



REVISTA MULTIDISCIPLINAR EPISTEMOLOGÍA DE LAS CIENCIAS

Volumen 2, Número 2
Abril - Junio 2025

Edición Trimestral

CROSSREF PREFIX DOI: 10.71112

ISSN: 3061-7812, www.omniscens.com

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 2
abril- junio 2025

Publicación trimestral
Hecho en México

La Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias acepta publicaciones de cualquier área del conocimiento, promoviendo una plataforma inclusiva para la discusión y análisis de los fundamentos epistemológicos en diversas disciplinas. La revista invita a investigadores y profesionales de campos como las ciencias naturales, sociales, humanísticas, tecnológicas y de la salud, entre otros, a contribuir con artículos originales, revisiones, estudios de caso y ensayos teóricos. Con su enfoque multidisciplinario, busca fomentar el diálogo y la reflexión sobre las metodologías, teorías y prácticas que sustentan el avance del conocimiento científico en todas las áreas.

Contacto principal: admin@omniscens.com

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de la publicación sin previa autorización de la Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias siempre y cuando se cite la fuente completa y su dirección electrónica.



9773061781003

Cintillo legal

Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias Vol. 2, Núm. 2, abril-junio 2025, es una publicación trimestral editada por el Dr. Moises Ake Uc, C. 51 #221 x 16B , Las Brisas, Mérida, Yucatán, México, C.P. 97144 , Tel. 9993556027, Web: <https://www.omniscens.com>, admin@omniscens.com, Editor responsable: Dr. Moises Ake Uc. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-121717181700-102, ISSN: 3061-7812, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (INDAUTOR). Responsable de la última actualización de este número, Dr. Moises Ake Uc, fecha de última modificación, 1 abril 2025.



Revista Multidisciplinar Epistemología de las Ciencias

Volumen 2, Número 2, 2025, abril-junio

DOI: <https://doi.org/10.71112/6d12zc13>

**MOTIVACIÓN PARA LA EJERCITACIÓN Y ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES
DEL DEPORTE CURRICULAR UNIVERSITARIO**

**MOTIVATION FOR EXERCISE AND LIFESTYLE IN STUDENTS OF UNIVERSITY
CURRICULAR SPORTS**

Jesús Enrique Mungarro Matus

Daniel Edgardo Espinoza Guzmán

Bianca Torres Pro

Carmen Daniela Ulloa Rojas

México

**Motivación para la ejercitación y estilo de vida en estudiantes del deporte
curricular Universitario**

Motivation for exercise and lifestyle in students of university curricular sports

Jesús Enrique Mungarro Matus

je.mungarro@creson.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-2593-9458>

Escuela Normal de Educación Física

Prof. Emilio Miramontes Nájera

México

Daniel Edgardo Espinoza Guzmán

daniel.espinoza@unison.mx

<https://orcid.org/0009-0005-7267-2011>

Universidad de Sonora

México

Bianca Torres Pro

bianca.torrespro@unison.mx

<https://orcid.org/0009-0009-4056-0284>

Universidad de Sonora

México

Carmen Daniela Ulloa Rojas

carmen.ulloa@unison.mx

<https://orcid.org/0009-0005-6714-8346>

Universidad de Sonora

México

RESUMEN

Este estudio analiza los factores que motivan a estudiantes de la Universidad de Sonora a desarrollar hábitos de ejercitación y estilos de vida saludables. Los participantes fueron 75 alumnos (53 mujeres y 22 hombres) inscritos en el programa deporte curricular. Se planteó un enfoque cuantitativo, exploratorio y un alcance transversal, los datos se recabaron mediante un cuestionario gestionado vía Google Forms. Los datos fueron procesados con SPSSv.26. Los resultados develan que la mayoría se ejercita de tres a cuatro días por semana, durante un tiempo de 60 a 120 minutos con intensidad moderada, realizan tres comidas saludables al día y duerme entre seis a ocho horas. Las motivaciones internas varían de acuerdo con el género y las motivaciones externas son similares en ambos géneros y se relacionan con la socialización. En general los estudiantes no alcanzan las recomendaciones mínimas de actividad física propuestas por la OMS.

Palabras clave: actividad física; estudiante; educación superior; motivación; salud

ABSTRACT

This Study analyzes the factors that motivate students at the University of Sonora to develop exercise habits and adopt healthy lifestyle. The participants were 75 students (53 women and 22 men). Enrolled in the curricular sports program. A quantitative, exploratory, and cross-sectional Approach was employed, and data were collected through a questionnaire administered via Google Forms. The data were processed using SPSS v.26. The results reveal that most students engage in physical activity three to four days per week, for 60 to 120 minutes at moderate intensity. They report consuming three healthy meals per day and sleeping between six and eight hours. Intrinsic motivations vary by gender and the extrinsic motivations are similar for both genders. In general, students do not meet the minimum physical activity recommendations proposed by the WHO.

