

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1623>

Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos

Physical activity and free time in Ecuadorian university students

Edgar Marcelo Méndez Urresta

emmendez@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9610-9104>

Docente Investigador Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

José Luis Ortiz Arciniega

jlortiza@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3707-5252>

Docente Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Erika Priscila Méndez Carvajal

epmendezc@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3846-9125>

Docente Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Vanessa Carolina Méndez Carvajal

vcmendezc@utn.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2082-8289>

Docente Universidad Técnica del Norte
Ibarra – Ecuador

Artículo recibido: 09 de enero de 2023. Aceptado para publicación: 23 de enero de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen


El objetivo de la investigación es relacionar la práctica de actividad física (AF) y las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes universitarios. La población la conforman los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte y mediante un muestreo no probabilístico se establecieron 942 participantes pertenecientes a seis carreras. Para determinar la práctica de actividades físicas y la utilización del tiempo libre se aplicó una adaptación del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU). Los resultados sociodemográficos más relevante son que el 67,0% de la muestra son de sexo femenino y el 37,2% tienen empleo, el cual lo compaginan con sus estudios. El 51,8% de los sujetos de estudio cumplen con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la práctica de AF, destacándose en esta área los estudiantes de Entrenamiento Deportivo (ED) y de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte (PAFD). El coeficiente de correlación de Pearson de $\rho=0,535$ sugiere una correlación positiva moderada entre la "Utilización del Tiempo Libre" y el "Promedio de Actividad Física". Esta correlación es más fuerte si la dividimos por carreras teniendo $\rho=0,818$ para ED y $\rho=0,673$ para PAFD. La motivación varía según la carrera, pero en general, cambiar la rutina académica y laboral es un motivo común entre los estudiantes para participar en actividades de ocio. Los resultados sugieren que la práctica de AF y de ocio entre los estudiantes está influenciada por diversos factores, incluyendo características demográficas, la naturaleza de la carrera y las motivaciones individuales.

Palabras clave: actividad física, tiempo libre, estudiantes universitarios

Abstract

The objective of the research is to relate the practice of physical activity (PA) and the activities carried out in free time by university students. The population is made up of students from the Universidad Técnica del Norte and through non-probabilistic sampling, 942 participants belonging to six majors were established. To determine the practice of physical activities and the use of free time, an adaptation of the Lifestyle Questionnaire in Young University Students (CEVJU) was applied. The most relevant sociodemographic results are that 67,0% of the sample are female and 37,2% have employment, which they combine with their studies. 51,8% of the study subjects comply with the WHO recommendations regarding the practice of PA, with Sports Training (ED) and Physical Activity and Sports Pedagogy (PAFD) students standing out in this area. The Pearson correlation coefficient of $\rho=0.535$ suggests a moderate positive correlation between "Free Time Use" and "Average Physical Activity". This correlation is stronger if we divide it by majors, having $\rho=0,818$ for ED and $\rho=0,673$ for PAFD. Motivation varies depending on the major, but in general, changing the academic and work routine is a common reason among students to participate in leisure activities. The results suggest that the practice of PA and leisure among students is influenced by various factors, including demographic characteristics, the nature of the career and individual motivations.

Keywords: physical activity, free time, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Méndez Urresta, E. M., Ortiz Arciniega, J. L., Méndez Carvajal, E. P., & Méndez Carvajal, V. C. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (1), 701 – 715.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1623>

INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) es beneficiosa para los diferentes grupos etarios, siempre y cuando ésta sea practicada regularmente, independientemente de cuándo se empiece a practicar, lo que significa que, nunca es tarde para obtener sus bondades, ventajas y beneficios (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La filosofía de hacer actividad física está orientada a lograr objetivos de vida entre otros como: contribuir a la salud mental, física, orgánica y espiritual de los individuos, contribuir a la correcta utilización del tiempo libre, favorecer a la higiene, aseo y presentación personal, aportar a la activación y fortalecimiento general de los individuos (Garrido, 2014). El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad y equilibrio mental (Durán & Leyva, 2014).

Los programas de actividad física proporcionan entre otros aspectos: satisfacción, relajación, armonía interna, paz, tranquilidad, equilibrio emocional, activación psicomotriz, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad para sobrellevar las exigencias de la cotidianidad (Soler et al., 2016). A través del movimiento, el ser humano adquiere diversos conocimientos al interactuar con el espacio y el tiempo, esta construcción de aprendizajes se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, mejorando la estructura del esquema corporal (Durán & Leyva, 2014).

