

## Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva

Autora: **Estefanía Castillo Viera**

Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas.  
Universidad de Huelva

Director: **Dr. Pedro Sáenz-López Buñuel**

Universidad de Huelva

**Palabras clave:** *Actividad física, Hábitos saludables, Universitarios, Sedentarismo.*

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Por otra parte, el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. En este estudio pretendemos conocer y analizar los hábitos de práctica deportiva y relacionarlos con los estilos de vida del alumnado de la Universidad de Huelva.

Para obtener datos de esta población de estudio hemos diseñado un cuestionario que recoge aspectos como: datos identificativos, gestión deportiva universitaria, práctica de actividad física, aspectos psicosociales de la práctica de actividad físico-deportiva, influencia de la educación física escolar, tiempo libre, y hábitos saludables. Para el diseño de este instrumento hemos utilizado una técnica de consulta a expertos denominada método Delphi. Antes de administrarlo en toda la Universidad, con objeto de asegurar su validez, realizamos

un estudio piloto en la Facultad de Ciencias de la Educación. Una vez corregido se aplicó a la muestra representativa de los universitarios. Posteriormente, con el fin de profundizar sobre estos datos, se diseñaron y aplicaron unas entrevistas en forma de historias de vida a cuatro alumnas con diferentes perfiles, para ampliar información acerca de sus hábitos de práctica de actividad física. Seguidamente se compararon los datos obtenidos con ambos instrumentos.

Entre los resultados obtenidos del cuestionario podemos destacar que, el 41,9% del alumnado practica actividad física, aunque con una frecuencia de al menos tres días a la semana se reduce al 23,7%, siendo los hombres más activos que las mujeres. Los que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no

reglada, y acompañados, principalmente de los amigos. Los alumnos que trabajan y los que tienen más dinero son más activos. El abandono de la práctica de actividad física coincide con la entrada en la Universidad. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo. Por otro lado, la razón más importante por la que realizan actividad física es "por hacer ejercicio". Las alumnas entrevistadas coinciden en los resultados obtenidos del cuestionario, pero permiten profundizar en las circunstancias que han rodeado su vida en los momentos claves en los que han practicado o no actividad física. A modo de ejemplo podemos destacar la influencia que la familia ha tenido sobre ellas para que practiquen o no practiquen actividad física. Finalmente, con estos datos hemos planteado una serie de implicaciones con las que se podrían mejorar los hábitos de práctica de actividad física del alumnado universitario.