Keywords: physical activity; student; higher education; motivation; health

Recibido: 5 de junio 2025 | Aceptado: 20 de junio 2025

INTRODUCCIÓN

A pesar del aumento en la escolaridad, el avance científico-tecnológico, la producción de patentes y la expansión del empleo, estos indicadores no se traducen necesariamente en una mejora del bienestar físico y mental de la población. De hecho, diversas investigaciones resaltan una paradoja del desarrollo: a mayor progreso económico, menor es la salud global. Esta tendencia se vincula con la automatización de los procesos productivos, soportada en tecnologías como los servomecanismos y, más recientemente, la inteligencia artificial, que han reducido a su mínima expresión la exigencia de actividad corporal en el trabajo. (Hallal et al., 2012; WHO, 2024).

Entre 2010 y 2022, los niveles de inactividad física de la población mundial aumentaron considerablemente. Hacia el final de ese periodo cerca de 1800 millones de adultos no alcanzaban los niveles mínimos de actividad física establecidos por organismos internacionales. De mantenerse esta tendencia, se estima que las personas sedentarias se incrementarán un 35% en los próximos cinco años, este escenario comprometería el cumplimiento de los objetivos para el Desarrollo Sostenible 2030, particularmente el objetivo tres: salud y bienestar, cuya meta está encaminada a promover la actividad física como vía para mejorar la calidad de vida global. (World Health Organization [WHO], 2024).

La falta de actividad física o sedentarismo acentúa el riesgo de adquirir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, diversos tipos de cáncer (mama, próstata y colon), demencia, entre otros. Desde principios del milenio la OMS advirtió sobre el impacto de la inactividad física en los diferentes segmentos poblacionales, identificando que los niños

realizaban mayor cantidad de actividad física que los adolescentes y los adultos, además, que las mujeres gastaban menos energía que los varones ocasionados por los bajos niveles de ejercicio físico sistemático.

También en México los problemas de salud asociados al estilo de vida de la población muestran una tendencia en ascenso. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) el 36.9% de los adultos presentan obesidad, el 18.3% padecen de diabetes y 47.5% de hipertensión (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP],2023). El reporte señala que 51.4% de las personas adultas son físicamente inactivas. El sedentarismo se acentúa más entre adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años, donde más del 55% menciona que realizan poca o nula actividad física (INSP,2023).

Los anteriores datos evidencian que, el cambio de hábitos en la actividad física sufre una notable disminución desde educación primaria hasta la educación superior. En el nivel superior son pocos los espacios disponibles para la actividad física y la ejercitación sistemática. No obstante que la bibliografía médica ha demostrado que la actividad física se asocia con la disminución de la ansiedad y depresión, incremento de la autoestima, mejora los resultados académicos, entre otras cosas (Bailey, s/f), aun así, existe poca cultura hacia la ejercitación sistemática entre las personas adultas.

Uno de los principales establecimientos para institucionalizar la práctica de la actividad física y el deporte es la escuela en sus diferentes tipos y niveles educativos, actuando de manera masiva en su nivel básico y tomando distintas formas o vertientes en los niveles de educación media superior y superior.

En lo que concierne al nivel superior desde finales del siglo XIX se evidencia una importante preocupación por la salud y calidad de vida de los universitarios, retomando los beneficios de la actividad física y el deporte para atender las necesidades de ejercitación de la población estudiantil. Según Pérez (23, octubre del 2019). “La mayoría de los países europeos

introdujeron la gimnástica en la enseñanza media en el último tercio del siglo XIX [...]”. (p. 1). En el desarrollo del deporte universitario fueron pioneros los anglosajones, destacando las Universidades de Oxford y Cambridge, quienes llevaban a cabo competencias de regatas desde 1829. La Universidad de Oxford tiene una amplia tradición en la promoción del deporte amateur universitario el cual se encuentra organizado a través del sistema “College Sports”, involucrando a toda la comunidad universitaria en diversos programas deportivos y de actividad física sistematizada.

En Estados Unidos de América la Universidad de Michigan, fue una de las primeras instituciones del continente americano que integró la actividad física y el deporte en el Curricula universitaria desde 1865. A través de su departamento de recreación deportiva promueve entre la comunidad estudiantil diversos programas de ejercitación, bienestar y deportes de competencia internos y externos, desarrollando estas actividades como parte fundamental en la formación de tipo superior.

En el caso mexicano la incorporación de la actividad física a la vida estudiantil universitaria tiene una historia más reciente. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se ubica como una institución pionera en el deporte extracurricular universitario en América Latina y el Caribe. Sus primeros programas en este campo datan de 1917, año en que la máxima casa de estudios fundó la primera dirección de educación física encargada de promover el deporte en el nivel de preparatoria. Posteriormente en 1926 se creó la Dirección de Educación Física, organismo que gestiona la actividad física y el deporte de competencia (UNAM, 2019).