La investigación actual posibilitará establecer conexiones entre los distintos tipos de actividad física y la frecuencia de estas con el aprovechamiento del tiempo libre por parte de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte (UTN) en la ciudad de Ibarra, Ecuador. Sin duda que, actualmente es una problemática que viene siendo abordada por varios investigadores, desde estudios diagnósticos hasta plantear propuestas alternativas que vayan a solucionar esta problemática.

Para lo cual es importante conocer la definición de las variables del estudio. La OMS (2022) define la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y realizar labores de jardinería son ejemplos de actividades físicas. Estas actividades se clasifican en diversos tipos, como aeróbicas, de fortalecimiento muscular, de fortalecimiento óseo, de equilibrio y de flexibilidad. Por otro lado, el ejercicio se refiere a actividades físicas planificadas y estructuradas, como levantar pesas, participar en clases de gimnasia aeróbica o jugar deportes en equipo.

Por otro lado, el tiempo libre y el ocio se refieren a períodos de tiempo en los que las personas tienen la autonomía de decidir cómo desean emplear su energía y recursos, sin estar comprometidos por obligaciones laborales, familiares o sociales. Durante estos momentos, las personas tienen la oportunidad de participar en actividades de su elección, disfrutar de pasatiempos, explorar intereses personales o simplemente relajarse y descansar (Sandoval, 2017). El bienestar individual se ve favorecido por el tiempo libre y el ocio, ya que posibilitan la desconexión del estrés cotidiano, estimulan la creatividad, impulsan el desarrollo personal y fortalecen las relaciones sociales. Además, en la sociedad moderna, el tiempo libre y el ocio se consideran esenciales para mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal (Guerra & Villamar, 2021).

Es crucial destacar la relevancia de participar regularmente en actividades físicas. Es fundamental que los estudiantes comprendan plenamente el valor de estas prácticas, las cuales desempeñan un papel vital en fortalecer su carácter y resistencia, preparándose para afrontar las demandas tanto académicas como laborales en su rutina diaria.

Peña et al., (2023) en su investigación evidenciaron que los estudiantes pasan 8 horas en los centros educativos y que fuera de ese horario los mayores porcentajes no realizan suficiente práctica de actividad física y deportiva, lo cual contraviene a las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud.

Zagalaz et al., (2009) encontraron como principales conclusiones de su investigación que las actividades físico-deportivas no ocupan gran parte del tiempo libre de los estudiantes universitarios. Asimismo, es importante destacar que hay una conexión entre las actividades físico-deportivas realizadas y las elecciones de estudios universitarios, y no viceversa. Finalmente, se observa que actividades como salir con amigos o ver la televisión ocupan una parte considerable del tiempo libre, mientras que otras, como la lectura, se llevan a cabo de forma esporádica.

Por otro lado, hay investigaciones que indican que ciertos grupos de estudiantes universitarios cumplen con las recomendaciones de la OMS en lo que respecta a la práctica de actividad física. Entre estos grupos se encuentran los estudiantes asociados a carreras vinculadas al deporte o la educación física. Tal y como lo demuestra Pérez et al., (2014) que en su investigación se descubrió que el 97,2% de los estudiantes matriculados en la carrera de Educación Física cumplían con las recomendaciones de participación en actividad física. Aquellos estudiantes que se identificaban con un nivel de actividad física elevado eran los que asistían a clases en el turno diurno, no consumían tabaco, alcohol ni drogas, no tenían empleo, hijos ni una pareja estable, y presentaban un nivel socioeconómico medio.

En el ámbito latinoamericano, destacan las investigaciones desarrolladas por Gómez et al., (2020) en donde demostraron que los factores sociodemográficos, el entorno universitario y los factores motivacionales ayudan a explicar la intención y la práctica de Actividad Física en tiempo libre y sus diferencias serán determinantes para educar conductas saludables en la población universitaria colombiana.

En el Ecuador, los resultados demuestran que en el tiempo libre los estudiantes universitarios realizan un 47,16 % de actividades pasivas con un predominio del uso de tecnología, escuchar música y ver televisión; y el 19,91% actividades dinámicas con un predominio de pasear, ir a la discoteca y hacer deporte (Chávez & Sandoval, 2016). Además, Benítez et al., (2023) encontraron que en estudiantes universitarios a medida que aumentaba la práctica de actividad física, los niveles de calidad de vida también aumentaban y existía una relación positiva entre ellos. Es recomendable motivar a los estudiantes a participar en actividades deportivas durante su tiempo libre, ya que esto contribuye positivamente a mejorar sus niveles de calidad de vida.

