: Servicio de Deportes de la Universidad de Cádiz.
- Houlihan, B. (2000). Sporting excellence, schools and sports development: The politics of crowded policy spaces. *European Physical Education Review* 6, 171-193.

- Huang, T.T-K., Harris, K.J., Lee, R.E., Nazir, N., Born, W., Kaur, H. (2003) Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in College students. *Journal of American College Health*, 52(2), 83-86.
- Humpel, N., Owen, N., Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI). (2006). *Población total por entidad federativa según sexo 2000*, consultada el 5 de enero, 2006 en <http://www.inegi.gob.mx/>.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI). (2000), *XII Censo General de Población y Vivienda 2000*. En www.inegi.gob.mx 28 Febrero 2007.
- International Society of Sport Psychology. (1992). Physical activity and Psychological benefits: a position statement from the International Society of Sports Psychology. *Journal of Applied Sports Psychology*, 4, 94-98.
- Jasso, J. (2003). *Estrategia educativa para la utilización del tiempo libre de los trabajadores de la industria maquiladora de Chihuahua, México*. Tesis Doctoral. Instituto Superior de Cultura Física, Ministerio de Educación Superior, La Habana, Cuba.
- Junta de Andalucía. (1992). *Carta Europea del Deporte*, Unisport.
- Kelder, S.H., Chery, MPH., Perry, L., Klepp, K.I., Litle, L.L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and

- food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.
- Keating, X.D., Guan, J., Castro Piñero, J., Bridges, D.M. (2005). A meta-analysis of college students physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), 116-125.
- Kivel, B.D. (1998). Adolescent identity formation and leisure contexts: A selective review of literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(1), 36-39.
- Kilpatric, M., Hebert, E., Bartholomew, J., (2005). College Student's motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- Kline, R.B. (2000). *Handbook of psychological testing*. Routledge. Second Ed., London and New York.
- Kuentzel, W.F. (2000). Self-identity, modernity, and the rational actor in leisure research. *Journal of Leisure Research*. 32(1), 87-92.
- Kurt, S., Laukkanen, J.A., Rauramaa, R., Lakka, T.A., Sivenius, J., Salonen, J.T. (2003). Cardiorespiratory fitness and the risk for stroke in men. *Arch Intern Med.*, 163, 1682-1688.
- Lakdawalla, D., Philipson, T. (2002). The Growth of Obesity and Technological Change: A Theoretical and Empirical Examination. *NBER Working Paper w8946*.
- Ley General de Educación. 2003. Secretaría de Educación Pública. México.

Ley Orgánica de la Administración Pública Federal. 2003. Secretaría de la Función Pública. México.

Ley General del Deporte. 2000. Secretaría de Salud. México.

Litakari, J., Ilkka, V., Pekka, O. (1996). Is long term maintenance of health-related physical activity possible? An analysis of concepts and evidence. *Health Education and Research*, 11(4), 463-477.

López, A. (1999). *El deporte en la Universidad Politécnica de Valencia. Un estudio desde la psicología social del consumidor*. Tesis Doctoral sin publicar, Universidad de Valencia, España.

Lucia, A., Earnest, C., Pérez, M. (2003). Cancer-related fatigue: can exercise physiology assist oncologists?. *Lancet Oncology*, 4, 616-625.

Manual Technique. (1980). *Physitest Normalise Canadien*. Canadá: Autor.

Marcos-Becerro, J.F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.

Marcos-Becerro, J.F. (1994). *Ejercicio físico, forma física y salud*. Madrid: Eurobook.

Márquez, E., Delgado, M., y López, J. (2003). Hábitos deportivos, de salud, alimenticios, y ocupación del tiempo libre en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México. En *Deporte y Calidad de Vida*. (pp. 229-233). Actas del II Congreso Internacional de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Granada, España.

McGinnis, J.M., Foege, W.H. (1993). Actual causes of death in the United States. *JAMA*, 270(18), 2207-2212.

- Meda-Lara R.M., Moreno-Jimenez B., Morales-L M., Torres-Yañez P., Lara-García B., Nava-Bustos G. (2004). Creencias de salud-enfermedad en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 3, 31-37.
- Mendoza, R., Ságrera, M.R., Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.
- Mokdad A.H., Bowman B.A., Ford E.S., Vinicor F., Marks J.S., Koplan J.P. (2001). The continuing epidemics of obesity and diabetes in the United States. *JAMA*, 286(10), 1195-1200.
- Montiel, P., Ruiz, J., Sánchez, J., Sánchez, H. (1996). Criterios de formación de técnicos deportivos en las universidades. En Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén (Eds.). *VI Jornadas de Deporte Universitario del Grupo Sur*. Jaén: Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén.
- Mora, S., Redberg, R.F., Cui, Y., Whiteman, M.K., Flaws, J.A., Sharret, A.R., Blumenthal, R.S. (2003). Ability of exercise testing to predict cardiovascular and all-cause death in asymptomatic women: a 20 year follow-up of the lipid research clinics prevalence study. *JAMA*, 290, 1600-1607.
- Mora-Ríos, J., Natera, G. (2001). Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Salud Pública de México*, 43(2), 89-96.

- Morgan, W.P., Goldston, S.E. (1987). *Exercise and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.
- Munson, W.W., Widmar, M.A. (1997). Leisure behavior and occupational identity in university students. *The career development quarterly*, 46, 190-198.
- Myers, J., Prakash, M., Froelicher, V., Do, D., Partington, S., Atwood, J.E. (2002). Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med*, 346, 793-801.
- National Institute of Health. (2003). *Excercise: the ultimate antiaging pill*.
Extraída de <http://www.nih.gov/>
- O.M.S. (1948). *Constitución de la O.M.S.* Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- O.M.S. (1984). *Health promotion. A discussion document on the concepts and principles*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- O.M.S. (1988). Report on the Adelaide Conference: Healthy Public Policy. En *2nd International Conference on Health Promotion*. Adelaide, South Australia.
- O.M.S. (2002). Sedentary lifestyle: a global public health problem. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- O.M.S. (2006). *Diet and physical activity: A public health priority*. Extraída de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/index.html/>.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Ed. Unisport.

- Pastor, Y., Balaguer, I., García-Merita. (1998). Una revisión sobre las variables de los estilos de vida saludables. *Rev. De Psicología de la Salud* 10(1), 15-52.
- Pate, R. (1995). Recents Statements and Initiatives on Physical Activity and Health. *Quest*, 47(3), 304-319.
- Pavón Lores, A., Moreno, J.A., Gutiérrez, M., Sicilia, A. (1999). Perfil Deportivo Sociodemográfico del Estudiante Universitario. En *Aspectos Sociales del Deporte / Sociología del Deporte. II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*. (pp. 909-918).
- Petlenko, V.P., Davidenko, D.N. (1998). *Esbozos de valeología: Salud como valor humano*. San Petersburgo: Ciencias de la educación del Báltico.
- Piéron M. (2005) Los contenidos de la educación física en el desarrollo de un estilo de vida saludable: una perspectiva internacional. En F. Ruiz Juan, I. Jiménez Gómez, D. Moral Tamajón, I.Urbano Ruiz, y F. Crespín García (Eds.). *El maestro de educación física ante la convergencia europea. Posible paso atrás en la educación española, ¿un maestro para todo?* Madrid: Gymnos. (pp. 91-124).
- Prat-Marin, A., Fuentes-Almendras, M.M., Sanz-Gallen, P., Canela-Argues, R., Canela-Soler, J., Pardell-Alenta, H., Salleras-Sanmarti, L.L. (1994). Epidemiología del tabaquismo en los estudiantes de ciencias de la salud. *Revista de Saúde Pública*, 28(102), 100-106.
- Pratt M., Macera C., Wang G. (2000). Higher Direct Costs of Physical Inactivity. *Physician and Sports Medicine*, 28(6), 63-70.

- Pratt M. (2003). Physical Activity. En Goldman L. , Ausiello, D. (Eds.) *Cecil Textbook of Medicine (22nd Ed)*. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Presidencia de la República de los Estados Unidos Mexicanos. (2006). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*, disponible en <http://constitucion.presidencia.gob.mx/>.
- Raitakari, O.T., Taimela, S., Porkka, K.V., Telama, R., Valimaki, I., Akerblom, H.K., Viikari, J.S. (1997) Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the cardiovascular risk in young Finns study. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 29, 1055-1061.
- Rebollo, S. (2003). Las dimensiones de ocio en las sociedades rurales. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 10, 191-206.
- Rivero-Carrasco, J. (2004). Modelo de programación de actividad física, deporte y recreación de la Universidad Autónoma de Chihuahua, *MarathoNews* 41, 2-13.
- Robert, J., Barry, PH.D. (2002). Promoting and prescribing exercise for the elderly. *Am Fam Physician*, 65, 419-426.
- Rodríguez, L. (2000). Salud y actividad física para los jóvenes del nuevo milenio. ¿Qué opinan los preparatorianos de la Universidad de Guanajuato?. *Revista digital EFDeportes*, 5(19), extraída de <http://www.efdeportes.com/efd19/gto.html/>.
- Rodríguez, M. (1995). *Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis Pedagógica.