También el Instituto Politécnico Nacional desde 1936 tiene una amplia trayectoria en el fomento de la actividad física y deportiva entre la comunidad escolar a través de la Dirección de Organización de Actividades Deportivas (IPN, 22 abril 2024, p., 7). En la región noroeste destaca la Universidad Autónoma de Chihuahua que de manera paralela con la Universidad

Autónoma de Nuevo León incursionaron en la promoción de actividades físicas entre los estudiantes desde la década de los sesenta.

Después de esta primera ola de instituciones de educación superior preocupadas por el rendimiento físico y deportivo de sus estudiantes, surgió una tendencia impulsada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), organismo que implementó el concepto de instituciones promotoras de la salud en las universidades de la región. Muñoz y Cabieses (2008) mencionan que la Universidad promotora de la salud “es la institución que incluye el fomento a la salud dentro de su proyecto educativo, con el propósito de potenciar el desarrollo humano y la calidad de vida de las personas que ahí estudian o trabajan” (p.140).

A partir de las nuevas directrices internacionales, las principales Instituciones de Educación Superior (IES) mexicanas implantaron políticas educativas para proporcionar una formación integral a los universitarios, destacando: la adquisición de conocimientos, métodos científicos y valores culturales; facilitando también, la apropiación de saberes y procedimientos para el autocuidado. En esta transición curricular la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior desempeñó un rol muy importante al promover el término “universidad saludable”, este término se incorporó a los criterios de evaluación de dicho organismo, estableciendo la necesidad de que las IES diseñaran políticas educativas y programas para fomentar la actividad física, el deporte y la recreación entre el sector estudiantil (ANUIES; 2006 en ANUIES; 2012). En este proceso también ha contribuido de manera importante la creación de la Ley de Cultura Física y Deporte, que permite masificar la práctica de actividades físicas en escenarios diversos, como son las instituciones educativas (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2013).

En el estado de Sonora este tipo de reformas curriculares iniciaron hace más de dos décadas, siendo pioneras la Universidad de Sonora (UNISON) y el Instituto Tecnológico de

Sonora (ITSON). Posteriormente otras instituciones como la Universidad Estatal de Sonora (UES), el Instituto Tecnológico (IT) y las Universidades Tecnológicas (UT) han hecho lo propio.

Específicamente en la UNISON el programa de deporte curricular comenzó a operar en el 2004. Actualmente posee una matrícula de 1,500 alumnos adscritos al mismo. El objetivo principal del programa es fomentar la práctica organizada y sistemática de actividades físico-deportivas, así como, mejorar la calidad de vida del estudiantado a través de una serie de cursos optativos de actividad física y deportiva. De la oferta propuesta los estudiantes deben elegir un curso durante cada semestre. Cada optativa tiene una duración de tres horas semanales distribuidas en tres clases de 60 minutos, o bien, dos clases de 90 minutos a la semana. Actualmente se cuenta con los siguientes cursos: Acondicionamiento físico con Pesas, Acondicionamiento Físico sin Pesas, Acondicionamiento Físico-Natación, Ajedrez, baloncesto, gimnasia aeróbica, fútbol soccer, fútbol bardas, softbol, tae kwon do, voleibol, tochito y handball.

La dinámica del programa consiste en la impartición de sesiones de actividad física asociada al tipo de curso elegido por los participantes. De manera paralela se llevan a cabo evaluaciones del estado de salud y desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos. Dichas intervenciones están encaminadas a mejorar la condición física y los aspectos técnicos de las diferentes disciplinas deportivas. En cada curso además del trabajo físico se incluyen temas complementarios en la formación del estudiantado, como son: beneficios de la actividad física, la importancia de la nutrición y el descanso, educación sexual e identidad institucional. De manera paralela en los espacios curriculares se promueve la socialización mediante jornadas de competencias deportivas y actividades recreativas que favorecen la sana convivencia en la comunidad universitaria.

El programa de deporte curricular tiene valor crediticio soportado en la malla curricular de las diferentes carreras universitarias. Por tanto, es obligatorio que los estudiantes participen

en el programa. Las modalidades para lograr la acreditación contemplan dos vertientes: 1) cursar satisfactoriamente un curso de deporte curricular durante un semestre; 2) integrarse a un equipo representativo de la UNISON y participar en competencias oficiales, obteniendo el derecho de acumular puntos-crédito derivados de este programa.