En Ecuador el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el 2018 realizó una encuesta nacional Multipropósito de Hogares (Seguimiento al plan Nacional de Desarrollo-Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud OMS-2010), dando resultados que para el 2018 hubo un estimado de población joven de 12 años en adelante de 13.466.362 de la cual 1.357.554 de esta población realiza ejercicio de forma activa con una frecuencia, duración e intensidad apropiadas y recomendadas por la OMS. Correspondiendo al 10.1%. y teniendo como meta trazada para el 2021 según el Plan Nacional del Desarrollo 2017- 2021 alcanzar valores del 14.4 % de población joven que realiza actividad física de forma regular (INEC, 2018).

Los elevados niveles de sedentarismo en Ecuador han resultado en que más del 50% de la población presenta problemas de sobrepeso u obesidad. Este porcentaje se distribuye de la siguiente manera: un 6,5% para niños menores de 5 años, un 22% en adolescentes y un 60% en adultos. Únicamente el 11% de la población incluye la actividad física como parte regular de su rutina diaria. Además, es evidente que la influencia más notable en los hábitos deportivos de la población proviene de la experiencia escolar, lo que subraya la necesidad de reintegrar la educación física en todas las instituciones educativas (Senplades, 2017).

Como ha quedado evidenciado a lo largo del tiempo, llevar a cabo investigaciones sobre la actividad física y el tiempo libre en estudiantes universitarios facilita la identificación de diversos factores relacionados con la calidad de vida de las poblaciones estudiadas. Algunos de estos factores incluyen:

Salud y bienestar: La práctica regular de actividad física conlleva diversos beneficios para la salud, entre ellos la mejora de la condición física, la disminución del riesgo de enfermedades crónicas, la gestión del estrés y el fomento del bienestar emocional (Organización Mundial de la Salud, 2022). Entender los hábitos de actividad física de los estudiantes universitarios puede ser fundamental para desarrollar programas de promoción de la salud más efectivos.

Rendimiento académico: Se ha comprobado que la actividad física regular tiene efectos positivos en la concentración, la memoria y la cognición (Ávila, Méndez, Silva, & Gómez, 2021). Explorar la conexión entre la actividad física, el tiempo libre y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios podría ser valioso para idear estrategias que promuevan un mejor desempeño académico.

Hábitos de vida saludables: Los años universitarios representan una etapa crítica en la vida de una persona, durante la cual se establecen muchos patrones de comportamiento (Solera & Gamero, 2019). Analizar los hábitos de actividad física y el tiempo libre en esta población puede ser esencial para identificar oportunidades que fomenten un estilo de vida activo y saludable a lo largo de toda la vida.

Estrés y salud mental: La universidad puede ser una etapa estresante para muchos estudiantes. La actividad física regular es un medio eficaz para gestionar el estrés y mejorar la salud mental (Silva, López, & Meza, 2020). Investigar cómo los estudiantes universitarios utilizan su tiempo libre y la actividad física en relación con el estrés y la salud mental puede ayudar a diseñar intervenciones de apoyo.

Participación y socialización: El tiempo libre también se dedica a actividades sociales y recreativas (Monzonís, 2015). Estudiar cómo los estudiantes universitarios participan en actividades físicas y de ocio puede ayudar a fomentar una mayor interacción social y una sensación de pertenencia a la comunidad universitaria.

Políticas y programas de salud: Los resultados de investigaciones sobre la actividad física y el tiempo libre en estudiantes universitarios pueden ser fundamentales para informar políticas y programas en el campus que promuevan la salud y el bienestar de los estudiantes (Bennassar, 2012).

Prevención de problemas de salud a largo plazo: Comprender los hábitos de actividad física en la etapa universitaria puede ayudar a identificar poblaciones en riesgo y diseñar estrategias de prevención de problemas de salud a largo plazo, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Rodríguez, Curay, Velastegui, Garcés, & Cañar, 2021).

En resumen, investigar la relación entre la actividad física y el tiempo libre en estudiantes universitarios es importante para mejorar su salud, bienestar, rendimiento académico y calidad de vida en general. Estos estudios pueden proporcionar información valiosa para desarrollar intervenciones efectivas y políticas de salud que beneficien a esta población.

El conocimiento derivado de esta investigación repercute de manera directa en los estudiantes universitarios, así como en su entorno familiar y social, ya que crea conciencia sobre los beneficios que aporta la participación en deportes o actividades físicas. Esto, a su vez, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas involucradas.

Con base en la información proporcionada anteriormente, el objetivo de esta investigación es analizar y determinar la frecuencia de la actividad física y las actividades de tiempo libre entre los estudiantes de las carreras pertenecientes a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología. El enfoque se centra

en la obtención de datos específicos para cada carrera, buscando identificar las relaciones existentes entre las variables estudiadas.