- Ruiz-Ruiz, J., Castillo-Garzón, M.J., Ortega Porcel, F.B. (2005). Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. *Revista Medicina Clínica*, 124(4):146-155.
- Ruiz, F., García, M., Hernández, A., García-López, A., Casado, C., Rodríguez, D. (2001). Actividades físico-deportivas por el alumnado de segundo ciclo de la universidad de Almería, atendiendo a la frecuencia de práctica. *Revista Digital EF Deportes*, 7(39), Buenos Aires, Argentina. Extraído de:
<http://www.efdeportes.com/efd39/almeria.htm>
- Sáenz, P. (2001). *Hábitos de Salud de los Estudiantes Universitarios: Actividad Física y Salud*, 135-147. España: Universidad de Huelva Publicaciones..
- Salleras, L. (1985). *Educación sanitaria*. Madrid: Díaz de Santos.
- Sánchez, E., García, A., Rubio, E. (1992): Educación en el hábito de la actividad física. *Sport & Medicine*, 33-36.
- Sánchez-Bañuelos F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schwartz S.J., Mullis R.L., Waterman A.S., Dunham R.M. (2000) Ego identity status, identity style, and personal expressiveness: An empirical investigation of three convergent constructs. *Journal of Adolescent Research*, 15(4), 504-521.
- Secretaría de Gobernación. (1988). *Diario Oficial de la Federación*, 13 de diciembre, 1988. México.

- Secretaría de Salud. (2001). *Programa de Acción: Adicciones. Fármaco dependencia*. Extraído de <http://www.ssa.gob.mx/unidades/conadic/>.
- Secretaría de Salud. (2004). *Anexos Estadísticos*. Subsecretaría de prevención y protección de la salud, México, D.F.
- Shephard, R. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- Sparling P.B., Snow T.K., Beavers B.D. (1999). Serum cholesterol levels in college students: Opportunities for education and intervention. *Journal of American College Health*, 48:123-148.
- Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España.
- Tercedor, P., Jiménez, M.J., López, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Motricidad*, 4, 203-217.
- Tercedor, P., Delgado, M. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares: Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada. *Revista digital EFDeportes*, 5(24). Extraído de: <http://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm/>.
- Teter, C.J., McCabe, S.E., Cranford, J.A., Boyd, C.J., Guthrie, S.K. (2005). Prevalence and Motives for Illicit Use of Prescription Stimulants in an

- Undergraduate Student Sample. *Journal of American College Health*, 53(6), 253-262.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España.
- Torres, G., Carrasco, L., Medina, J. (2000). Investigación sobre los motivos por los que los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. *Revista de Aspectos Sociales / Sociología del Deporte*, 6, 95-105.
- US Department of Health and Human Services. (2002). *Physical activity fundamental to preventing disease*. Extraído de <http://www.hhs.gov/>
- Varo, J.J., Martínez, J.A., Martínez-González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med. Clin. (Barc)*, 121, 665-672.
- Vázquez-Segovia, L.A., Sesma-Vázquez, S., Hernandez-Avila, M., (2002). El consumo de tabaco en los hogares en México: Resultados de la encuesta de ingresos y gastos de los hogares 1984-2000. *Salud Pública de México*, 44(1), S76-S81.
- Venzor-Arviso, R., Alcalá-Sánchez, I. (2003). El Tiempo Libre de los Estudiantes en el Nuevo Campus Universitario, En *Congreso Anual de Aniversario de la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua*. Chihuahua, México.

- Villar, E., Viñas, F., Juan, J., Caparrós, B., Pérez, I., Cornellà, M. (2004). Dimensiones Psicopatológicas asociadas al consumo de tabaco en población universitaria. *Anales de Psicología*, 20(1), 33-46.
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: The roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1447.
- Zínsen, O. (1992). *Psicología Experimental*. México: Ed McGraw-Hill.

CAPÍTULO 12 – ANEXOS



ANEXO I
LISTA DE TABLAS:

Tabla 8.1. Distribución muestral de los participantes por unidad académica.	94
Tabla 8.2. Lista de reactivos agrupados por bloque temático.	96
Tabla 8.3. Definición y descriptivos de las variables construidas, por bloques.	103
Tabla 8.4. Tipos de preguntas que componen el cuestionario	117
Tabla 8.5. Secciones del cuestionario.	132
Tabla 8.6. Descriptivos de la población de universitarios.	134
Tabla 8.7. Definiciones y descripción de la construcción de variables. ...	138
Tabla 9.1. Reactivos usados para definir las variables independientes o de agrupación.	146
Tabla 9.2. Demográficos: porcentaje de participantes por género.	147
Tabla 9.3. Demográficos: porcentaje de participantes por unidad académica o facultad.	148
Tabla 9.4. Demográficos: porcentaje de participantes por semestre escolar.	149
Tabla 9.5. Demográficos: porcentaje de participantes por promedio académico.	150
Tabla 9.6. Demográficos: porcentaje de participantes por edad.	154
Tabla 9.7. Demográficos: porcentaje de participantes por estado civil.	156
Tabla 9.8. Frecuencias de participantes por estado civil y nivel socio demográfico.	157
Tabla 9.9. Demográficos: frecuencias y porcentajes de participantes por peso aproximado en kilogramos.	158
Tabla 9.10. Demográficos: porcentaje de participantes por talla aproximada en centímetros.	161
Tabla 9.11. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan alguna actividad remunerada, además de estudiar.	163
Tabla 9.12. Frecuencias de estudiantes que realizan alguna actividad remunerada, además de estudiar, por nivel socio demográfico y género.	164
Tabla 9.13. Frecuencias y porcentajes de la disponibilidad de dinero mensualmente.	164

Tabla 9.14. Frecuencias de estudiantes por disponibilidad mensual de dinero, nivel socio demográfico y género.	165
Tabla 9.15. Frecuencias y porcentajes del nivel de estudios del padre...	166
Tabla 9.16. Frecuencias y porcentajes del nivel de estudios de la madre.	166
Tabla 9.17. Frecuencias del nivel de estudios del padre, por nivel socio demográfico y género.....	167
Tabla 9.18. Frecuencias del nivel de estudios de la madre, por nivel socio demográfico y género.....	167
Tabla 9.19. Frecuencias y porcentajes del lugar en que viven los estudiantes en el ciclo escolar.....	168
Tabla 9.20. Frecuencias del lugar en que viven los estudiantes en el ciclo escolar, por nivel socio demográfico y género.	169
Tabla 9.21. Frecuencias y porcentajes del tipo de transporte que usan los estudiantes para asistir a la universidad.....	170
Tabla 9.22. Frecuencias y porcentajes del tipo de transporte que usan los estudiantes para asistir a la universidad, por nivel socio demográfico y género.	171
Tabla 9.23. Disponibilidad de tiempo libre diario entre semana: frecuencias y porcentajes por cantidad de tiempo.....	171
Tabla 9.24. Frecuencias y porcentajes por nivel socio demográfico, género y disponibilidad diaria de tiempo libre diario entre semana.	172
Tabla 9.25. Frecuencias y porcentajes de horas de tiempo libre por día en fin de semana.	174
Tabla 9.26. Frecuencias y porcentajes de horas de tiempo libre por día en fin de semana, analizados por género y nivel socio demográfico.....	175
Tabla 9.27. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con la familia.....	178
Tabla 9.28. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con la familia por nivel socio demográfico y por género.	179
Tabla 9.29. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir a bailar.....	180
Tabla 9.30. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir a bailar, por nivel socio demográfico y género.	181
Tabla 9.31. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al cine.....	181

Tabla 9.32. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al cine, por nivel socio demográfico y género.	182
Tabla 9.33. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al teatro.	183
Tabla 9.34. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al teatro por nivel sociodemográfico y género.....	184
nota. [$\chi^2(5,1)= 13.507$; $p= 0.019$]; coeficiente de contingencia= 0.133, $p= 0.019$]	184
Tabla 9.35. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para hacer deporte o ejercicio.	185
Tabla 9.36. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para hacer deporte o ejercicio por nivel sociodemográfico y género.....	186
Tabla 9.37. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver deporte.	187
Tabla 9.38. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver deporte, por nivel socio demográfico y género.....	187
Tabla 9.39. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre sin hacer nada en especial.	188
Tabla 9.40. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para no hacer nada en especial, por nivel socio demográfico y género.	189
Tabla 9.41. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con amigos.	190
Tabla 9.42. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para convivir con amigos por nivel sociodemográfico y género.....	190
Tabla 9.43. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir al campo.....	191
Tabla 9.44. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir al campo, por nivel socio demográfico y género.	192
Tabla 9.45. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver televisión.	193
Tabla 9.46. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ver televisión, por nivel socio demográfico y género.	193
Tabla 9.47. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para leer.	194
Tabla 9.48. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para leer, por nivel socio demográfico y género.	195
Tabla 9.49. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para escuchar música.....	195