La UNISON dispone de dos mecanismos para la obtención de los créditos curriculares, dependiendo de la carrera que cursa el estudiante

a) en las facultades interdisciplinarias se pueden cursar cuatro créditos deportivos o cuatro créditos culturales o la combinación de ambas, como ocurre en la facultad interdisciplinaria de ciencias económicas y administrativas, la facultad interdisciplinaria de ciencias sociales y la facultad interdisciplinaria de humanidades y artes.

b) Las facultades interdisciplinarias que obligan a cursar dos créditos deportivos y dos créditos culturales son la Facultad interdisciplinaria de Ciencias Exactas y Naturales, la facultad interdisciplinaria de Ingeniería y la facultad interdisciplinaria de Ciencias Biológicas y de la Salud.

Problematización

A pesar de los esfuerzos institucionales para sostener el programa de deporte curricular y cumplir con los lineamientos en materia de salud universitaria, persiste una resistencia significativa por parte del estudiantado para inscribirse a este tipo de cursos. Las causas que explican dicha resistencia aún no se identifican con claridad, ya que existen escasas investigaciones que exploren las motivaciones de los estudiantes hacia la ejercitación física y la adopción de estilos de vida saludables. Esta situación refleja un vacío en el conocimiento y dificulta la toma de decisiones informadas. La presente investigación pretende generar evidencia que coadyuve al diseño de políticas institucionales eficaces, ajustadas a las necesidades contemporáneas del estudiantado en relación con la actividad física y del deporte universitario.

Objetivo General

Analizar la relación entre los niveles de motivación hacia la ejercitación y los estilos de vida adoptados por estudiantes inscritos en el programa de deporte curricular de la Universidad de Sonora, con el fin de identificar variables determinantes en incorporación de prácticas saludables y proponer estrategias para su fortalecimiento

Objetivos específicos

1. Caracterizar los hábitos de ejercitación física de los estudiantes en función de la frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad física realizada, dentro y fuera del contexto universitario.
2. Clasificar el tipo de motivación (intrínseca y extrínseca) que influye en la participación y permanencia de los estudiantes en el programa de deporte curricular.
3. Identificar relaciones entre los estilos de vida y los patrones de ejercitación física, tomando como criterio los indicadores de salud establecidos por los organismos internacionales como la OMS y la UNESCO.

Conceptos y teorías relacionadas con la motivación en la actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la actividad física (AF) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. La AF es la suma de acciones motrices que desarrolla una persona de manera cotidiana en las cuestiones domésticas, actividades escolares, laborales y recreativas. Por su parte, el ejercicio físico o ejercitación se entiende como la actividad sistemática y continua que involucra a todo el sistema corporal, movilizándolo a los principales grupos musculares mínimamente durante 20 minutos, distribuidos en tres sesiones semanales de una intensidad moderada o alta, es decir, que incremente el consumo de oxígeno en un 60% (Alegsa, 2010, 22 de diciembre).

La OMS (2020) define al sedentarismo como cualquier período durante el cual se gasta poca energía al mantener la posición de sentado, reclinado o acostado, así como en actividades

cotidianas de transporte en auto, autobús, etc., así como también durante actividades laborales de baja intensidad como en el uso de pantallas y otros dispositivos electrónicos.

Con la finalidad de incrementar la participación en acciones que disminuyan los niveles de sedentarismo de la población mundial, la OMS (2020), emitió una serie de recomendaciones que detallan la cantidad de actividad física (frecuencia, intensidad y duración) necesaria para ofrecer beneficios significativos para la salud y reducir los riesgos para la salud, OMS (2020).

Para efectos de esta investigación se han incorporado también algunos planteamientos teóricos que abordan las motivaciones que pueden tener las personas para llevar a cabo procesos sistemáticos de ejercitación, así como para adherirse a hábitos que mejoran el estado de salud.

Deci y Ryan (2015), en su teoría de la autodeterminación señalan dos formas en las que se detona la motivación, la primera es a través de factores endógenos generados por la misma persona, entre ellos se encuentra el gusto por la realización de ciertas tareas, el logro de metas personales como bajar de peso, verse mejor físicamente, sentirse más fuerte o veloz; disminuir el estrés escolar y mejorar el nivel de concentración. Por otro lado, se encuentran los factores exógenos o externos vinculados con la influencia del círculo cercano de amigos que practican una misma actividad; los instructores o entrenadores deportivos que refuerzan a los participantes a mejorar sus marcas personales; las redes sociales que promueven la importancia de una mejor apariencia física, entre otros. En este sentido, los estudiantes son constantes en una actividad cuando perciben los beneficios de la actividad física o bien, cuando su participación en las diferentes actividades es reforzada por sus iguales. Ambos elementos endógenos y exógenos se vinculan de manera importante para detonar la motivación de los estudiantes en el desarrollo de las actividades físico-deportivas que se plantean en el programa de deporte curricular.