METODOLOGÍA

La investigación adopta un enfoque cuantitativo y descriptivo, con un diseño de corte transversal y elementos no experimentales. En el proceso de investigación, se emplean métodos específicos, tales como el método bibliográfico-documental, utilizado para la recopilación, selección, clasificación, evaluación y análisis del contenido relacionado con las variables de estudio. Asimismo, se recurre al método inductivo-deductivo para comprender las características del objeto de estudio y establecer los objetivos de la investigación. Además, se utiliza el método analítico-sintético para obtener información, analizar las posturas de diversos autores e interpretar los resultados y hallazgos del estudio.

En esta investigación se emplea la técnica de la encuesta, la cual es un método ampliamente utilizado en investigación social y científica para recolectar datos de una muestra representativa de la población en estudio. El instrumento comúnmente utilizado en este contexto es el cuestionario, que consiste en conjuntos estructurados de preguntas diseñados para obtener información específica de los participantes. Esta técnica resulta valiosa para recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos sobre diversos temas, abarcando desde opiniones y actitudes hasta comportamientos y preferencias (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Los cuestionarios pueden administrarse de manera presencial, telefónica, en línea o en formato impreso, y pueden adaptarse para abordar los objetivos de investigación y las características de la población objetivo. La técnica de la encuesta, junto con el instrumento del cuestionario, facilita la recopilación de datos de manera estandarizada y eficiente, simplificando así el análisis de resultados y la identificación de tendencias y patrones en la población estudiada.

En este contexto, se emplea una adaptación del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU) desarrollado por Salazar et al., (2010). Se utilizarán las dos primeras secciones de este cuestionario, que se centran en evaluar la Actividad Física y el Tiempo de Ocio, así como recopilar datos sociodemográficos al inicio del instrumento. El cuestionario adaptado consta de un total de 12 preguntas cerradas con opciones múltiples y en escala de Likert. Esta estructura facilita la tabulación, codificación e interpretación de los resultados para cada variable, allanando el camino para el posterior análisis estadístico de la información recopilada.

La población de interés para este estudio está compuesta por los estudiantes de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte. Utilizando un método de muestreo no probabilístico, se seleccionó una muestra de 942 participantes que pertenecen a diversas carreras, tales como Educación Inicial, Entrenamiento Deportivo, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Pedagogía de las Ciencias Experimentales, Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros, y Psicología. Estos participantes constituyen la muestra específica sobre la cual se realizará el análisis en el estudio.

Se utiliza el análisis estadístico descriptivo para abordar los objetivos de estudio, que involucran la caracterización sociodemográfica de los participantes, así como la evaluación de la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes universitarios. Adicionalmente, se emplea el análisis estadístico correlacional con el fin de establecer relaciones entre la actividad física y el tiempo libre. Todos los datos recopilados se registran en una base de datos en Microsoft Excel y se procesan posteriormente utilizando el software estadístico SPSS en su versión 29.

Con el propósito de evaluar la relación entre la actividad física y el tiempo libre de los estudiantes universitarios, se llevará a cabo un análisis estadístico utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (ρ), con un nivel de significancia establecido en $\alpha < 0,01$. Este análisis se fundamenta en los

resultados obtenidos durante la aplicación del cuestionario en cada sección. Se ha establecido un criterio para interpretar la magnitud de las asociaciones entre las variables, siguiendo la guía de categorización basada en los valores de correlación propuesta por Hopkins et al., (2009):

Menos de 0,1 (insustancial), entre 0,1 y 0,3 (baja), entre 0,3 y 0,5 (moderada), entre 0,5 y 0,7 (alta), entre 0,7 y 0,9 (muy alta), entre 0,9 y 1,0 (casi perfecta). Este criterio proporciona una guía para interpretar el grado de relación existente entre la actividad física y el tiempo libre de los universitarios. Es importante tener en cuenta que estos rangos son aproximados y pueden variar según el contexto y la naturaleza específica de las variables en estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De la muestra total establecida, el 67,0% corresponde al sexo femenino, mientras que el 33,0% restante representa al sexo masculino. El promedio de edad es de 22 años para ambos sexos. En cuanto al estado civil, la categoría predominante es Soltero/a, abarcando el 85,4%, seguido por Casado/a o en Unión libre con un 13,1%, y Separado/a o Viudo/a con un 1,6%. Además, se observa que el 37,2% de los participantes tiene empleo, lo que constituye más de un tercio de la muestra, indicando que un porcentaje significativo de los participantes se encuentra actualmente empleado.