Tabla 9.50. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para escuchar música, por nivel socio demográfico y género.	196
Tabla 9.51. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para salir con su pareja.	197
Tabla 9.52. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para estar con su pareja, por nivel socio demográfico y género.	198
Tabla 9.53. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para ir al club deportivo.	199
Tabla 9.54. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para asistir a un club deportivo, por nivel socio demográfico y género.	199
Tabla 9.55. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para navegar en internet.	200
Tabla 9.56. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para navegar en internet, por nivel socio demográfico y género.	201
Tabla 9.57. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para viajar, hacer turismo.	202
Tabla 9.58. Frecuencias y porcentajes de uso del tiempo libre para viajar, hacer turismo, por nivel socio demográfico y género.	202
Tabla 9.59. Frecuencias y porcentajes de disponibilidad de tiempo libre por día.	203
Tabla 9.60. Frecuencias y porcentajes de disponibilidad de tiempo libre diario, por nivel socio demográfico y género.	204
Tabla 9.61. Frecuencias y porcentajes del grado de interés por el deporte o la actividad físico-deportiva.	205
Tabla 9.62. Frecuencias y porcentajes del grado de interés por el deporte o la actividad físico-deportiva, por nivel socio demográfico y género.	206
Tabla 9.63. Frecuencias y porcentajes de práctica de deporte o actividad física.	206
Tabla 9.64. Frecuencias y porcentajes de práctica de deporte o actividad físico-deportiva, por nivel socio demográfico y género.	207
Tabla 9.65. Frecuencias y porcentajes de los motivos que reportan los estudiantes para practicar deportes o actividades físicas.	209
Tabla 9.66. Frecuencias y porcentajes de los motivos que reportan los estudiantes para practicar deporte o actividad física, por nivel socio demográfico y género.	210
Tabla 9.67. Frecuencias y porcentajes de práctica de actividad físico-deportiva.	212

Tabla 9.68. Frecuencias y porcentajes de la práctica de deporte o actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	213
Tabla 9.69. Frecuencias y porcentajes de la participación en cada uno de los deportes o actividades físicas listadas.	214
Tabla 9.70. Frecuencias y porcentajes de las horas diarias dedicadas a la participación en actividades físico-deportivas.	225
Tabla 9.71. Frecuencias y porcentajes de las horas diarias dedicadas a la participación en actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	227
Tabla 9.72. Frecuencias y porcentajes del uso habitual de instalaciones deportivas.	229
Tabla 9.73. Frecuencias y porcentajes del uso habitual de instalaciones deportivas, por nivel socio demográfico y género.	230
Tabla 9.74. Frecuencias y porcentajes de la época del año en que practica actividades físico-deportivas.	231
Tabla 9.75. Frecuencias y porcentajes de la época del año en que practica actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	232
Tabla 9.76. Frecuencias y porcentajes de la forma en que practica actividades físico-deportivas.	233
Tabla 9.77. Frecuencias y porcentajes de la forma en que practica actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	234
Tabla 9.78. Frecuencias y porcentajes de los que han practicado actividades físico-deportivas alguna vez, aunque actualmente no lo hagan.	235
Tabla 9.79. Frecuencias y porcentajes de los que han practicado actividades físico-deportivas alguna vez, aunque actualmente no lo hagan, por nivel socio demográfico y género.	236
Tabla 9.80. Frecuencias y porcentajes del tiempo en que han practicado actividades físico-deportivas antes de abandonarlo.	237
Tabla 9.81. Frecuencias y porcentajes del tiempo en que han practicado actividades físico-deportivas antes de abandonarlo, por nivel socio demográfico y género.	237
Tabla 9.82. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes que volverían a practicar actividades físico-deportivas.	239
Tabla 9.83. Frecuencias y porcentajes de los estudiantes que volverían a practicar actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	239

Tabla 9.84. Frecuencias y porcentajes de los argumentos que explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas.	241
Tabla 9.85. Frecuencias y porcentajes del argumento predominante, con el que los estudiantes explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	246
Tabla 9.86. Frecuencias y porcentajes del segundo más frecuente argumento, con el que los estudiantes explican el abandono de la práctica de actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género. .	247
Tabla 9.87. Frecuencias y porcentajes de las principales razones por las que los estudiantes no practican actividades físico-deportivas, por nivel socio demográfico y género.	248
Tabla 9.88. Porcentajes de los dos primeros motivos que señalan los estudiantes que no practican actividades físico-deportivas como razones para no participar en esas actividades, por nivel socio demográfico y género.	250
Tabla 9.89. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que reportan caminar o pasear a intensidad moderada con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física.	251
Tabla 9.90. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que reportan caminar o pasear a intensidad moderada con el propósito de mantener o mejorar su forma o condición física, por nivel socio demográfico y género.	252
Tabla 9.91. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que usan o consultan el internet.	253
Tabla 9.92. Frecuencias y porcentajes de uso del internet según el lugar donde lo consultan.	253
Tabla 9.93. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia del uso del internet.	254
Tabla 9.94. Frecuencias y porcentajes del uso principal que se le dá al internet.	255
Tabla 9.95. Frecuencias y porcentajes de uso del internet, por nivel socio demográfico y género.	256
Tabla 9.96. Frecuencias y porcentajes del lugar conde consultan el internet, por nivel socio demográfico y género.	257
Tabla 9.97. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia de uso del internet, por nivel socio demográfico y género.	258
Tabla 9.98. Frecuencias y porcentajes del uso principal que se le dá al internet, por nivel socio demográfico y género.	259

Tabla 9.99. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la condición física, que reportan los estudiantes.	260
Tabla 9.100. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la imagen corporal que reportan los estudiantes.	260
Tabla 9.101. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la salud que reportan los estudiantes.	261
Tabla 9.102. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la calidad de la alimentación que reportan los estudiantes.	262
Tabla 9.103. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la condición física que reportan los estudiantes, por nivel socio demográfico y género.	263
Tabla 9.104. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la imagen corporal que reportan los estudiantes, por nivel socio demográfico y género.	264
Tabla 9.105. Frecuencias y porcentajes de autopercepción de la salud que reportan los estudiantes, por nivel socio demográfico y género.	265
Tabla 9.106. Frecuencias y porcentajes de percepción de la calidad de la alimentación que reportan los estudiantes, por nivel socio demográfico y género.	266
Tabla 9.107. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes desayunan con cereales pan, leche, etc. Durante la semana.	268
Tabla 9.108. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes desayunan con cereales pan, leche, etc. Durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	269
Tabla 9.109. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes almuerzan durante la semana.	269
Tabla 9.110. Frecuencias y porcentajes de la frecuencia con la que los estudiantes almuerzan durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	270
Tabla 9.111. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la comida, durante la semana.	271
Tabla 9.112. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la comida, durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	271
Tabla 9.113. Frecuencias y porcentajes del consumo de comida caliente, durante la semana.	272

Tabla 9.114. Frecuencias y porcentajes del consumo de comida caliente, durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	273
Tabla 9.115. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la cena, durante la semana.....	273
Tabla 9.116. Frecuencias y porcentajes del consumo de sándwiches o productos fríos en la cena, durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	274
Tabla 9.117. Frecuencias y porcentajes del consumo de cena caliente, durante la semana.....	274
Tabla 9.118. Frecuencias y porcentajes del consumo de cena caliente, durante la semana, por nivel socio demográfico y género.	275
Tabla 9.119. Frecuencias y porcentajes del consumo de arroz en la semana.....	276
Tabla 9.120. Frecuencias y porcentajes del consumo de arroz en la semana, por nivel socio demográfico y género.	276
Tabla 9.121. Frecuencias y porcentajes del consumo de café en la semana.....	277
Tabla 9.122. Frecuencias y porcentajes del consumo de café en la semana, por nivel socio demográfico y género.	278
Tabla 9.123. Frecuencias y porcentajes del consumo de carne en la semana.....	279
Tabla 9.124. Frecuencias y porcentajes del consumo de carne en la semana, por nivel socio demográfico y género.	279
Tabla 9.125. Frecuencias y porcentajes del consumo de coca-cola ^{mr} u otro refresco en la semana.	280
Tabla 9.126. Frecuencias y porcentajes del consumo de coca-cola ^{mr} u otro refresco en la semana, por nivel socio demográfico y género.....	281
nota. [χ^2 (3,1)= 8.168, p= 0.043]; [coeficiente de contingencia= 0.113, p =0.043].	281
Tabla 9.127. Frecuencias y porcentajes del consumo de dulces y chocolates en la semana.	282
Tabla 9.128. Frecuencias y porcentajes del consumo de dulces y chocolates en la semana, por nivel socio demográfico y género.	283
Tabla 9.129. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutas en la semana.....	283
Tabla 9.130. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutas en la semana, por nivel socio demográfico y género.	284