Revisión de literatura

Según Pavón et al. (2004), la mayoría de los estudiantes tiende a abandonar la práctica de la actividad física y deportiva al ingresar a la universidad. Este fenómeno se atribuye, principalmente, al incremento de las exigencias académicas y a la diversidad de horarios en la educación superior, entre otros factores. La reducción en los niveles de actividad física durante la formación profesional tiene sin duda un impacto negativo en el bienestar físico y emocional de los universitarios.

En el ámbito nacional se han desarrollado varios estudios relacionados con el tema en cuestión, uno de ellos fue realizado por Morales et al. (2018) quienes efectuaron un estudio con 883 alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), con el fin de describir su estilo de vida saludable, para tal fin se utilizó el cuestionario EVISAUN, versión 3. Los hallazgos develan un perfil preponderantemente femenino, con edad promedio de 21 años, dependencia económica y, en algunos casos, actividad laboral. Se encontró un nivel moderado de actividad física, estado de salud y calidad de vida entre bueno a regular, un patrón de sueño deficiente, nivel de estrés alto y hábitos alimenticios poco saludables. Se concluyó que existen factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes, los cuales pueden abordarse mediante la adopción paulatina de prácticas saludables, evitando la incorporación de cambios radicales.

También Fouilloux et al; (2021) desarrollaron una investigación para identificar la relación entre la práctica de actividad física y aspectos positivos de la salud mental de alumnos de medicina en México. Participaron 190 estudiantes con edad media de 19.0 ± 1.4 años, se aplicó una batería de prueba para evaluar la satisfacción de los jóvenes con la vida, su resiliencia, auto concepto y compromiso, así como el IPAQ que evalúa su práctica de actividad física. En los resultados se reportó una asociación significativa del nivel de actividad física practicada y satisfacción con la vida. De igual forma la actividad física tuvo una asociación significativa con aspectos positivos de la salud mental de estudiantes.

En el contexto estatal Bernal et al. (2015) analizaron el efecto de una clase de acondicionamiento físico sin pesas en las capacidades físicas condicionales de estudiantes de la UNISON. El estudio comparó un grupo experimental de 19 estudiantes que cursaron la asignatura con un grupo control de 22 estudiantes que no participaron. Ambos grupos fueron evaluados antes y después de 12 semanas en fuerza abdominal, fuerza de brazos, fuerza de piernas, velocidad y resistencia. Los resultados indican que, aunque los participantes del curso no redujeron su peso ni su índice de masa corporal (IMC), si lograron mantener o mejorar sus capacidades físicas condicionales, con incremento significativo en fuerza abdominal, flexibilidad y velocidad. A diferencia del grupo control donde se observó disminución en flexibilidad y velocidad. Los hallazgos muestran impacto positivo del deporte curricular en el desarrollo físico integral de los estudiantes universitarios.

En los estudios anteriormente revisados se encontró que la actividad física y un estilo de vida saludable juegan un papel importante en los beneficios de salud física y mental de los estudiantes, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

METODOLOGÍA

Escenario: el proceso de investigación se llevó a cabo en la Universidad de Sonora, Unidad centro, ubicada en Hermosillo, México.

Participantes: la población era de 1500 estudiantes adscritos al programa de deporte curricular. La muestra estadística se determinó con el software Survey Monkey, obteniendo un total de 66 participantes (90% de confianza y 10% de error), sin embargo, el estudio se extendió a 75 estudiantes (53 mujeres y 22 hombres). La edad promedio fue de 18 años (44%); el 63% son estudiantes foráneos en tanto que el 27% son originarios de Hermosillo.

Paradigma y enfoque: se trata de una investigación soportada en el paradigma Post-positivista, se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño de tipo exploratorio, descriptivo con

alcance transversal debido a que los datos fueron recopilados en un periodo de tiempo establecido (Hernández, Mendoza y Baptista, 2022).

Instrumentos: se diseñó un cuestionario en la aplicación Google Forms mismo que está estructurada en tres categorías: datos personales, estilo de vida y ejercitación. El instrumento se distribuyó entre los participantes a través de la plataforma WhatsApp.

Procesamiento de los datos: se utilizó el software SPSS- versión 26, por medio de los procedimientos usuales se trabajó con estadísticas descriptiva, obteniendo frecuencias y porcentajes, así como también tabulación cruzada entre las variables de estudio.

Criterios de inclusión/exclusión: Solamente participarán los alumnos inscritos en el programa de deporte curricular en el semestre 2024-2 de la Universidad de Sonora. Los alumnos no inscritos en el programa de deporte curricular en el semestre 2024-2 de la Universidad de Sonora no podrán participar, los alumnos seleccionados y que no contesten la encuesta pudiera ser un obstáculo y limitación.