Tabla 1

Distribución por carreras

Carrera	Frecuencia	Porcentaje
Educación Inicial	255	27,1%
Entrenamiento Deportivo	248	26,3%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	21	2,2%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	157	16,7%
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	191	20,3%
Psicología	70	7,4%
Total	942	100,0%

La distribución de estudiantes por carreras se presenta en la tabla 1. Estos resultados ofrecen una visión general de la diversidad de carreras dentro de la muestra, resaltando las preferencias más notables. La carrera de Educación Inicial constituye el 27,1% del total de la muestra, siendo la opción más frecuente entre los participantes, seguida de cerca por Entrenamiento Deportivo (ED), que representa el 26,3%, ocupando el segundo lugar en frecuencia. Por otro lado, la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (PAFD) es la menos representada, con un 2,2%, equivalente a 21 estudiantes.

Tabla 2

Actividades físicas durante los últimos 6 meses

Actividad Física (últimos 6 meses)	>4 días		2 a 3 días		<2 días	
	f	%	f	%	f	%
Caminar o montar bicicleta	207	22,0%	320	34,0%	415	44,0%
Deporte competitivo	170	18,0%	195	20,7%	577	61,3%
Ejercicio	208	22,1%	280	29,7%	454	48,2%

En relación con la participación en actividades físicas, la tabla 2 detalla los niveles de práctica en los últimos 6 meses. En cuanto al enunciado "Caminar o montar en bicicleta en lugar de utilizar otro medio

de transporte si debe desplazarse a un sitio cercano", el 22,0% indica realizarlo más de 4 días a la semana, mientras que el 34,0% lo realiza de 2 a 3 días. Por otro lado, en el caso de "Hacer algún ejercicio o una práctica corporal durante al menos 30 minutos diarios", se observan resultados similares al primer ítem, con un 22,1% que realiza ejercicio más de 4 días. Sin embargo, el 48,2% de los estudiantes lo realiza menos de 2 días a la semana.

En consecuencia, el 51,8% de los participantes cumpliría con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a la práctica de actividades físico-deportivas. Hallazgos similares fueron reportados en un estudio de Flores et al. (2019), que abordó la frecuencia de participación en actividades físico-deportivas entre estudiantes de la Universidad de Guadalajara. En ese estudio, las estadísticas indican que el 49% de los estudiantes dedican, en promedio, de dos a tres días a la semana a este tipo de actividades durante su tiempo libre. En contraste, el 29,3% tiende a dedicar cuatro o más días a la semana, mientras que el restante 21,7% destina únicamente un día o incluso menos a dichas actividades.

Tabla 3

Actividad física por carreras

Carrera	>4 días	2 a 3 días	<2 días
Educación Inicial	3,9%	25,1%	71,0%
Entrenamiento Deportivo	35,5%	48,8%	15,7%
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	23,8%	61,9%	14,3%
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	5,1%	34,4%	60,5%
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	4,7%	29,8%	65,4%
Psicología	1,4%	37,1%	61,4%

En relación con la actividad física segmentada por carreras, los resultados se detallan en la tabla 3, resaltando que los estudiantes de las carreras de ED y PAFD superan la media en cuanto a la práctica de actividades físicas, deportes y ejercicio. Por otro lado, para las carreras universitarias que no se relacionan con el deporte presentan resultados desfavorables, debido a que sus porcentajes se centran en la categoría de menos de 2 días, con más del 60% en estas carreras. De acuerdo con los hallazgos de Zagalaz et al., (2009), la práctica de actividad física es una de las actividades más comunes entre los estudiantes de magisterio de la especialidad de educación física para ocupar su tiempo libre durante la semana. Ya que alrededor del 71% lleva a cabo esta actividad de 3 a 5 días a la semana. Otros resultados similares se presentaron en la investigación de Pérez et al., (2014), quienes encontraron que los estudiantes de Educación Física presentan mayores niveles de actividad física comparado con estudiantes de otras carreras como: Humanidades y Ciencias Sociales, Derecho y Ciencia Política, Economía, Ingeniería e Investigaciones Tecnológicas.

Con estos resultados, es importante conocer los principales motivos hacia la práctica de actividades físicas, los cuales se pueden visualizar en la tabla 4.

Tabla 4

Principal motivo para realizar Actividad Física

Motivos	Frecuencia	Porcentaje
Beneficiar su salud	438	46,5%
Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	12	1,3%
Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	11	1,2%
Mejorar el estado de ánimo	220	23,4%
Mejorar su figura	193	20,5%
Para competir	11	1,2%
Por diversión	6	0,6%
Relacionarse con amigos o nuevas personas	51	5,4%
Total	942	100,0%

El principal motivo que señalan los estudiantes universitarios con un 46,5% es para beneficiar la salud, seguido con el 23,4% de mejorar el estado de ánimo. Cabe destacar que únicamente 6 (0,6%) estudiantes seleccionaron la opción por diversión. Además, beneficiar la salud es la opción más seleccionada por cada carrera con más del 40%. En el estudio de Zagalaz et al., (2009), los estudiantes de Educación Física seleccionaron como principal motivo un mayor rendimiento físico con un 47,8%, lo cual se relaciona con los beneficios para la salud. Además, el 37,8% tienen como principal motivante la competición. Por otro lado, Atuncar (2021), encontró que el 56,6% de los estudiantes de Medicina señalan que practican actividades físicas con la finalidad de beneficiar su salud, seguido del 19,6% que lo hacen para mejorar su figura.