Tabla 9.131. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutos secos en la semana.....	285
Tabla 9.132. Frecuencias y porcentajes del consumo de frutos secos en la semana, por nivel socio demográfico y género.	285
Tabla 9.133. Frecuencias y porcentajes del consumo de hamburguesas o salchichas en la semana.	286
Tabla 9.134. Frecuencias y porcentajes del consumo de hamburguesas o salchichas en la semana, por nivel socio demográfico y género.....	287
Tabla 9.135. Frecuencias y porcentajes del consumo de huevos en la semana.....	287
Tabla 9.136. Frecuencias y porcentajes del consumo de huevo en la semana, por nivel socio demográfico y género.	288
Tabla 9.137. Frecuencias y porcentajes del consumo de jugo natural en la semana.....	289
Tabla 9.138. Frecuencias y porcentajes del consumo de jugo natural en la semana, por nivel socio demográfico y género.	289
Tabla 9.139. Frecuencias y porcentajes del consumo de leche en la semana.....	290
Tabla 9.140. Frecuencias y porcentajes del consumo de leche en la semana, por nivel socio demográfico y género.	291
Tabla 9.141. Frecuencias y porcentajes del consumo de leguminosas en la semana.....	291
Tabla 9.142. Frecuencias y porcentajes del consumo de leguminosas en la semana, por nivel socio demográfico y género.	292
Tabla 9.143. Frecuencias y porcentajes del consumo de mantequilla en la semana.....	293
Tabla 9.144. Frecuencias y porcentajes del consumo de mantequilla en la semana, por nivel socio demográfico y género.	293
Tabla 9.145. Frecuencias y porcentajes del consumo de margarina en la semana.....	294
Tabla 9.146. Frecuencias y porcentajes del consumo de margarina en la semana, por nivel socio demográfico y género.	295
Tabla 9.147. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan de caja en la semana.....	295
Tabla 9.148. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan de caja en la semana, por nivel socio demográfico y género.	296

Tabla 9.149. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan dulce en la semana.....	296
Tabla 9.150. Frecuencias y porcentajes del consumo de pan dulce en la semana, por nivel socio demográfico y género.	297
Tabla 9.151. Frecuencias y porcentajes del consumo de pastas en la semana.....	297
Tabla 9.152. Frecuencias y porcentajes del consumo de pastas en la semana, por nivel socio demográfico y género.	298
Tabla 9.153. Frecuencias y porcentajes del consumo de pescado en la semana.....	298
Tabla 9.154. Frecuencias y porcentajes del consumo de pescado en la semana, por nivel socio demográfico y género.	299
Tabla 9.155. Frecuencias y porcentajes del consumo de pollo en la semana.....	300
Tabla 9.156. Frecuencias y porcentajes del consumo de pollo en la semana, por nivel socio demográfico y género.	300
Tabla 9.157. Frecuencias y porcentajes del consumo de queso en la semana.....	301
Tabla 9.158. Frecuencias y porcentajes del consumo de queso en la semana, por nivel socio demográfico y género.	302
Tabla 9.159. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de harina en la semana.	302
Tabla 9.160. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de harina en la semana, por nivel socio demográfico y género.....	303
Tabla 9.161. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de maíz en la semana.	304
Tabla 9.162. Frecuencias y porcentajes del consumo de tortillas de maíz en la semana, por nivel socio demográfico y género.....	304
Tabla 9.163. Frecuencias y porcentajes del consumo de verduras y hortalizas en la semana.....	305
Tabla 9.164. Frecuencias y porcentajes del consumo de verduras y hortalizas en la semana, por nivel socio demográfico y género.	306
Tabla 9.165. Frecuencias y porcentajes del consumo de yogurt en la semana.....	306
Tabla 9.166. Frecuencias y porcentajes del consumo de yogurt en la semana, por nivel socio demográfico y género.	307

Tabla 9.167. Alimentación reportada por estudiantes universitarios como consumo diario durante los días de la semana; diferenciados por género, facultad y semestre escolar. N = 1380.	309
Tabla 9.168. Frecuencias y porcentajes del consumo de tabaco actualmente.....	311
Tabla 9.169. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que han consumido tabaco alguna vez, por nivel socio demográfico y género.....	312
nota. [$\chi^2(2,1)= 6.835$; $p= 0.033$); coeficiente de contingencia= 0.104, $p= 0.033$]	312
Tabla 9.170. Frecuencias y porcentajes de la cantidad de tabaco que consume.....	312
Tabla 9.171. Frecuencias y porcentajes de la cantidad de tabaco que consume, por nivel socio demográfico y género.....	313
Tabla 9.172. Frecuencias y porcentajes de la edad a la que empezó a consumir tabaco.	314
Tabla 9.173. Frecuencias y porcentajes de la edad a la que empezó a consumir tabaco, por nivel socio demográfico y género.....	315
Tabla 9.174. Frecuencias y porcentajes del consumo de cerveza o vino.	315
Tabla 9.175. Frecuencias y porcentajes de consumo de licor, whisky, combinados, etc.	316
Tabla 9.176. Frecuencias de consumo de licor, whisky, combinados, etc., por nivel socio demográfico y género.....	317
Tabla 9.177. Frecuencias y porcentajes de consumo de licor, whisky, combinados, etc., por nivel socio demográfico y género.	317
Tabla 9.178. Frecuencias y porcentajes de la edad de inicio del consumo de bebidas alcoholicas.	318
Tabla 9.179. Frecuencias y porcentajes de la edad de inicio del consumo de bebidas alcoholicas, por nivel socio demográfico y género.....	319
Tabla 9.180. Frecuencias y porcentajes del consumo de medicamentos.	321
Tabla 9.181. Frecuencias y porcentajes del consumo de medicamentos, por nivel socio demográfico y género.....	322
Tabla 9.182. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas.....	323
Tabla 9.183. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas, por nivel socio demográfico y género.	323

Tabla 9.184. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.).	324
Tabla 9.185. Frecuencias y porcentajes del consumo de drogas (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.), por nivel socio demográfico y género.	324
Tabla 9.186. Frecuencias y porcentajes del número de horas de sueño durante días laborales.	325
Tabla 9.187. Frecuencias y porcentajes del número de horas de sueño durante días laborales, por nivel socio demográfico y género.	326
Tabla 9.188. Frecuencias y porcentajes del número de horas de estudio.	327
Tabla 9.189. Frecuencias y porcentajes del número de horas de estudio, por nivel socio demográfico y género.	328
Tabla 9.190. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan o han realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud. ...	329
Tabla 9.191. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que realizan o han realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud, por nivel socio demográfico y género.	329
Tabla 9.192. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que durante su viaje realizan o han realizado alguna actividad físico-deportiva.	330
Tabla 9.193. Frecuencias y porcentajes de estudiantes que durante su viaje realizan o han realizado alguna actividad físico-deportiva, por nivel socio demográfico y género.	330
Tabla 9.194. Frecuencias y porcentajes de la posición que debieran tener el deporte y la educación física.	331
Tabla 9.195. Frecuencias y porcentajes de la posición que debieran tener el deporte y la educación física, por nivel socio demográfico y género. ...	332
Tabla 9.196. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el deporte en México es fundamentalmente un espectáculo.	332
Tabla 9.197. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el deporte en México es fundamentalmente un espectáculo, por nivel socio demográfico y género.	333
Tabla 9.198. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos damos suficiente importancia al deporte.	334
Tabla 9.199. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos damos suficiente importancia al deporte, por nivel socio demográfico y género.	334

Tabla 9.200. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que hacer deporte en México es un lujo.	335
Tabla 9.201. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que hacer deporte en México es un lujo, por nivel socio demográfico y género.	335
Tabla 9.202. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte.	336
Tabla 9.203. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte, por nivel socio demográfico y género.	336
Tabla 9.204. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México hay un alto nivel deportivo.	337
Tabla 9.205. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que en México hay un alto nivel deportivo, por nivel socio demográfico y género.	338
Tabla 9.206. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos.	338
Tabla 9.207. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos, por nivel socio demográfico y género.	339
Tabla 9.208. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años.	339
Tabla 9.209. Frecuencias y porcentajes de la opinión de que el nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años, por nivel socio demográfico y género.	340
Tabla 9.210. Porcentajes de acuerdo con algunas opiniones pertinentes a la importancia del deporte en México. N = 1380.	340
Tabla 9.211.- definición de las variables construidas.	342
Tabla 9.212.- estadísticos descriptivos de las variables construidas y analizadas, valores mínimos, máximos, y medias.	343
Tabla 9.213.- valores descriptivos de las variables construidas por nivel socio demográfico en mujeres.	344
Tabla 9.214.- valores descriptivos de las variables construidas por nivel socio demográfico en hombres.	345
Tabla 9.215.- frecuencias de las actividades realizadas en el tiempo libre. N = 1380.	353
Tabla 9.216.- porcentajes y frecuencias de estudiantes solteros y casados, por género, que reportan actividad física; con índice de masa corporal. .	362

Tabla 9.217.- porcentaje de estudiantes que reportan actividad física o deporte y de estudiantes inactivos, por género, e índice de masa corporal.	366
Tabla 9.218. Diferencias en índice de masa corporal por género, por unidad académica.	371
Tabla 9.219. Frecuencias de obesidad, sobrepeso, bajo peso y peso normal por género, nivel socio demográfico y facultad.....	372
Tabla 9.220.- correlaciones entre las variables construidas.....	380

ANEXO II
LISTA DE FIGURAS:

Figura 8.1. Pantallas ilustrativas de los módulos que comprenden el constructor del instrumento.	120
Figura 8.2. Introducir la contraseña general para poder contestar el instrumento.....	121
Figura 8.3. Escribir el número de sujeto.	122
Figura 8.4. Introducir y confirmar una contraseña personal.	123
Figura 8.5. Indicar su género.....	124
Figura 8.6. Confirmar sus datos.	125
Figura 8.7. Selección de la sección.	126
Figura 8.8. Leer las instrucciones de la sección.....	127
Figura 8.9. Contestar los reactivos.....	128
Figura 8.10. Regresar al menú principal.....	129
Figura 8.11. Menú principal: las opciones previamente seleccionadas desaparecen.....	130
Figura 8.12. Agradecimiento por su participación.....	131

ANEXO III
LISTA DE GRÁFICOS:

Gráfico 9.1. Demográficos: bloque i.- promedio académico por género y nsd.....	153
Gráfico 9.2. Demográficos: medias de edad por género y nivel socio demográfico.....	155
Gráfico 9.3. Demográficos: medias de peso de los participantes por género y nivel socio demográfico.	160
Gráfico 9.4. Demográficos: talla promedio en centímetros, género y nivel socio demográfico.	162
Gráfico 9.5. Disponibilidad de tiempo libre diariamente entre semana: frecuencias por género de la opción predominante.....	173
Gráfico 9.6. Disponibilidad de tiempo libre diariamente entre semana: frecuencias por nivel socio demográfico de la opción predominante.....	174
Gráfico 9.7. Frecuencias de las horas de tiempo libre en fin de semana, que resultaron predominantes, analizadas por género.....	175
Gráfico 9.8. Frecuencias de las horas de tiempo libre en fin de semana, que resultaron predominantes, analizadas por nivel socio demográfico.	176
Gráfico 9.9. Resultados del anova por género, con estudiantes de nsd bajo.	343
Nota. Abreviaturas: afi = actividad física individual; afc = actividad física de conjunto; abaf = abandonan la actividad física.....	347
Gráfico 9.10. Horas diarias promedio de tiempo libre para lunes a viernes, y para el fin de semana (sábado y domingo). Nota. Abreviaturas: tl = tiempo libre.....	351
Gráfico 9.11. Frecuencias promedio de actividades clasificadas en sedentarias físicamente activas durante el tiempo libre Num activ= número de actividades.....	352
Gráfico 9.12. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas de conjunto. Af = actividad física.	354
Gráfico 9.13. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas de conjunto. Af = actividad física	355
Gráfico 9.14. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas individuales. Af = actividad física.	355
Gráfico 9.15. Medias de las calificaciones de participación en actividades físico deportivas individuales. Af = actividad física.	356

Gráfico 9.16. Medias de las calificaciones de participación en actividad físico deportiva total. Af = actividad física.....	357
Gráfico 9.17. Medias de las calificaciones de participación en actividad físico deportiva total. Af = actividad física.....	357
Gráfico 9.18. Medias de las calificaciones de tiempo dedicado a la participación	358
En actividad físico deportiva. Af = actividad física.	358
Gráfico 9.19. Medias de las calificaciones de tiempo dedicado a la participación en actividad físico deportiva. Af = actividad física	359
Gráfico 9.20. Porcentaje de estudiantes que practican deporte, considerando solamente a los estudiantes que se reportaron como físicamente activos, por facultad.	361
Gráfico 9.21. Porcentaje de estudiantes que reportan actividad física por ciclo escolar.....	363
Gráfico 9.22.- porcentaje estudiantes que cuentan con tiempo libre, acceso a instalaciones deportivas y que reportan tiempo dedicado por lo menos una vez por semana al deporte.	364
Gráfico 9.23. Índice de masa corporal por género, n = 1380.....	367
Gráfico 9.24. Porcentaje de mujeres con sobrepeso y obesidad. N = 753.	368
Gráfico 9.25. Porcentaje de hombres con sobrepeso y obesidad. N = 627.	369
Gráfico 2.26. Reporte de autopercepción de condición física (1), imagen377_Corporal (2), salud (3) y alimentación (4), por género.	377

ANEXO IV

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ELOY N. MÁRQUEZ CENICEROS
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Variable	Indicador	Reactivo
género	1	Género
nosujeto	2	Número de sujeto
demog1	3	Seleccione el nombre de su facultad.
demog2	4	Semestre
demog3	5	Promedio
demog4	6	Edad
demog5	7	Su Estado Civil.
demog6	8	Su peso aproximado en kilogramos.
demog7	9	Su talla aproximada en centímetros.
tilib1	10	¿De cuánto tiempo DIARIO dispone, entre semana, para realizar actividades de ocio o recreo?
tilib2	11	¿De cuánto tiempo DIARIO dispone, durante el fin de semana, para realizar actividades de ocio o recreo?
tilib3	12	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESTAR CON LA FAMILIA?
tilib4	13	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR A BAILAR?
tilib5	14	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL CINE?
tilib6	15	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL TEATRO?
tilib7	16	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para HACER DEPORTE O EJERCICIO?
tilib8	17	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VER DEPORTE?
tilib9	18	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para NO HACER NADA EN ESPECIAL?
tilib10	19	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESTAR CON AMIGOS?
tilib11	20	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para SALIR AL CAMPO?
tilib12	21	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VER TELEVISIÓN?
tilib13	22	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para LEER?
tilib14	23	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para ESCUCHAR MÚSICA?
tilib15	24	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para SALIR CON LA PAREJA?
tilib16	25	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para IR AL CLUB DEPORTIVO?
tilib17	26	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para

		NAVEGAR EN INTERNET?
tilib18	27	¿Generalmente con qué frecuencia emplea su tiempo libre para VIAJAR, HACER TURISMO?
tilib19	28	¿Cuántas horas dedica al tiempo libre durante el día?
dep1	29	¿Cuánto diría usted que se interesa por el Deporte o la Actividad Física?
dep2	30	¿Practica usted actualmente algún deporte o actividad física?
dep3	31	¿Practica usted deporte o hace actividad física para DIVERTIRSE Y PASAR EL TIEMPO?
dep4	32	¿Practica usted deporte o hace actividad física para HACER RELACIONES SOCIALES?
dep5	33	¿Practica usted deporte o hace actividad física para MANTENER LA LÍNEA?
dep6	34	¿Practica usted deporte o hace actividad física para ESCAPAR DE LO HABITUAL?
dep7	35	¿Practica usted deporte o hace actividad física para MANTENER Y/O MEJORAR LA SALUD?
dep9	37	Por lo general, ¿Con qué frecuencia suele usted practicar deporte o actividad física?
dep10	38	Practica o entrena AERÓBICOS.
dep11	39	Practica o entrena ATLETISMO.
dep12	40	Practica o entrena BALONCESTO.
dep13	41	Practica o entrena BÉISBOL.
dep14	42	Practica o entrena BOLICHE (BOLOS).
dep15	43	Practica o entrena CARRERA A PIE.
dep16	44	Practica o entrena CICLISMO
dep17	45	Practica o entrena DANZA.
dep18	46	Practica o entrena FRONTÓN.
dep19	47	Practica o entrena FÚTBOL.
dep20	48	Practica o entrena FÚTBOL AMERICANO.
dep21	49	Practica o entrena FÚTBOL DE SALÓN (RÁPIDO).
dep22	50	Practica o entrena GIMNASIA.
dep23	51	Practica o entrena JUDO.
dep24	52	Practica o entrena KARATE.
dep25	53	Practica o entrena LEVANTAMIENTO DE PESAS.
dep26	54	Practica o entrena MONTAÑISMO Y SENDERISMO.
dep27	55	Practica o entrena NATACIÓN.
dep28	56	Practica o entrena PATINAJE.
dep29	57	Practica la PESCA.
dep30	58	Practica o entrena RAQUETBOL.
dep31	59	Practica o entrena SOFTBOL.
dep32	60	Practica o entrena TAE KWON DO.
dep33	61	Practica o entrena TENIS.
dep34	62	Practica o entrena TENIS DE MESA.
dep35	63	Practica o entrena TIRO CON ARCO.
dep36	64	Practica o entrena TIRO Y CAZA.
dep37	65	Practica o entrena VOLEIBOL.
dep38	66	¿Practica algún deporte que no le hayamos mencionado?
dep39	67	Por lo general, ¿cuántas horas diarias dedica a la actividad físico-deportiva?
dep40	68	¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente?