Condiciones éticas de la investigación: En el cuestionario electrónico se incluyó una solicitud de participación informada a través de la cual se detallan las características del estudio, así como el destino que tendrán los datos de los participantes, atendiendo a la Declaración Universal Sobre Bio-ética y derechos humanos (UNESCO, 2005), de manera complementaria los datos de los participantes se resguardaron bajo la Ley Federal de Protección de datos Personales en Posesión de Particulares (Diario Oficial de la federación, DOF: 2025).

RESULTADOS

En relación con la frecuencia con la que realizan actividad física se descubrió que el 33.3% de los estudiantes se ejercita con una frecuencia mínima de una a dos veces por semana; 33.3% desarrolla actividad física durante tres a cuatro días por semana; solo el 1.7%

realiza actividad física los siete días de la semana. En lo que respecta a la cantidad de horas que destinan a la actividad física por día se encontró que el 60% se ejercita en un promedio de una a dos horas por sesión. El 49.3 % de los estudiantes reportó que la intensidad de ejercitación que realizaban era moderada.

En la tabulación cruzada de variables se encontró que la principal motivación interna según el género, en el caso de las mujeres se vinculó con aspectos estéticos. Es decir, las estudiantes realizan actividad física frecuente para verse físicamente mejor (45.6%), en tanto que, para el 63.6% de los hombres ejercitarse de manera regular les permite sentirse físicamente más aptos.

Tabla 1.

Género vs Motivación interna

Género	Aptitud física	Estética	Otra
Femenino	0.0%	45.6%	54.7%
Masculino	63.6%	0.0%	36.4%
Total			100%

En cuanto a la edad y la frecuencia de ejercitación se encontró que, aunque el promedio de edad es bajo (18 años), podría esperarse que estudiantes más jóvenes tengan una menor consolidación de hábitos saludables respecto a estudiantes de mayor edad o en semestres más avanzados.

Al cruzar la variable sobre el tipo de motivación con la frecuencia de ejercitación, se encontró que los estudiantes que reportaron motivaciones internas más objetivas (como la mejora física o estética) parecen tener mayor constancia en las actividades de ejercitación física (3-4 veces por semana). En contraste con aquellos estudiantes que manifestaron motivaciones

internas subjetivas como sentirse mejor o menos cansados, quienes asistieron solamente entre 1-2 veces por semana.

Con respecto a la motivación extrínseca para asistir al deporte extracurricular, los participantes de ambos géneros coincidieron en manifestar que el ambiente de socialización que se genera en las clases y el apoyo de sus compañeros ayuda a reforzar su permanencia en el programa. También se identificó que los estudiantes que asisten al programa solo con la intención de acreditar el curso o bien con fines recreativos tuvieron una baja frecuencia de ejercitación (1-2 veces por semana).

También se identificó que tres de las razones más importantes que motivaron a los estudiantes para inscribirse y mantenerse en el programa de deporte curricular universitario se encuentran asociadas a la práctica de actividad física (49.3%); el gusto por practicar el deporte que eligieron para inscribirse (32%), y alcanzar los créditos que les permita continuar de manera regular en la carrera universitaria (14.4%).

Tabla 2

Motivación para inscribirse al deporte curricular

	N	%
La actividad física	37	49.3
Acreditación	11	14.7
Recreación	1	1.3
El deporte que me inscribí	24	32
Otros	2	2.7
	75	100

La falta de actividad física en la mayoría de los cursos teóricos que se imparten en las diferentes carreras de la UNISON, orientó a preguntar a los estudiantes sobre el tiempo que permanecen sentados durante la jornada académica, se identificó que el 40% se encuentra en posición sedente entre dos y tres horas por sesión; 24% un periodo de tres a cinco horas y un 17% permanecen inactivos más de seis horas al día.

Tabla 3.

Horas sin actividad física de los participantes

Horas	N	%
0-1	5	6.7
2-3	30	40
3-5	18	24
6-7	13	17.3
8 o más	9	12
	75	100

Con relación a los hábitos de alimentación, los estudiantes manifestaron que el 35% consume tres comidas a las que califican como saludables, las cuales consisten en proteínas, carbohidratos y vitaminas; el 30% consume principalmente comida rápida; el 22% combina comida saludable y comida rápida; el 13% no contestó.

Tabla 4.

Preferencia alimenticia de los participantes

Preferencia alimenticia	Frecuencia	Porcentaje
Comidas saludables	26	35.0%

Preferencia alimenticia	Frecuencia	Porcentaje
Principalmente comida rápida	23	30.0%
Combinación de saludable y rápida	16	22.0%
No contestó	10	13.0%
Total	75	100%

En lo que
conciene a las horas

de sueño y descanso de los estudiantes se encontró que más de la mitad (58.7%) duermen un promedio de seis a ocho horas diarias; llama la atención que el 20% tiene un periodo de sueño muy corto que se ubica entre las tres y seis horas, en tanto que, el 17.3% sobrepasa las ocho horas de sueño por día.