Tabla 5

Principal motivo para NO realizar Actividad Física

Motivos	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo	145	15,4%
Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil	156	16,6%
Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo	28	3,0%
Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio o actividad física	53	5,6%
Ninguno	39	4,1%
Pereza	429	45,5%
Problemas de salud	28	3,0%
Temor a hacer el ridículo	64	6,8%
Total	942	100,0%

En contraste, los participantes indicaron que la pereza es la principal motivación para no realizar actividad física, como se muestra en la tabla 5, con un 45,5%. Otras razones incluyen la falta de tiempo (15,4%) y la percepción de que implica mucho esfuerzo (16,6%). Resulta notable que el 4,1% de la muestra no identifica motivos para no realizar actividad física. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Atuncar (2021), donde el 64,0% de los estudiantes no practican actividad física debido a la pereza y el 21,7% por falta de tiempo. Esto sugiere que, a pesar de las variaciones entre estudiantes de distintas carreras, la pereza es una barrera común que se manifiesta regularmente en estos grupos de estudio.

Tabla 6

Actividades realizadas en el tiempo libre

Tiempo libre (semana habitual)	1. Todos los días		2. La mayoría de los días		3. Algunos días		4. Ningún día	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)	266	28,2%	281	29,8%	358	38,0%	37	3,9%
Comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja	212	22,5%	318	33,8%	379	40,2%	33	3,5%
Tiempo libre (mes habitual)	1. Todas las semanas		2. La mayoría de semanas		3. Algunas semanas		4. Ninguna semana	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)	104	11,0%	216	22,9%	527	55,9%	95	10,1%

En cuanto a las actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre, los resultados se presentan en la tabla 6. En una semana típica, el 38,0% y el 40,2% de los estudiantes indican que "algunos días" realizan actividades relajantes o comparten su tiempo con familia, amigos o pareja, respectivamente. En un mes habitual, el 55,9% de la muestra destaca que realiza actividades de diversión o entretenimiento algunas semanas. Resultados similares fueron presentados por Castellanos (2017), con un promedio del 48,1% de estudiantes que realizan actividades relajantes la mayoría de los días y un 33,8% que comparten con amigos y familiares algunos días a la semana. Asimismo, Varela et al. (2016) determinaron que alrededor del 60% de los jóvenes universitarios llevan a cabo con regularidad actividades destinadas al descanso y la relajación, comparten momentos con familiares, amigos o pareja, y participan frecuentemente en actividades culturales o artísticas. Las actividades de entretenimiento, ya sea en soledad o en compañía de amigos, pareja o familiares, son de suma importancia en los tiempos de ocio de los estudiantes universitarios, proporcionando bienestar emocional y fortaleciendo relaciones interpersonales.

Tabla 7

Principal motivo para realizar actividades de ocio

Motivos	Frecuencia	Porcentaje
Cambiar la rutina académica y laboral	270	28,7%
Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	11	1,2%
Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	23	2,4%
Olvidar los problemas o las preocupaciones	249	26,4%
Relacionarse con otras personas	89	9,4%
Sentirse mejor	300	31,8%
Total	942	100,0%

Entre los principales motivos para realizar actividades de ocio en el tiempo libre, como se muestra en la tabla 7, el 31,8% de la muestra lo hace para sentirse mejor. Es interesante observar que los

estudiantes de Educación Inicial (32,5%), Entrenamiento Deportivo (36,3%), Pedagogía de la Actividad Física y Deporte (42,9%), y Psicología (30,0%) identifican esta opción como su principal motivación. Por otro lado, los estudiantes de Pedagogía de las Ciencias Experimentales (31,8%) y Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros (30,4%) indican que su principal motivo es olvidar los problemas o las preocupaciones. Comparativamente, los resultados presentados por Atuncar (2021) revelan que, para los estudiantes de medicina, la principal motivación es cambiar la rutina académica y laboral, con un 37,6%, seguido por el 33,3% que lo hace para sentirse mejor.