dep41	69	¿En qué época del año hace más deporte o actividad física?
dep42	70	¿Fundamentalmente cómo hace deporte o actividad física?
dep43	71	Independientemente de que actualmente no practique actividad física o deporte, ¿ha practicado alguna vez?
dep44	72	¿Durante cuanto tiempo hizo actividad física o deporte antes de abandonarlo?
dep45	73	¿Volvería usted a practicar deporte / actividad física?
dep46_1	74	Abandonar la práctica: 1. No tenía instalaciones deportivas adecuadas.
dep46_2	75	Abandonar la práctica: 2. Por falta de instalaciones deportivas.
dep46_3	76	Abandonar la práctica: 3. No tenía instalaciones deportivas cerca.
dep46_4	77	Abandonar la práctica: 4. Por lesiones.
dep46_5	78	Abandonar la práctica: 5. Por enfermedad.
dep46_6	79	Abandonar la práctica: 6. Me disguste con mi entrenador.
dep46_7	80	Abandonar la práctica: 7. Me disguste con los autoridades universitarias.
dep46_8	81	Abandonar la práctica: 8. Mis padres no me dejaban.
dep46_9	82	Abandonar la práctica: 9. No le gustaba a mi novio-a.
dep46_10	83	Abandonar la práctica: 10. Los estudios exigían demasiado.
dep46_11	84	Abandonar la práctica: 11. Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.
dep46_12	85	Abandonar la práctica: 12. Por pereza y desgano.
dep46_13	86	Abandonar la práctica: 13. Dejo de gustarme hacer deporte.
dep46_14	87	Abandonar la práctica: 14. No verle utilidad al deporte.
dep46_15	88	Abandonar la práctica: 15. Mis amigos no hacían deporte.
dep46_16	89	Abandonar la práctica: 16. Falta de apoyo y estímulo.
dep46_17	90	Abandonar la práctica: 17. Por falta de dinero.
dep46_18	91	Abandonar la práctica: 18. No tenía tiempo.
dep46_19	92	Abandonar la práctica: 19. Falta de horarios académicos adecuados
dep47_1	93	Mencione por orden de importancia las dos razones principales por las que Ud. no practica deporte: Nunca a practicado, No le gusta
dep47_2	94	Por la edad
dep47_3	95	Por la salud
dep47_4	96	No le enseñaron en la escuela
dep47_5	97	No le ve beneficios
dep47_6	98	No le ve utilidad
dep47_7	99	No tiene tiempo
dep47_8	100	No hay instalaciones deportivas cerca
dep47_9	101	No hay instalaciones deportivas en mi institución
dep48	102	Independientemente de que usted practique o no deporte ¿Acostumbra caminar o pasear mas o menos de prisa con el propósito de mantener o mejorar su forma física?
dep49	103	¿Realiza o ha realizado alguna vez algún viaje por motivos de ocio, trabajo o salud?
dep50	104	¿Durante su viaje ha realizado alguna practica física o deportiva?
dep51	105	¿Podría decirme que deporte o actividad física ha realizado en su viaje?

dep52	106	Pensando en el conjunto de aspectos de la vida del país.
dep53	107	¿Qué posición considera que debería ocupar el deporte y la educación física?
dep54	108	El deporte en México es fundamentalmente un espectáculo.
dep55	109	Los mexicanos damos suficiente importancia al deporte.
dep56	110	Hacer deporte en México es un lujo.
dep57	111	En México, el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte.
dep58	112	En México hay un alto nivel deportivo.
dep59	113	Los mexicanos hacen tanto deporte como los canadienses o los norteamericanos.
dep60	114	El nivel deportivo de México ha mejorado en los últimos años.
inter1	115	¿Utiliza o consulta Internet?
inter2	116	Generalmente, ¿dónde consulta Internet?
inter3	117	Generalmente, ¿con qué frecuencia utiliza Internet?
inter4	118	¿Para qué utiliza principalmente el Internet?
autop1	119	¿Cuál diría usted que es su condición física?
autop2	120	¿Cómo considera usted su imagen corporal?
autop3	121	¿Cómo cree que es su salud?
autop4	122	¿Cómo cree que es de buena y sana su alimentación?
alime1	123	Durante la semana, ¿con qué frecuencia desayuna con cereales pan, leche, etc.?
alime2	124	Durante la semana, ¿con qué frecuencia almuerza?
alime3	125	Durante la semana, ¿con qué frecuencia su comida son sandwiches o productos fríos?
alime4	126	Durante la semana, ¿con qué frecuencia consume comida caliente?
alime5	127	Durante la semana, ¿con qué frecuencia cena con sandwiches o productos fríos?
alime6	128	Durante la semana, ¿con qué frecuencia consume cena caliente?
alime7	129	¿Con qué frecuencia comes ARROZ?
alime8	130	¿Con qué frecuencia bebes CAFÉ?
alime9	131	¿Con qué frecuencia comes CARNE?
alime10	132	¿Con qué frecuencia bebes COCA-COLA u otro refresco?
alime11	133	¿Con qué frecuencia comes DULCES o CHOCOLATES?
alime12	134	¿Con qué frecuencia comes FRUTAS?
alime13	135	¿Con qué frecuencia comes FRUTOS SECOS?
alime14	136	¿Con qué frecuencia comes HAMBURGUESAS o SALCHICHAS?
alime15	137	¿Con qué frecuencia comes HUEVOS?
alime16	138	¿Con qué frecuencia bebes JUGO NATURAL?
alime17	139	¿Con qué frecuencia bebes LECHE?
alime18	140	¿Con qué frecuencia comes LEGUMINOSAS?
alime19	141	¿Con qué frecuencia comes MANTEQUILLA?
alime20	142	¿Con qué frecuencia comes MARGARINA?
alime21	143	¿Con qué frecuencia comes PAN DE CAJA?
alime22	144	¿Con qué frecuencia comes PAN DULCE?
alime23	145	¿Con qué frecuencia comes PASTAS?
alime24	146	¿Con qué frecuencia comes PESCADO?
alime25	147	¿Con qué frecuencia comes POLLO?

alime26	148	¿Con que frecuencia comes QUESO?
alime27	149	¿Con que frecuencia comes TORTILLAS DE HARINA?
alime28	150	¿Con que frecuencia comes TORTILLAS DE MAÍZ?
alime29	151	¿Con que frecuencia comes VERDURAS y HORTALIZAS?
alime30	152	¿Con que frecuencia comes YOGOURT?
socio1	153	¿Realiza alguna actividad remunerada, además de estudiar?
socio2	154	¿Dé cuanto dinero dispones mensualmente?
socio3	155	¿Cuál es el nivel de estudios de su PAPÁ?
socio4	156	¿Cuál es el nivel de estudios de su MAMÁ?
socio5	157	¿Dónde vives durante el ciclo escolar?
socio6	158	¿Cuando acudes a la Universidad, generalmente, que medio de transporte utilizas?
hasal1	159	¿Fuma usted en la actualidad?
hasal2	160	Generalmente, ¿cuánto tabaco consume?
hasal3	161	¿A qué edad empezó a fumar?
hasal4	162	Ahora quisieramos preguntarle respecto a las bebidas alcohólicas: ¿con qué frecuencia toma usted cerveza o vino?
hasal5	163	¿Con qué frecuencia toma usted licor, whisky, combinados, etc.?
hasal6	164	¿Recuerda cuándo consumió por primera vez bebidas alcohólicas?
hasal7	165	Ahora quisiéramos que nos contestara si usted consume MEDICAMENTOS.
hasal8	166	¿Consume usted DROGAS BLANDAS (porros, hachís, etc.)?
hasal9	167	¿Consume usted DROGAS (anfetaminas, tranquilizantes, cocaína, etc.)?
hasal10	168	Hablando de otro tema. ¿Podría decirme cuántas horas suele dormir durante los días laborables?
hasal11	169	¿Cuántas horas en promedio dedica a estudiar al día?

CUESTIONARIO USADO EN EL ESTUDIO PILOTO.

CLAVE: _____

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS FISICO-DEPORTIVOS Y SALUD
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

ELOY N. MÁRQUEZ CENICEROS
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Se está realizando una encuesta totalmente anónima sobre los hábitos deportivos, la actividad física y la salud. Con el propósito de describir e interpretar con precisión la conducta de dichos hábitos. Se espera que con los datos obtenidos, aporte información que permita mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Universidad:(1) _____ Facultad(2) _____

Semestre:(3) _____ Año escolar:(4) _____

Promedio de calificaciones del curso anterior(5) _____

Edad:(6) _____ Sexo(7) _____ Estado Civil(8) _____

Instrucciones: A continuación se te presenta una serie de preguntas las cuales presentan diferentes tipos de formato de respuesta. Marca con una cruz (x) una sola respuesta; sólo en las preguntas que se especifique algo diferente, marcaras dos o más opciones.