Tabla 5

Horas de sueño de los participantes

Horas	N	%
3-6	15	20
6-8	44	58.7
8-10	13	17.3
11 o más	3	4
	75	100

DISCUSIÓN

Los datos aportados por los alumnos inscritos en el semestre 2024-2 del programa deporte curricular de la Universidad de Sonora no coinciden con los estándares de la

Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que, mientras el 60% de los universitarios se ejercita en un rango de 60 a 120 minutos, la OMS recomienda por lo menos un rango de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad. (OMS,2020).

La motivación de los estudiantes para mantener sus hábitos de ejercitación atiende a los dos elementos que manifiesta la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2015), ubicando la motivación intrínseca en la autopercepción de cambios estético que les reporta la actividad física en el caso de las mujeres y en el mejoramiento funcional (incrementar fuerza, velocidad resistencia) en el caso de los varones. La motivación externa de ambos sexos está fundamentada en las expresiones de apoyo que reciben de parte de sus compañeros de clase o respecto a su rendimiento en eventos de competición Rodríguez Cayetano et al. (2020).

Se coincide con Bernal, et al, (2015), quien reportó una mejora de las capacidades físicas condicionales en estudiantes de la Universidad de Sonora asociadas a la calidad de la clase que recibieron, destacando además que, el deporte curricular universitario es considerado un elemento clave para mejorar el aspecto físico de los estudiantes.

En relación con los hábitos de descanso, particularmente las horas de sueño, se difiere de los hallazgos de Morales et al, (2018), en cuyo trabajo demostró que el patrón de descanso y sueño de la población estudiada era malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias poco saludables. También se difiere de los resultados de Laguado y Gómez (2014), quien encontró que los estudiantes colombianos de enfermería no mantenían hábitos saludables, lo que conducía hacia conductas de riesgo. En el caso de los estudiantes de la UNISON, mostraron hábitos alimenticios más saludables y una cantidad de seis a ocho horas de sueño por día.

En cuanto al impacto de la actividad físico-deportiva en la salud mental, concordamos con Fouilloux et al; (2021), quien encontró que dichas actividades pueden diseñarse y utilizarse no sólo en el tratamiento y prevención de trastornos mentales, sino también para promover la salud mental entre la población estudiantil. También Manzanas (2022) alude que el bienestar general se logra a partir de que la persona logra entender y gestionar la salud, adaptando diversos hábitos y medidas de prevención al estilo de vida, consiguiendo con ello beneficios físicos, un equilibrio de los estados socioemocional y mejora de las relaciones sociales.

CONCLUSIONES

Frecuencia e intensidad insuficiente de ejercitación: aun y cuando la mayoría de los estudiantes inscritos en el programa deporte curricular se ejercita entre tres y cuatro días por semana con sesiones de 60-120 minutos, dichos niveles no cumplen con las recomendaciones mínimas de la OMS (150-300 minutos semanales de actividad física moderada o vigorosa), dicha situación limita el impacto positivo en la salud.

Motivación diferenciada por género: se encontraron claras diferencias en la motivación intrínseca según el sexo de los estudiantes, en las mujeres predomina la búsqueda de mejoras estéticas, en tanto que los hombres se decanta el interés por el rendimiento físico. En ambos casos la motivación externa está vinculada con la socialización y el ambiente del grupo, esto puede favorecer para la permanencia en el programa.

Motivación y frecuencia de ejercitación: los estudiantes que mostraron motivaciones más objetivas (mejora física o estética) fueron más constantes en la ejercitación (3-4 veces por semana) a diferencia de quienes presentaron motivos más subjetivos o externos (recreación o acreditación) presentando menos constancia en la asistencia al curso.

Hábitos de vida moderadamente saludables: En general los estudiantes muestran prácticas alimenticias moderadamente saludables, con un 35% que reporta consumir tres

comidas nutritivas por día y un patrón de sueño considerado dentro del rango recomendado (6-8 horas por día).

Sedentarismo académico constante: se identificó un tiempo extenso en posición sedentaria durante las clases teóricas, más del 40% de los estudiantes reportó entre dos y tres horas por sesión, es necesario insertar pausas activas o estrategias que estimulen la motricidad en el entorno universitario.

Sugerencias:

Se sugiere incrementar la frecuencia y extensión de las sesiones, así como atender el tipo de motivación de acuerdo al género.

Implementar estrategias de motivación que refuercen el sentido de pertenencia al grupo y que mejoren la adhesión al programa.

Diseñar campañas promocionales integrales que promuevan el ejercicio físico, la alimentación, el descanso y la gestión del tiempo sedentario enfocadas principalmente a estudiantes de nuevo ingreso.

Implementar un programa informativo de pausas activas y difundirlo entre el profesorado y estudiantes inscritos en carreras predominantemente teóricas con la finalidad de reducir el impacto del sedentarismo prolongado.