Tabla 8

Principal motivo para NO realizar actividades de ocio

Motivos	Frecuencia	Porcentaje
Falta de tiempo	62	6,6%
Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades	56	5,9%
Ninguno	28	3,0%
No le interesa este tipo de actividades	67	7,1%
No le parecen interesantes las actividades programadas	150	15,9%
No sabe cómo ocupar el tiempo libre	355	37,7%
Pereza	2	0,2%
Prefiere seguir estudiando o trabajando	222	23,6%
Total	942	100,0%

El 37,7% de los participantes (consulte la tabla 8) no saben cómo ocupar su tiempo libre, lo cual se presenta como el principal motivo para no participar en actividades de ocio. De estos resultados se destaca que solo el 6,6% señalan a la falta de tiempo como un detonante para no realizar actividades de ocio y el 3,0% no presenta impedimentos para ocupar su tiempo libre. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Campo et al., (2016), en donde el 29,6% de los estudiantes universitarios encuestados menciona que no sabe cómo ocupar el tiempo libre como principal motivo para no realizar actividades de ocio.

Conociendo estos resultados, es importante asociar las variables del estudio para determinar una correlación entre la utilización del tiempo libre y la práctica de actividades físicas, la cual se puede observar en la tabla 9.

Tabla 9

Correlación entre las variables

Prueba estadística	Utilización del Tiempo Libre Promedio de Actividad Física
ρ	0,535
α	<0,001

Nota: ρ : Coeficiente de correlación de Pearson; α : nivel de significancia (bilateral)

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El coeficiente de correlación de Pearson de 0,535 sugiere una correlación positiva moderada. Esto significa que, a medida que aumenta la utilización del tiempo libre, hay una tendencia a que aumente el promedio de actividad física, y viceversa. Sin embargo, la relación no es perfecta. Dado que α es bastante bajo (<0,001), se puede decir que la correlación observada entre "Utilización del Tiempo Libre"

y "Promedio de Actividad Física" es estadísticamente significativa a un nivel de confianza del 99.99...% (1 - α). En otras palabras, es poco probable que esta correlación sea el resultado del azar.

La Tabla 10 presenta correlaciones entre las variables "Utilización del Tiempo Libre" y "Promedio de Actividad Física" desglosadas por carrera.

Tabla 10

Correlaciones entre variables según la carrera

Carrera	Utilización del Tiempo Libre Promedio de Actividad Física	
	ρ	α
Educación Inicial	ρ	0,343**
	α	<0,001
Entrenamiento Deportivo	ρ	0,818**
	α	<0,001
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte	ρ	0,673**
	α	<0,001
Pedagogía de las Ciencias Experimentales	ρ	0,373**
	α	<0,001
Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros	ρ	0,391**
	α	<0,001
Psicología	ρ	0,364**
	α	0,002

Nota: ρ : Coeficiente de correlación de Pearson; α : nivel de significancia (bilateral)

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Para los estudiantes de ED, se observa una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre la "Utilización del Tiempo Libre" y el "Promedio de Actividad Física". Esto indica que aquellos con más tiempo libre en esta carrera tienen una alta probabilidad de participar de manera consistente y regular en actividades físicas.

En cuanto a los estudiantes de PAFD, el valor de $\rho=0,673$ ($\alpha<0,001$) sugiere una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre las dos variables. Esto indica que hay una buena probabilidad de que aquellos con más tiempo libre participen en actividades físicas de manera más regular.

Por otro lado, las carreras que no se relacionan con el deporte presentan correlaciones positivas moderadas entre la "Utilización del Tiempo Libre" y el "Promedio de Actividad Física". Esto sugiere que, en este grupo, a medida que aumenta la disposición de tiempo libre, hay probabilidades moderadas de participar en actividades físicas, y esta relación es estadísticamente robusta debido al nivel de significancia bilateral menor a 0,01.

CONCLUSIÓN

Los resultados sociodemográficos demostraron que la muestra estudiada tiene 2 terceras partes de participación femenina y sólo una tercera parte masculina, con una edad promedio de 22 años. El estado civil predominante es soltero/a, seguido por un bajo porcentaje de Casado/a o Unión libre. Además, una tercera parte de los sujetos de estudio se encuentra actualmente empleado, indicando una presencia significativa de estudiantes que compaginan sus estudios y con un trabajo. Por otro lado, las carreras de Educación Inicial y ED representan un poco más de la mitad de la muestra. En contraste, Psicología y PAFD son las menos representadas con una décima parte de los sujetos de estudio.

En general, más del 50% de los participantes cumpliría con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas. Carreras como ED y PAFD, presentan niveles superiores de participación en actividades físicas en comparación con carreras no relacionadas. El beneficio para la salud es la principal motivación para participar en actividades físicas. En cambio, la pereza es el motivo principal que señalan los estudiantes universitarios para no realizar actividades físicas.