1. Considerando el deporte o la actividad física en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que usted lo practique o no, ¿diría que se interesa mucho, bastante, poco o nada por el deporte? (9)

Mucho	1
Bastante	2
Poco	3
Nada	4

2. ¿Practica usted actualmente algún deporte / actividad física? Por favor, mencione si practica uno, varios o ninguno. (10)

Practica uno	1
Practica varios	2
No practica ninguno	3

3. Con respecto al interés por el deporte / actividad física y a su nivel de practica, se pueden considerar seis grupos de población, ¿con cuál de ellos se identifica usted mas? (11)

- Le interesa el deporte y lo practica suficientemente 1
- Le interesa el deporte, pero no lo practica tanto como quisiera 2
- No le interesa el deporte, pero lo practica por obligación (enfermedad, clases trabajo, etc..) 3
- Le interesa el deporte, lo ha practicado, pero ahora ya no lo practica 4
- Nunca ha practicado deporte, pero le gustaría hacerlo 5
- No lo practica ni le interesa 6

4. ¿Podría decirme por qué motivos practica usted deporte / actividad física principalmente? (MÁXIMO TRES RESPUESTAS) (12-13-14)

- Por diversión y pasar el tiempo 1
- Por encontrarse con amigos 2
- Por hacer ejercicio físico 3
- Porque le gusta el deporte 4
- Por mantener la línea 5
- Por escapar de lo habitual 6
- Por mantener y-o-mejorar la salud 7
- Porque le gusta competir 8
- Otra razón,¿cuál? 99

5. Por lo general, ¿con qué frecuencia suele practicar deporte / actividad física? (15)

- Tres veces o mas por semana 1
- Una o dos veces por semana 2
- Con menos frecuencia 3
- Solo en vacaciones 4

6. Me podría decir qué actividades físico-deportivas practica y con qué frecuencia.

Deporte	Practico o entreno	3 o más veces por semana	1 o 2 veces por semana	Con menos frecuencia	Solo en vacaciones	
Aeróbicos	1	2	3	4	5	(16)
Atletismo	1	2	3	4	5	(17)
Baloncesto	1	2	3	4	5	(18)
Béisbol	1	2	3	4	5	(19)
Boliche (bolos)	1	2	3	4	5	(20)
Carrera a pie	1	2	3	4	5	(21)
Ciclismo	1	2	3	4	5	(22)
Danza	1	2	3	4	5	(23)
Frontón	1	2	3	4	5	(24)
Fútbol	1	2	3	4	5	(25)
Fútbol americano	1	2	3	4	5	(26)
Fútbol salón, rápido	1	2	3	4	5	(27)
Gimnasia	1	2	3	4	5	(28)
Judo	1	2	3	4	5	(29)
Karate	1	2	3	4	5	(30)
Levantamiento de Pesas	1	2	3	4	5	(31)
Montañismo y senderismo	1	2	3	4	5	(32)
Natación	1	2	3	4	5	(33)
Patinaje	1	2	3	4	5	(34)
Pesca	1	2	3	4	5	(35)
Raquetbol	1	2	3	4	5	(36)

Softbol	1	2	3	4	5	(37)
Tae kwon do	1	2	3	4	5	(38)
Tenis	1	2	3	4	5	(39)
Tenis de mesa	1	2	3	4	5	(40)
Tiro con arco	1	2	3	4	5	(41)
Tiro y caza	1	2	3	4	5	(42)
Voleibol	1	2	3	4	5	(43)
Otro, ¿cuál?	1	2	3	4	5	(44)

7. ¿Cuántas horas diarias dedicas a la actividad física –deportiva? (45)
- 0 horas diarias 1
- 1 hora diaria 2
- 2 horas diarias 3
- 3 horas diarias 4
- 4 horas diarias 5
- 5 horas diarias 6
- 6 horas diarias 7
- Más de 6 horas diarias 8
- 8.-¿Qué instalaciones deportivas utiliza habitualmente? SELECCIONA MÁXIMO TRES RESPUESTAS (46-47-48)
- Instalaciones publicas (municipales, del estado u otro tipo) 1
- Instalaciones de un club privado 2
- Instalaciones de tu universidad 3
- Instalaciones de otro centro de enseñanza 4
- Instalaciones del centro de trabajo 5
- En lugares abiertos públicos (parques calle, campo, etc) 6
- En la casa 7
9. ¿En que época del año hace mas deporte o actividad física? (49)
- En todas por igual 1
- Mas en verano 2
- Mas en invierno 3
- Durante el curso escolar 4
10. ¿Fundamentalmente cómo hace deporte o actividad física? (50)
- Por mi cuenta 1
- Como actividad de la universidad 2
- Como actividad del centro de trabajo 3
- Como actividad de un club, asociación, o federación deportiva 4
- Otra, ¿cuál? 99

Preguntas 11 a la 13, solamente para aquellos que practicaban actividad física y deporte y ahora no lo practican (si no pasa a la 14)

11. ¿Durante cuánto tiempo hizo actividad física o deporte antes de dejarlo? (51)
- Menos de un año 1
- Entre 1 y 2 años 2
- Entre 3 y 4 años 3
- Entre 5 y 6 años 4
- Mas de 6 años 5

12. ¿Cree que volverá a practicar deporte / actividad física?	(52)	
Si, con seguridad		1
Probablemente si		2
Ahora no lo sabe		3
Probablemente no		4
Seguro que no		5

13. De los motivos que aparecen en esta pregunta, mencione los dos motivos, por orden de importancia, que mas influyeron en su decisión de abandonar la practica de actividad física y deporte.
(53) (54)

	Orden de Importancia		
	1°	2°	
No tenia instalaciones deportivas adecuadas	1		1
Por falta de instalaciones deportivas	2		2
No tenia instalaciones deportivas cerca	3		3
Por lesiones	4		4
Por enfermedad	5		5
Se enfado con el entrenador	6		6
Se enfado con los autoridades universitarias	7		7
Sus padres no le dejaban	8		8
No le gustaba al novio-a	9		9
Los estudios exigían demasiado	10		10
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo	11		11
Por pereza y desgana	12		12
Dejo de gustarle hacer deporte	13		13
No verle utilidad al deporte	14		14
Los amigos no hacían deporte	15		15
Falta de apoyo y estimulo	16		16
Por falta de dinero	17		17
No tenia tiempo	18		18
Falta de horarios académicos adecuados	19		19
Otras razones	99		99

Pregunta para aquellos que no practican deporte o alguna actividad física.

14. Mencione por orden de importancia las dos razones principales, por las que usted no practica deporte.
(55) (56)

	Orden de Importancia		
	1°	2°	
No le gusta	1		1
Por la edad	2		2
Por la salud	3		3
No le enseñaron en la escuela	4		4
No le ve beneficios	5		5
No le ve utilidad	6		6
No tiene tiempo	7		7
No hay instalaciones deportivas cerca	8		8
No hay instalaciones deportivas en mi institución	9		9
No hay instalaciones deportivas suficientes	10		10
Sale muy cansado del trabajo o de la universidad	11		11
Por pereza y desgana	12		12
Otras razones	99		99

15. Independientemente de que usted practique o no deporte ¿acostumbra a caminar o pasear, mas o menos deprisa, con el propósito de mantener o mejorar su forma física? (57)

Si 1
No 2

16. ¿Cuál diría usted que es su condición física? (58)

Excelente 1
Buena 2
Aceptable 3
Deficiente 4
Francamente mala 5

17. Podría decirme si sus padres practican o practicaban actividades físico-deportivas?

	Padre(59)	Madre(60)	
Actualmente practican		1	1
Antes practicaba		2	2
Nunca han practicado		3	3

18. Ahora le voy a leer una serie de opiniones sobre México. Por favor, selecciones si está de acuerdo o en desacuerdo en cada una de ellas.

	Acuerdo	Desacuerdo	No sé	
El deporte en México es fundamentalmente un espectáculo	1	2	77	(61)
Los mexicanos no damos la suficiente importancia al deporte	1	2	77	(62)
Hacer deporte en México es un lujo	1	2	77	(63)
En México el gobierno se preocupa de que todo el que quiera haga deporte	1	2	77	(64)
En México hay un alto nivel deportivo	1	2	77	(65)
Los mexicanos hacen tanto deporte como en Canadá y E.U.A.	1	2	77	(66)
Aunque el nivel deportivo de México ha sido bajo, en los últimos años ha mejorado	1	2	77	(67)

19. Como usted sabe, hay formas diferentes de entender y valorar el deporte y actividad física, tanto entre deportistas como entre población general. A continuación hay una serie de frases que contienen diferentes opiniones de lo que es el deporte. Seleccione si usted esta de acuerdo, bastante, algo, poco o nada de acuerdo con cada una de ellas.

	Mucho	Bastante	Algo	Poco	Nada	
El deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud	1	2	3	4	5	(68)
El deporte es como una válvula de escape para liberar energía saludablemente	1	2	3	4	5	(69)
El hacer deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos	1	2	3	4	5	(70)
La práctica deportiva ayuda a superar obstáculos en la vida, ya que es un medio para educarse y disciplinarse	1	2	3	4	5	(71)
La práctica deportiva permite vivir mas intensamente, y esto ayuda a romper la monotonía de los días.	1	2	3	4	5	(72)

20. Pensando en el conjunto de aspectos de la vida del país, ¿qué posición considera que ocupa o debe ocupar el deporte y la educación física? (73) (74)

	Ocupan	Deben ocupar
Muy importante	1	1
Importante	2	2
Poco importante	3	3
Nada importante	4	4
No sé	77	77

21. ¿Es usted de la opinión de que las actividades físico-deportivas deben ser incluidas como obligatorias en la universidad con valor de créditos académicos? (75)