Desarrollar estudios longitudinales sobre los hábitos de ejercitación y conductas pro-salud durante el trayecto universitario.

Declaración de conflicto de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés relacionado con esta investigación.

Declaración de contribución a la autoría

Jesús Enrique Mungarro Matus, Daniel Edgardo Espinoza Guzmán, Bianca Torres Pro, Carmen Daniela Ulloa Rojas: conceptualización, redacción del borrador original, revisión y edición de la redacción

Declaración de uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que utilizaron la Inteligencia Artificial como apoyo para este artículo, y que esta herramienta no sustituyó de ninguna manera la tarea o proceso intelectual, manifiestan y reconocen que este trabajo fue producto de un trabajo intelectual propio, que no ha sido publicado en ninguna plataforma electrónica de inteligencia artificial.

REFERENCIAS

- Alegsa, L. (2010, 22 diciembre). *Significado de «ejercitación»*. Definiciones-de.com.
<https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/ejercitacion.php>
- ANUIES. (2006). *La educación superior en el siglo XXI. Líneas estratégicas de desarrollo*. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.
<https://n9.cl/2al7k>
- ANUIES. (2012). *Modelos de responsabilidad social universitaria. Universidad saludable*. Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior.
<https://n9.cl/m4feg>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. DOI: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bernal, F., Vega-Orozco, S. I., Gavotto-Nogales, H. H., Romero-Pérez, E. M., & Núñez-Othón, G. (2015). Efecto de la clase de acondicionamiento físico del deporte curricular de la

- Universidad de Sonora en las capacidades físicas condicionales de los estudiantes. *Biocencia*, 17(0), 3. <https://doi.org/10.18633/bt.v17i0.161>
- Cabieses, B., Muñoz, M., Zuzulich, S., & Contreras, A. (2008). Cómo implementar la nueva ley chilena antitabaco al interior de la universidad. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 361–368.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2013, junio 7). *Ley General de Cultura Física y Deporte*. Diario Oficial de la Federación. <https://n9.cl/xwew04>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-determination theory. En *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2.^a ed.). Elsevier. <http://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.26036-4>
- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2025). *Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPDPPP.pdf>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: Un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Health Organization. [WHO]. (2024, June 26). *Physical inactivity remains high and is set to rise further, unless countries take urgent action*. <https://www.who.int/nes/item/26-06-2024-physical-inactivity-global-report>

- Hernández, R., Mendoza, C., & Baptista, P. (2022). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Instituto Politécnico Nacional [IPN]. (2024, abril 22). *Manual de organización de la dirección de actividades deportivas*. Secretaría de Servicios Educativos. <https://n9.cl/hvre5>
- Laguado, E., & Gómez, M. P. (2014). Estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309131703006>
- Manzanas, L. (2022, 24 enero). *Qué es el bienestar físico: Importancia y cómo lograrlo*. La Definición. <https://ldefinicion.com/bienestar-fisico/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1998). *La carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. <https://acortar.link/m19WfH>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios* [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024, junio 26). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física*. Comunicado de Prensa. <https://n9.cl/fptzq>
- Organización Panamericana de la Salud. (2008). *Una nueva mirada al movimiento de universidades promotoras de la salud en las Américas*. Universidad de Navarra. <https://acortar.link/VHNpIF>
- Pérez, M. (2019, 23 abril). Historia, deporte y universidad: Fuentes documentales en el archivo de la Universidad Complutense. Comunicación presentada en la *Jornada Archivos, Documentación y Deporte en la Comunidad de Madrid*, Facultad de Documentación. <https://n9.cl/3p7yc>

Physical activity. (s. f.). *Who.int*. Recuperado el 19 de diciembre de 2024, de

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Rodríguez Cayetano, A., et al., & Universidad Pontificia de Salamanca. (2020). Motivos de participación deportiva y satisfacción intrínseca en jugadores de pádel. *Retos*, 38, 242–247. <https://www.retos.org>

SurveyMonkey. (s. f.). *Calculadora del tamaño de la muestra*.

<https://es.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/4>

UNESCO. (1998). *Declaración Mundial sobre la Educación Superior en el Siglo XXI: Visión y Acción*. <https://acortar.link/mpnBdd>

UNESCO. (2005). *Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos*.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000146180>

Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. (2019, noviembre 6). *El deporte universitario*. Secretaría de Desarrollo Institucional, Dirección General del Deporte Universitario. <https://n9.cl/121do>

University of Michigan. (2025, mayo 27). *Vida estudiantil: Deportes y recreación*.

<https://n9.cl/274h>

World Health Organization [WHO]. (2020, 25 noviembre). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS*. <https://n9.cl/gus5>

World Health Organization. [WHO]. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>