En relación con el tiempo libre, la mayoría de los estudiantes se dedican a actividades de descanso y relajación, compartiendo tiempo con familiares, amigos o pareja algunos días a la semana. Las actividades de diversión o entretenimiento, culturales o artísticas, se realizan mayormente algunas semanas al mes. Sentirse mejor emerge como la principal motivación para participar en actividades de ocio, y la falta de tiempo no se percibe como un impedimento significativo. Por otro lado, la principal razón para la no participación en actividades de ocio es la falta de conocimiento sobre cómo ocupar el tiempo libre. La pereza se menciona raramente como un motivo para no participar en actividades de ocio, lo cual contrasta con los resultados en prácticas de actividades físicas.

Se evidencia una correlación positiva moderada ($\rho=0,535$) entre la utilización del tiempo libre y el promedio de actividad física. Las carreras relacionadas con el deporte exhiben correlaciones más fuertes, especialmente en Entrenamiento Deportivo y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. La motivación varía según la carrera, pero en términos generales, cambiar la rutina académica y laboral es un motivo común entre los estudiantes para participar en actividades de ocio. En resumen, estos resultados sugieren que la práctica de actividades físicas y de ocio entre los estudiantes universitarios está influida por diversos factores, que incluyen características demográficas, la naturaleza de la carrera y las motivaciones individuales. La comprensión de estos patrones es crucial para promover un estilo de vida equilibrado y saludable, así como para diseñar intervenciones específicas que fomenten la participación en actividades físicas y de ocio.

REFERENCIAS

Atuncar, F. (2021). Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Nacional Mayor de San Marcos:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17185/Atuncar_qf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ávila, F., Méndez, J., Silva, J., & Gómez, O. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.

Benítez, V., Realpe, D., Simaleza, A., & Salguero, R. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. Ciencia Y Educación, 21-30.

Bennassar, M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud (tesis doctoral). Obtenido de Repositorio Digital Universitat de les Illes Balears: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf?sequence>

Campo, Y., Pombo, L., & Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Revista de la Universidad Industrial de Santander, 301-309.

Castellanos, C. (Noviembre de 2017). Adaptación del Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-RII. Obtenido de Repositorio Digital Pontificia Universidad Javeriana: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/35114/Adaptaci%C3%B3n%20del%20Cuestionario%20de%20estilos%20de%20vida%20en%20j%C3%B3venes%20universitarios%20CEVJU-RII.pdf?sequence=6>

Chávez, C., & Sandoval, J. (2016). Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos. Revista Cubana de Medicina General Integral, 1-13.

Durán, F., & Leyva, C. (2014). Generalidades e importancia del ejercicio físico para la salud. EFDeportes.

Flores, G., Ruiz, F., & García, M. (2019). Niveles de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre en los estudiantes de Educación Superior de la Universidad de Guadalajara (México). Apuntes Educación Física y Deportes, 84-95.

Garrido, A. (2014). La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Obtenido de Repositorio Digital Universidad de Barcelona:

https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283813/ALGM_TESIS.pdf?sequence=1

Gómez, M., Sánchez, D., & Labisa, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. Retos, 181-189.

Guerra, M., & Villamar, L. (2021). La revaloración del ocio, más que del tiempo libre. Revista Estudios.

Hernández, Fernández, & Baptista. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hopkins, W., Marshall, S., Batterham, A., & Hanin, J. (2009). Progressive Statistics for Studies in Sports Medicine and Exercise Science. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(1), 3-12.

INEC. (2018). Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (Seguimiento al Plan Nacional de Desarrollo). Quito: INEC.

Monzonís, N. (2015). La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana (tesis doctoral). Obtenido de Repositorio Digital Universitat de Barcelona: https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/370837/NMM_1de2.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). Actividad física. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Peña, J., Bennasar, M., Pacheco, L., & Ventura, V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Dominio de las Ciencias*, 655-674.

Pérez, G., Lanío, F., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 896-904.

Rodríguez, A., Curay, P., Velastegui, G., Garcés, J., & Cañar, N. (2021). Promoción de salud un reto de la Educación Superior: Revisión sistemática. *Dominio De Las Ciencias*, 839–855.

Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J., & Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 599-611.

Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 169-188.

Senplades. (2017). Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017. Quito: LEXIS FINDER.

Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 75-83.

Soler et al. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II*. Zaragoza: Universidad San Jorge.

Solera, A., & Gamero, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 271 - 282.

Varela, M., Ochoa, A., & Tovar, J. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ. Salud*, 246-256.

Zagalaz, M., Lara, A., & Cachón, J. (2009). Utilización del tiempo libre por el alumnado de magisterio de la especialidad de educación física. *Análisis en la Universidad de Jaén. Retos*, 104-107.