Si	1
No	2

22. En qué suele emplear, en general y con frecuencia su tiempo libre?

	Todos los días	2 o 3 veces por semana	1 vez a la semana	Vacaciones	Con menos frecuencia	
Estar con la familia	1	2	3	4	5	(76)
Ir a bailar	1	2	3	4	5	(77)
Ir al cine	1	2	3	4	5	(78)
Ir al teatro	1	2	3	4	5	(79)
Hacer deporte/ejercicio	1	2	3	4	5	(80)
Ver deporte	1	2	3	4	5	(81)
No hacer nada especial	1	2	3	4	5	(82)
Estar con amigos	1	2	3	4	5	(83)
Salir al campo	1	2	3	4	5	(84)
Ver la televisión	1	2	3	4	5	(85)
Leer	1	2	3	4	5	(86)
Escuchar música	1	2	3	4	5	(87)
Salir con la pareja	1	2	3	4	5	(88)
Ir al club deportivo	1	2	3	4	5	(89)
Otra, ¿cuál?	99	99	99	99	99	(90)

23. En que le gustaría emplear su tiempo libre? (MÁXIMO TRES RESPUESTAS).(91-92-93)

Estar con la familia	1
Ir a bailar	2
Ir al cine	3
Ir al teatro	4
Hacer deporte/ejercicio	5
Ver deporte	6
No hacer nada especial	7
Estar con amigos	8
Salir al campo	9
Ver la televisión	10
Leer	11
Escuchar música	12
Salir con la pareja	13
Ir al club deportivo	14
Otra, ¿cuál?	99

24. Con independencia de que haga o no deporte, y hablando en términos generales, ¿qué es lo que más le gusta del deporte y la actividad física? (MÁXIMO DOS RESPUESTAS)(94-95)	
Permite adquirir una buena forma física	1
El ambiente de diversión y entretenimiento	2
Permite estar con amigos	3
Permite experimentar con la naturaleza	4
Sirve para relajarse	5
La competición	6
El espectáculo que ofrece	7
Es una forma de educación	8
Nada	9
No sé	77
Otro, ¿cuál?	99
25. ¿Tienes computadora en donde vives? (96)	
Si	1
No	2
26. ¿Dónde consultas Internet? (97)	
En casa	1
En la Universidad	2
En el trabajo	3
En un cybercafé	4
No consulto	5
27. ¿Con qué frecuencia utilizas Internet? (98)	
De dos a tres veces al día	1
Una vez al día	2
De 2 a 5 veces por semana	3
Una vez por semana	4
28. ¿Cuántas horas usas la computadora? (99)	
1 hora	1
2 horas	2
3 horas	3
4 horas	4
5 horas	5
Mas de 6 horas	6
29. ¿Para qué usas principalmente el Internet? (MÁXIMO DOS RESPUESTAS) (100-101)	
Para navegar	1
Para chatear	2
Para jugar	3
Para consulta de información	4
Para mandar e-mails	5

30. ¿Estudias?, ¿estudias y trabajas?	(102)
Solo estudio	1
Estudio y trabajo	2
31. ¿De cuanto dinero dispones mensualmente?	(103)
Menos de 1000 pesos	1
De 1001 a 3000 pesos	2
De 3001 a 6000 pesos	3
De 6001 a 10 000 pesos	4
Mas de 10 000 pesos	5
32. ¿Ha fumado alguna vez?	(104)
Si	1
Nunca (pasar a la 36)	2
33. ¿Fuma en la actualidad?	(105)
Si	1
No	2
34. ¿Cuál es la cantidad de cigarrillos que fuma?	(106)
De uno a tres muy esporádicamente	1
Uno o dos por semana	2
Uno diario	3
De dos a 5 diario	4
Una cajetilla diaria	5
Dos cajetillas diarias	6
35. ¿Recuerda a qué edad empezó a fumar?	(107)
Antes de los 14	1
Entre los 14 y 18 años	2
Entre los 19 y 25 años	3
A partir de los 25 años	4
No recuerdo	88
36. ¿Has tomado alguna vez bebida alcohólica?	(108)
Si	1
Nunca (pase a la pregunta 40)	2
No recuerdo	88

37. ¿Se acuerda cuándo bebió por primera vez? (109)					
Antes de los 14					1
Entre los 14 y 18 años					2
Entre los 19 y 25 años					3
A partir de los 25 años					4
38. ¿Toma en la actualidad bebidas alcohólicas?					(110)
Si					1
No					2
39. ¿Cuál es la cantidad de copas o cervezas que toma? (111)					
De una a tres muy esporádicamente					1
De una a tres cada fin de semana					2
Una o dos por semana					3
Una al día					4
De dos a 5 diario					5
Más de 5 al día					6
40. ¿Cuántas horas dedicas al tiempo libre durante el día? (112)					
0 horas al día					1
De 1 a 3 horas al día					2
De 4 a 6 horas al día					3
41. Durante la semana, ¿con qué frecuencia tomas los siguientes alimentos?					
	Todos los días	4-6 días a la semana	1-3 días a la semana	Nunca o casi nunca	
Desayuno con cereales, pan leche, etc.	1	2	3	4	(113)
Almuerzo	1	2	3	4	(114)
Comida con sándwich o productos fríos	1	2	3	4	(115)
Comida caliente	1	2	3	4	(114)
Cena con sándwich o productos fríos	1	2	3	4	(116)
Cena caliente	1	2	3	4	(118)

42. ¿Con qué frecuencia bebes o comes alguna de las siguientes cosas?

	Todos los días	4-6 días por semana	1-3 por semana	Nunca o casi nunca	
Arroz	1	2	3	4	(119)
Café / té	1	2	3	4	(120)
Carne	1	2	3	4	(121)
Coca-cola u otro refresco	1	2	3	4	(122)
Dulces / chocolates	1	2	3	4	(123)
Frutas	1	2	3	4	(124)
Frutos secos	1	2	3	4	(125)
Hamburguesas o salchichas	1	2	3	4	(126)
Huevos	1	2	3	4	(127)
Jugo natural	1	2	3	4	(128)
Leche	1	2	3	4	(129)
Leguminosas	1	2	3	4	(130)
Mantequilla	1	2	3	4	(131)
Margarina	1	2	3	4	(132)
Pan de caja	1	2	3	4	(133)
Pan dulce	1	2	3	4	(134)
Pastas	1	2	3	4	(135)
Pescado	1	2	3	4	(136)
Pollo	1	2	3	4	(137)
Queso	1	2	3	4	(138)
Tortillas de harina	1	2	3	4	(139)
Tortillas de maíz	1	2	3	4	(140)
Verduras y hortalizas	1	2	3	4	(141)
Yogur	1	2	3	4	(142)

43. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?

(143)

Siempre después de cada comida

1

2 veces al día

2

Una vez al día

3

Menos de 1 vez al día

4

44. ¿Te lavas las manos antes de comer?

(144)

Siempre

1

Frecuentemente

2

A veces

3

Casi nunca

4

45. ¿Cuántas veces te duchas a la semana?	(145)
Todos los días	1
3 veces a la semana	2
2 veces a la semana	3
1 vez a la semana	4
46. ¿Habitualmente tomas o consumes alguna droga (marihuana, cocaína, pastillas, etc.)?	(146)
Si	1
No	2
47. ¿Alguna vez tomaste alguna droga?	(147)
Si	1
No	2
48. ¿Cómo crees que es de buena y sana tu alimentación?	(148)
Muy buena	1
Buena	2
Normal	3
Mala	4
Muy mala	5
49. ¿Cómo consideras tu imagen corporal?	(149)
Muy buena	1
Buena	2
Normal	3
Mala	4
Muy mala	5
50. ¿Cómo crees que es tu salud?	(150)
Muy buena	1
Buena	2
Normal	3
Mala	4
Muy mala	5

51.	¿Cuántas horas sueles dormir diariamente?	
(151)		
Entre 5 a 6 horas		1
Entre 7 y 8 horas		2
Entre 9 y 10 horas		3
Mas de 11 horas		4

52.	¿Cuántas horas en promedio dedicas a estudiar al día?	
(152)		
0 horas		1
1 hora		2
2 horas		3
3 horas		4
4 horas		5
5 horas		6
Mas de 6 horas		7

53	¿Dónde vives durante el ciclo escolar?	(153)
Vivo con mis padres		1
Vivo en casa de asistencia		2
Comparto departamento con otros estudiantes		3
Vivo con parientes		4
Vivo con mi pareja		5
Vivo solo		6

54	¿Cuándo acudes a la Universidad que medio de transporte utilizas?	
(154)		
En automóvil propio		1
En automóvil de un amigo		2
En motocicleta propia		3
En bicicleta		4
En autobús		5
En taxi		6
Caminando		7

Comentarios

HAY ALGUNA PREGUNTA QUE NO HAS ENTENDIDO?

1.- SI, indica los números de las preguntas que no entiendas. (155)

2.-NO. (156)

EN ALGUNA DE LAS PREGUNTAS,¿AÑADIRIAS ALGUNA OTRA-S RESPUESTAS?.

1.- SI. Indica cuales (157)

2.-NO. (158)

¿TE HA GUSTADO CONTESTAR EL CUESTIONARIO? (159)

- 1.-Bastante ()**
- 2. Mucho ()**
- 3. Normal ()**
- 4.-Poco.... ()**
- 5. Nada ()**

¿PIENSAS QUE PUEDA TENER ALGUNA UTILIDAD ESTE CUESTIONARIO? (160)

- 1.-SI**
- 2.-NO**

¿DESEAS AÑADIR ALGUNA OBSERVACIÓN? (161)

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN