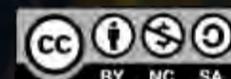


Propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes como parte del proyecto "Valmaria: un entorno saludable" de la Universidad Pedagógica Nacional

Proposal for physical activity from the management of free time in students as part of the project "Valmaria: A healthy environment" of the National Pedagogical University



Laura Elizabeth **Castro Jiménez**
Lina Rocío **Egea Borda**



MCT Volumen 19 #1 enero - junio

Movimiento
Científico

ISSN-I: 2011-7191 | e-ISSN: 2463-2236

Publicación Semestral

ID: [10.33881/2011-7191.mct.19105](https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.19105)

Title: Proposal for physical activity from the management of free time in students as part of the project

Subtitle: "Valmaria: A healthy environment" of the national pedagogical university

Título: Propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes como parte del proyecto

Subtítulo: "Valmaria: Un entorno saludable" de la universidad pedagógica nacional

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Proposal for physical activity from the management of free time in students as part of the project "Valmaria: A healthy environment" of the National Pedagogical University

[es]: Propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes como parte del proyecto "Valmaria: Un entorno saludable" de la Universidad Pedagógica Nacional

Author (s) / Autor (es):

Castro Jiménez & Egea Borda

Keywords / Palabras Clave:

[en]: Organization and administration, physical activity, university students, free time.

[es]: Organización y administración, actividad física, estudiantes universitarios, tiempo libre.

Submitted: 2025-01-14

Accepted: 2025-01-15

Resumen

El tiempo libre es considerado un momento donde las personas realizan actividades para potenciar sus habilidades y favorecer el desarrollo de su personalidad. Debido a obligaciones académicas y en algunos casos laborales, este tiempo es limitado en los estudiantes universitarios. Objetivo. Desarrollar una propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional a través de la identificación de las maneras en que la población universitaria aprovecha su tiempo libre. Materiales y métodos. Se planteó una investigación en dos fases, en la primera fase se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal compuesto por 1015 estudiantes entre los 18 a 26 años. Se aplicó el "Cuestionario de Estilos de Vida Saludable - CEVS" de 34 preguntas, pero solo se determinaron como determinantes cuatro preguntas para conocer el manejo del tiempo libre, a través de un análisis bivariado utilizando razón de momios (OR) y Chi2. En la segunda fase, a partir de un estudio mixto producto de los análisis cuantitativos y de las percepciones de las preferencias y barreras frente a la práctica de actividad física en los momentos de ocio de los estudiantes a través de grupos focales, se planteó una propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre. Resultados. Se encuentra una notable diferencia en el disfrute del tiempo libre según el género, evidenciando con una diferencia estadísticamente significativa, mientras que el factor social tiene un resultado similar para hombres y mujeres. Se planteó una propuesta que contiene tres componentes i) promoción de hábitos saludables, ii) actividades físicas dirigidas y recreativas, y iii) optimización del tiempo libre. Conclusión. Al identificar que la actividad física (AF) no es una prioridad, pero que ambos géneros buscan compañía y generación de vínculos, se subraya la necesidad de diseñar programas inclusivos y adaptados. En particular, es crucial ofrecer a las mujeres espacios que aborden aspectos de salud mental como la autoaceptación, el manejo del estrés y la ansiedad, mejorando así su calidad de vida y rendimiento académico.

Citar como:

Castro Jiménez, L. E. & Egea Borda, L. R. (2025). Propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes como parte del proyecto: "Valmaria: Un entorno saludable" de la universidad pedagógica nacional. *Movimiento Científico*, 19 (1), 41-48. Obtenido de: <https://revmovimientocientifico.iberro.edu.co/article/view/3200>

Abstract

Free time is considered a time when people carry out activities to enhance their skills and promote the development of their personality. Due to academic and in some cases work obligations, this time is limited for university students. Objective. To develop a proposal for physical activity from the management of free time in students of the National Pedagogical University through the identification of the ways in which the university population takes advantage of their free time. Materials and methods. Two-phase research was proposed, in the first phase a quantitative descriptive cross-sectional study was carried out composed of 1015 students between 18 and 26 years old. The "Healthy Lifestyle Questionnaire - CEVS" of 34 questions was applied, but only four questions were determined as determinants to know the management of free time, through a bivariate analysis using odds ratio (OR) and Chi2. In the second phase, based on a mixed study resulting from quantitative analyses and perceptions of preferences and barriers to the practice of physical activity in students' leisure time through focus groups, a proposal for physical activity from the management of free time was proposed. Results. A notable difference was found in the enjoyment of free time according to gender, evidencing a statistically significant difference, while the social factor has a similar result for men and women. A proposal was put forward that contains three components: i) promotion of healthy habits, ii) directed and recreational physical activities, and iii) optimization of free time. Conclusion. By identifying that PA is not a priority, but that both genders seek company and bonding, the need to design inclusive and adapted programs is underlined. In particular, it is crucial to offer women spaces that address mental health aspects such as self-acceptance, stress and anxiety management, thus improving their quality of life and academic performance.

Dr Laura Elizabeth **Castro Jiménez**, Dr Mgtr Ft.

Source | Filiación:
Universidad Pedagógica Nacional

BIO:
Fisioterapeuta, Magister en Salud Pública y Doctora en Humanidades, Humanismo y Persona.

City | Ciudad:
[Co]

e-mail:
lauraunica12@gmail.com / lecastroj@upn.edu.co

Lina Rocío **Egea Borda**, Mgtr Esp Ft.

Source | Filiación:
Universidad Pedagógica Nacional

BIO:
Lic. en Educación Física. Esp. en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo. Esp. en Gerencia y Proyección Social de la Educación. Mgtr en Educación con énfasis en Gestión Educativa

City | Ciudad:
[Co]

e-mail:
legea@pedagogica.edu.co

Propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes como parte del proyecto

“Valmaria: Un entorno saludable” de la Universidad Pedagógica Nacional

Proposal for physical activity from the management of free time in students as part of the project: “Valmaria: A healthy environment” of the National Pedagogical University

Laura Elizabeth **Castro Jiménez**
Lina Rocío **Egea Borda**

Introducción

En Colombia y a nivel global, la transición epidemiológica ha generado un aumento significativo en las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (**ECNT**), tales como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares. Estas condiciones están intrínsecamente vinculadas a estilos de vida sedentarios y poco saludables, como ya lo mencionan Peresini y Hunziker (2021). Este fenómeno ha despertado una preocupación creciente en el ámbito de la salud pública, sobre todo porque las **ECNT** no solo afectan a poblaciones adultas, sino que empiezan a manifestarse desde edades más tempranas, incluidos adolescentes y jóvenes adultos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), más del 80% de los adolescentes en todo el mundo no realizan suficiente actividad física diaria, lo cual incrementa significativamente su riesgo de desarrollar ECNT en etapas posteriores de la vida (OMS, 2022).

En este contexto, Colombia enfrenta retos considerables para mitigar los efectos del sedentarismo y promover estilos de vida activos, especialmente entre la población joven universitaria. Según el Ministerio de Salud y Protección Social, el sedentarismo afecta al 44.8% de los colombianos, lo que representa una barrera significativa para alcanzar metas de bienestar en la sociedad. Incluso con avances en políticas públicas para mejorar la actividad física, como el Plan Decenal de Acción en Salud (2012-2021), una mejor ejecución sigue siendo crucial en la educación, especialmente en la superior (Ministerio de Salud, 2013).

En los últimos tiempos, el mundo académico ha reconocido la importancia de las iniciativas centradas en el bienestar para mejorar el estilo de vida de los estudiantes, en particular fomentando una gestión eficaz del tiempo y fomentando normas de comportamiento saludables. Amplias investigaciones han demostrado que realizar actividad física con regularidad no solo mejora la salud física, sino que también tiene efectos beneficiosos en el bienestar mental y emocional de los estudiantes y, en última instancia, mejora su calidad de vida general Warburton & Bredin (2019). Realizar actividades físicas se asocia con un mejor rendimiento académico, ya que el esfuerzo físico mejora las capacidades cognitivas como la concentración y la resolución de problemas (Hills et al., 2015). Sin embargo, se requiere más investigación para comprender cómo el equilibrio entre el ocio y las actividades académicas puede mejorar estos resultados (López-González et al., 2023).

A nivel global, más de ocho décimas de los jóvenes no cumplen con las cuotas diarias recomendadas de ejercicio, lo que refleja la situación de los estudiantes universitarios en Colombia, según la OMS en 2022 a pesar de iniciativas para promover el ejercicio físico como el proyecto “Valmaría, un ambiente saludable” En la UPN, los estudiantes continúan enfrentando obstáculos considerables, incluida la falta de tiempo, motivación e instalaciones adecuadas para hacer ejercicio (Gómez-López et al., 2017).

Sin embargo, la implementación de programas basados en el movimiento en el entorno académico enfrenta obstáculos importantes, como la carga académica, que limita el tiempo libre disponible para que los estudiantes participen en este tipo de iniciativas (Gómez-López et al., 2017). Sin embargo, cuando los estudiantes tienen la oportunidad de incorporar rutinas equilibradas que combinan el ejercicio físico con sus estudios, suelen participar más activamente y experimentar mejoras en su salud general.

Por ello es importante que las universidades desarrollen un enfoque integral del uso del tiempo libre de los estudiantes, enfatizando la actividad física como un aspecto vital. Kretchmar (2008) sugiere que “la actividad física debe considerarse no sólo para mejorar la salud física, sino también como una oportunidad para inculcar el uso apropiado del tiempo dentro de un marco educativo holístico”. En este sentido, múltiples investigaciones corroboran que la correcta gestión del tiempo libre puede mejorar el estilo de vida de los jóvenes, promoviendo no sólo una mayor participación en el ejercicio, sino también en otras actividades que favorezcan el crecimiento individual y comunitario (Ruiz-Juan & García-Moya, 2019). Esta metodología es fundamental para instituciones como la UPN, que se esfuerzan por formar profesionales y ciudadanos conscientes de la importancia de la salud y el bienestar físico.

Así, la adecuada gestión del tiempo libre entre los estudiantes universitarios es un aspecto crucial para el éxito de cualquier programa de promoción del ejercicio físico. Iniciativas renovables como “Valmaría, un entorno saludable” no deben verse solo como una técnica para mejorar el bienestar, sino también como un medio para fortalecer la unidad social y el ambiente académico en la Universidad Nacional de Pedagogía. Es por esto, que el objetivo de esta investigación es desarrollar una propuesta de actividad física desde el manejo del tiempo libre en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, identificando las maneras en que la población universitaria aprovecha su tiempo libre. Este enfoque contribuirá a alinear mejor el objetivo con el título y la metodología empleada, proporcionando un aporte significativo al campo de la gestión del tiempo libre en entornos educativos y su impacto en la promoción de la salud.

Metodología

El estudio estuvo dividido en dos fases. En la primera fase se desarrolló de manera cuantitativa descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes universitarios, sede Bogotá (**hombres y mujeres**) entre 18 a 26 años. La muestra estuvo compuesta por 1015 estudiantes, el cual es una muestra censal del total de estudiantes de la facultad de educación física en los semestres 2023-1, 2023-2 y 2024-1. Para conocer el manejo del tiempo libre en universitario se aplicó el “Cuestionario de Estilos de Vida Saludable – CEVS” (Herrera et al., 2023), la fiabilidad de este instrumento según el alfa de Cronbach es de 0,86. El cuestionario consta de 34 ítems distribuidos en 4 dimensiones. Para el análisis del manejo del tiempo libre se analizaron 4 preguntas, pero es importante aclarar que se utilizó la totalidad de la encuesta en el macroproyecto de “Valmaría: un entorno saludable” por lo que solo se reportara en esta investigación la información relevante para esta fase. Las preguntas que se utilizaron para el análisis fueron la 7 (*Disfruto de mi tiempo libre*), la 8 (*después que realizar una actividad física, descanso para continuar otra*), la 14 (*participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas*) y la 20 (*cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (comer, deporte de 30 min)*). El tipo de respuesta que tiene cada ítem presenta 5 alternativas: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre.

Para la segunda fase del estudio, se implementará una metodología mixta, en la que se combinarán enfoques cualitativos y cuantitativos con el objetivo de gestionar un programa de actividad física basado en el manejo del tiempo libre. La primera parte de esta fase consistirá en un diseño participativo en el que se involucrará a los estudiantes para conocer sus preferencias y barreras frente a la práctica de actividad física en sus momentos de ocio. Se organizarán grupos focales con muestras representativas de los estudiantes encuestados en la fase inicial, que permitan recoger información cualitativa más detallada sobre los motivos de su participación o no en actividades físicas. Además, se realizará una evaluación integral de los espacios y programas de actividad física actuales en la universidad, con el objetivo de identificar áreas de mejora. Para explorar esta fase, el estudio actual empleó un enfoque cualitativo, con grupos focales como método principal para recopilar datos. Los grupos focales brindaron la oportunidad de obtener una comprensión más integral de cómo los estudiantes universitarios perciben y participan en la gestión de su tiempo libre y la participación en la actividad física.

En la recolección de datos se utilizaron entrevistas semiestructuradas, que permitieron una combinación de preguntas abiertas que alentaron la exploración de temas de interés, al mismo tiempo que brindaron la flexibilidad de profundizar en aspectos específicos que surgieron durante las conversaciones. Las entrevistas fueron realizadas por un entrevistador capacitado, que se adhirió a un guion predeterminado, garantizando que se abordaran todos los temas pertinentes, incluida la utilización del tiempo libre, los obstáculos para la actividad física y la evaluación de las iniciativas de promoción de la salud en la universidad.

Los datos se documentaron mediante grabaciones de audio, lo que permitió un proceso de transcripción exhaustivo en una etapa posterior. Estas transcripciones se complementaron con notas de campo tomadas por un asistente de investigación, quien también registró observaciones no verbales, como reacciones y dinámicas de grupo. Después de recopilar los datos, las grabaciones se transcribieron y guardaron en hojas de cálculo de Excel para facilitar su organización y análisis posterior.

Análisis de datos

Para el análisis cuantitativo se empleó el programa estadístico IBM SPSS versión 26. Las variables cualitativas fueron descritas en frecuencias absolutas y relativas. Se hizo un análisis bi-variado que permitió identificar algún tipo de asociación entre las variables evaluadas a través de la razón de momios (**OR**) para determinar la posibilidad de ocurrencia, para ello se procedió a usar los estadísticos Chi2. El análisis de datos cualitativos se realizó mediante un enfoque temático. Inicialmente, se realizó un examen exhaustivo de las transcripciones para detectar temas o patrones recurrentes. La identificación de estas tendencias fue realizada manualmente por dos evaluadores que analizaron los datos de forma independiente y luego discutieron sus hallazgos para llegar a un acuerdo mutuo. Posteriormente, se utilizó un software especializado llamado **Atlas.TI** para codificar las transcripciones y categorizar los temas emergentes, lo que permitió un análisis más completo y estructurado de los datos.

Es fundamental aclarar que este no es un estudio realizado mediante experimentos. Si bien se mencionaron ciertas actividades que realizaron los participantes durante el estudio, estas no se enmarcaron dentro de un diseño experimental con manipulación de variables o control riguroso. Los autores de este estudio no manipularon ninguna variable ni controlaron ningún factor que pudiera haber influido en los resultados. El enfoque de la investigación fue exploratorio y descriptivo, con el objetivo de obtener información sobre las experiencias y percepciones de los estudiantes a través de un diseño cualitativo. En consecuencia, el estudio no implicó ninguna intervención ni comparación de grupos en condiciones experimentales.

Posteriormente, la información recopilada se utilizará para crear un programa de intervención, que se pondrá en práctica y se evaluará su impacto. El programa se organizará en tres partes principales: i) fomentar hábitos saludables, ii) liderar actividades físicas guiadas y recreativas, y iii) aprovechar al máximo el tiempo libre. Se ofrecerán talleres, clases de fitness y actividades recreativas organizadas, cuya efectividad se evaluará mediante encuestas y mediciones de indicadores de salud, como niveles de actividad física y bienestar general. Para la evaluación cuantitativa de los resultados del programa se utilizarán las mismas herramientas estadísticas de la primera fase (**SPSS v26**), incluyendo análisis bivariado y modelos logísticos para determinar la efectividad del programa en la mejora de la gestión del tiempo y las actividades libres y el nivel de actividad física entre los estudiantes.

Consideraciones éticas

El estudio se realizó de acuerdo con las pautas éticas para la investigación que involucra a los seres humanos, asegurando que la participación fuera voluntaria, manteniendo la confidencialidad y la protección del anonimato. Antes de la aplicación del '**Cuestionario de estilos de vida saludables - CEVS**' y la realización de grupos focales, se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes, asegurando que entiendan los objetivos del estudio, la naturaleza de su participación y su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones. La investigación no requirió intervenciones experimentales o la manipulación de variables que pudieran afectar el bienestar de los participantes. Los datos recopilados se manejaron con la máxima confidencialidad y se utilizaron exclusivamente para la investigación académica y científica. Además, el protocolo de estudio siguió las pautas establecidas por la institución y los

estándares éticos internacionales para la investigación en el campo de las ciencias del movimiento y la actividad física.

Resultados

El estudio incluyó a un total de **1015** estudiantes, de los cuales **587** eran hombres (**57,8%**) y **428** mujeres (**42,2%**), con una edad promedio de **20,14** años (**DE ± 3,99**). La Tabla 1 presenta las preguntas utilizadas para evaluar el manejo del tiempo libre, con un análisis diferenciador basado en el género mediante la estimación de la razón de posibilidades (OR).

Se indagó a los estudiantes sobre su disfrute del tiempo libre, su participación en actividades sociales, recreativas y culturales, y si estas se limitaban únicamente a tareas académicas. Además, se preguntó acerca de la realización de ejercicios de relajación mental cuando experimentaban estrés o desánimo, y si llevaban a cabo actividad física durante sus momentos de ocio.

Tabla 1 Análisis bi-variado del manejo del tiempo libre y género

Preguntas	Género	Sig
	Masculino	OR
P7		
Nunca	3 (0.5%)	-2.6
Muy pocas veces	39 (6.6%)	-2.6
Algunas veces	129 (22%)	-0.6
Casi siempre	181 (30.8)	-1.8
Siempre	235 (40%)	4.4
P8		
Nunca	43 (7.3%)	-4.9
Muy pocas veces	115 (19.6%)	-3.9
Algunas veces	234 (39.9%)	4.1
Casi siempre	133 (22.7%)	1.9
Siempre	62 (10.6%)	1.7
P14		
Nunca	53 (9.0%)	-5.0
Muy pocas veces	85 (14.5%)	-1.6
Algunas veces	177 (30.2%)	2.1
Casi siempre	168 (28.6%)	1.6
Siempre	104 (17.7%)	1.8
P20		
Nunca	52 (8.9%)	-2.3
Muy pocas veces	90 (15.3%)	-5.7
Algunas veces	189 (32.2%)	1.6
Casi siempre	162 (27.6%)	2.9
Siempre	94 (16%)	3.2

Elaborado por: Elaboración propia

P7: Disfruto de mi tiempo libre.

P8: Después de realizar actividad física, descanso antes de comenzar otra.

P14: Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas.

P20: Cuando tengo tiempo libre, opto por realizar actividad física.

Preferencias y barreras identificadas para la práctica de actividad física

A través de los grupos focales realizados con los estudiantes, se identificaron diversos factores que influyen en la participación en actividades físicas durante su tiempo libre. Entre las principales barreras reportadas, se destacaron la falta de tiempo debido a la carga académica (48% de los participantes), la carencia de instalaciones adecuadas en el campus (32%), y la falta de motivación personal (20%). Estas barreras fueron percibidas tanto por hombres como por mujeres, aunque las mujeres destacaron en mayor proporción la falta de motivación (28% frente al 12% de los hombres).

En cuanto a las preferencias, los estudiantes expresaron mayor interés en actividades recreativas y grupales, como deportes en equipo (52%) y clases dirigidas de acondicionamiento físico (35%). Las actividades al aire libre, como caminatas y carreras, también fueron mencionadas, especialmente entre las mujeres (42% de ellas seleccionaron esta opción). Además, se encontró que los estudiantes que ya practicaban alguna actividad física manifestaron su interés en aumentar su nivel de actividad si tuvieran acceso a programas más flexibles y accesibles en términos de horarios y espacios.

Diagnóstico de los espacios y programas de actividad física existentes

El análisis diagnóstico de los espacios y programas de actividad física en la universidad reveló que, aunque existen instalaciones disponibles, estas se encuentran en su mayoría subutilizadas o son percibidas como insuficientes por los estudiantes. Solo un 25% de los encuestados afirmaron conocer las instalaciones deportivas disponibles en el campus, y de este grupo, menos de la mitad (42%) las utiliza regularmente. Además, se observó una notable carencia de programas de promoción de la actividad física que se adapten a los horarios de los estudiantes. En respuesta, se identificaron oportunidades de mejora en la optimización de estos recursos, como la ampliación de los horarios de las instalaciones y la promoción de actividades recreativas organizadas.

Diseño e implementación del programa de intervención

A partir de los resultados obtenidos en los grupos focales y el diagnóstico de infraestructura, se diseñó un programa de intervención centrado en tres componentes: i) promoción de hábitos saludables, ii) actividades físicas dirigidas y recreativas, y iii) optimización del tiempo libre.

Promoción de hábitos saludables: Sesiones de aprendizaje sobre por qué organizar el tiempo y el movimiento son buenos, y para que realmente ayuden, necesitan estas partes clave:

- **Enfoque participativo y práctico:** Talleres que no solo sean claros, sino también prácticos, con los estudiantes participando activamente en las actividades. Esto podría significar hablar entre ellos, enseñarse mutuamente y representar situaciones típicas de la vida donde puedan usar el conocimiento de la clase.
- **Personalización del contenido:** Los programas deben adaptarse a las necesidades y la vida diaria de los estudiantes. Temas como la regulación de la tensión, la programación y la incorporación del ejercicio a la rutina diaria pueden resultar más eficaces si se transmiten al grupo objetivo. Esto aumenta la sensación de valor, lo que anima a las personas a integrar la información aprendida.
- **Materiales de seguimiento:** Después de los talleres, dar a los estudiantes más materiales de estudio, como pasos a seguir, guías o ayuda en internet. Esto puede ayudarles a recordar y utilizar lo aprendido.
- **Evaluación continua:** Además de pedir a los estudiantes que rellenen un cuestionario de satisfacción, las clases deben realizar un cuestionario pre y post que compruebe cuánto han cambiado los estudiantes en cuanto a la comprensión de los ejercicios físicos y la gestión de su tiempo libre.

Actividades dirigidas y recreativas: Las clases dirigidas y actividades recreativas son esenciales para que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido y adopten hábitos saludables de manera regular. Para mejorar la efectividad de estas actividades, los programas deben considerar:

- **Diversidad de actividades:** Es crucial ofrecer una amplia variedad de actividades para atraer a diferentes perfiles de estudiantes, desde deportes de equipo (*fútbol, baloncesto*) hasta actividades individuales (*yoga, entrenamiento funcional*). La diversidad permite que los estudiantes elijan actividades que disfruten, lo que aumenta su adherencia al programa.
- **Flexibilidad en los horarios:** Uno de los mayores desafíos para los estudiantes es administrar su tiempo de manera efectiva. Al ofrecer una variedad de actividades en diferentes momentos del día, como sesiones de la mañana, la tarde y la noche, se pueden mejorar las posibilidades de una mayor participación.
- **Facilitadores capacitados:** las actividades guiadas deben contar con instructores o facilitadores capacitados que no solo tengan conocimientos en el área física, sino que también puedan motivar y apoyar a los estudiantes de forma individualizada. Además, deben ser flexibles a la hora de modificar las actividades en función de las capacidades físicas y nivel de habilidad de los participantes.
- **Retroalimentación constante:** las actividades deben incluir un componente de retroalimentación regular, donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias, sugerir mejoras y sentirse escuchados. Esto también ayuda a mejorar la calidad del programa y garantizar su capacidad para adaptarse a circunstancias cambiantes.

Optimización del tiempo libre: Las sesiones guiadas y las actividades lúdicas son fundamentales para que los estudiantes

apliquen sus conocimientos y desarrollen hábitos saludables. Para potenciar este aspecto, los programas deben incorporar lo siguiente:

- **Herramientas de planificación y organización:** los estudiantes necesitan apoyo práctico para aprender a administrar su tiempo. Esto puede incluir talleres sobre cómo priorizar tareas, utilizando herramientas como calendarios o aplicaciones de administración del tiempo, y técnicas para equilibrar las actividades académicas, profesionales y físicas.
- **Actividades de corta duración y alta intensidad:** para los estudiantes que tienen poco tiempo, incluir opciones de actividad física de corta duración (*como entrenamientos de 20 a 30 minutos*) puede ser más factible que actividades de larga duración. Las investigaciones indican que los entrenamientos intensos en breves intervalos pueden producir ventajas similares a las sesiones de ejercicio más largas (*Haskell et al., 2007*).
- **Apoyo continuo:** La postintervención debe ir más allá de medir resultados. Es crucial que los estudiantes tengan acceso a recursos de seguimiento o apoyo para sostener modificaciones de estilo de vida a largo plazo. Esto podría implicar sesiones de terapia individuales o grupales, controles regulares y actividades interesantes para reforzar los comportamientos positivos.
- **Promover una cultura de la actividad física:** para que los estudiantes continúen con sus hábitos saludables se debe fomentar en el campus una cultura que valore la actividad física. Esto abarca campañas de concientización, eventos deportivos recurrentes y un ambiente que fomente el bienestar.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio, en el que participaron 1015 estudiantes universitarios, permiten contextualizar la gestión del tiempo libre y la promoción de la actividad física en el entorno universitario, poniendo de relieve tanto las barreras como las preferencias a las que se enfrentan los estudiantes a la hora de intentar participar en ejercicios físicos específicamente, se encontró que las diferencias en participación y motivación entre géneros se alinean con los resultados de estudios anteriores (*Gómez-López et al., 2017; Vidarte-Claros et al., 2018*).

Uno de los obstáculos importantes mencionados fue el tiempo limitado disponible debido a la carga de trabajo académico, lo que se alinea con los hallazgos de Molano-Tobar et al. (2019), quienes han estudiado la conexión entre las presiones académicas y la inactividad física entre estudiantes universitarios. Este descubrimiento enfatiza la importancia de implementar programas en las universidades para fomentar la actividad física entre los estudiantes, lo cual ha demostrado ser efectivo en estudios previos (*Warburton & Bredin, 2019*). En nuestra investigación, el 72 % de los participantes expresaron su creencia de que tener horarios estructurados de actividad física era adecuado, lo que indica que la adaptabilidad es crucial para mejorar la adherencia.

En cuanto a las diferencias de género, las mujeres identificaron con mayor frecuencia la falta de motivación como barrera para

practicar actividad física, algo que ya ha sido documentado por estudios como los de Cairney et al. (2019) y Ridgers et al. (2016). Además, “**la preferencia de las mujeres por actividades al aire libre como caminatas y carreras coincide con estudios que sugieren que las mujeres tienden a preferir actividades de menor intensidad, con un componente recreativo o social**” (*Janssen et al., 2017*). Esto subraya la importancia de ofrecer una variedad de actividades que no solo se adapten a las necesidades físicas, sino también a las preferencias psicosociales de cada género.

El diagnóstico de la infraestructura y los espacios disponibles para la actividad física dentro de la universidad reveló que, aunque existen instalaciones, estas están subutilizadas. Este hallazgo concuerda con investigaciones anteriores que “**indican que la percepción de accesibilidad y la promoción insuficiente de los recursos disponibles influyen en la participación de los estudiantes en programas de actividad física**” (*Brunet & Sabiston, 2011*). “La ausencia de información suficiente sobre las instalaciones podría estar desalentando su utilización, potenciando así la comunicación y promoción de estos recursos, como proponen Sallis et al. (2016), podría potencialmente aumentar su uso.

En relación con la intervención planificada, que abarcó talleres educativos y actividades recreativas, los hallazgos sugieren que estos enfoques pueden conducir a la adopción de hábitos de vida saludables entre los estudiantes. La investigación realizada por Plotnikoff et al. (2015) y Van Der Horst et al. (2007) ha demostrado que “**la educación sanitaria desempeña un papel crucial a la hora de mejorar la motivación y promover la participación activa en actividades físicas**”. El carácter interactivo y personalizado de los talleres educativos, combinado con la adaptabilidad de los horarios y la variedad de actividades ofrecidas, parece ser una estrategia eficaz para motivar a los estudiantes a adoptar estilos de vida más saludables.

Conclusiones

Esta investigación se suma al cuerpo de conocimientos existente al ofrecer un examen exhaustivo de los obstáculos y facilitadores de la actividad física entre los estudiantes universitarios, una población que enfrenta distintos desafíos derivados de las responsabilidades académicas y las influencias sociales. Además, el diseño y la ejecución del programa de intervención ofrecen un marco flexible que puede replicarse en diversos entornos universitarios, lo que podría ayudar a las instituciones a crear iniciativas de promoción de la salud más impactantes.

El estudio tuvo ciertas limitaciones, ya que se realizó en una sola universidad y los hallazgos pueden no ser aplicables a otros entornos universitarios. Aunque el estudio ha hecho contribuciones significativas, es importante reconocer sus limitaciones. Inicialmente, la recopilación de datos a través de grupos focales podría haber restringido el rango de opiniones, ya que los estudiantes particularmente apasionados por la actividad física podrían haber estado sobrerrepresentados. Además, aunque se ha intentado obtener una muestra diversa, la infrautilización de las instalaciones puede estar influida por factores no tenidos en cuenta en este estudio, como la percepción de seguridad o la proximidad de las instalaciones.

Los hallazgos de este estudio proporcionan una base para futuras investigaciones que profundicen en las diferencias en la

motivación y las preferencias de actividad física entre géneros, así como estudios que rastree los efectos a largo plazo de programas de intervención como el realizado en este estudio. Además, sería beneficioso examinar la influencia de las políticas que promueven la inclusión y abordan obstáculos estructurales, como el acceso limitado a las instalaciones deportivas.

A nivel institucional, es crucial que las universidades establezcan políticas que fomenten la actividad física no sólo como una opción recreativa, sino como un componente esencial del bienestar de los estudiantes. Esto abarca aumentar las horas de funcionamiento, ampliar la gama de actividades proporcionadas y mejorar la promoción de los recursos disponibles. A nivel nacional y global, los formuladores de políticas deberían tener en cuenta la importancia de que las universidades inviertan en instalaciones y programas deportivos que promuevan la actividad física entre los estudiantes como parte de sus rutinas diarias.

A partir de estos hallazgos, se realizó una propuesta para atender las necesidades tanto de hombres como de mujeres, abogando por la creación de un espacio donde las mujeres puedan enfocarse en inquietudes de salud mental, como la autoaceptación de su cuerpo, el estrés y la ansiedad. En resumen, es crucial gestionar eficazmente el programa para crear y ejecutar un programa de AF que aborde los requisitos únicos de la comunidad universitaria. El proyecto **“Valmaria un entorno saludable”** enfatiza la importancia de establecer un ambiente que fomente la salud y el bienestar integral de los estudiantes, reconociendo las variaciones en la forma en que hombres y mujeres abordan y aprecian su tiempo libre. Al reconocer que **AF** no es una prioridad máxima, pero que ambos géneros desean compañerismo y formar conexiones, se hace evidente la importancia de crear programas inclusivos y adaptados. Es particularmente importante brindar a las mujeres espacios que se centren en la salud mental, incluida la autoaceptación, el manejo del estrés y la ansiedad, que puedan mejorar su bienestar general y sus logros académicos. Esta gestión no sólo fomentará hábitos saludables, sino que también contribuirá al establecimiento de una comunidad universitaria más equilibrada y resiliente.

Referencias bibliográficas

- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 167-176. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.002>
- Cairney, J., Veldhuizen, S., & King-Dowling, S. (2019). Gender, body mass index, and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(5), 523-528. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.12.007>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2017). Barriers to participation in physical activity and sport in university students. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 45-52. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0148>
- Herrera-Pinzón, M. A., Castro-Jiménez, L. E., Herreño-Rodríguez, D. E., Argüello-Gutiérrez, Y. P., Aguirre-Rueda, D. M., & Sánchez-Rojas, I. A. (2023). Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios: Reliability of the healthy lifestyles questionnaire (CEVS) in university students. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 7(2). <https://doi.org/10.37773/psgh.v7i2.101>
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- Janssen, I., Roberts, K. C., & Thompson, W. (2017). Adherence to the 24-hour movement guidelines among 10 – to 17-year-old Canadians. *Health Reports*, 28(10), 3-7. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017010/article/54858-eng.htm>
- Kretchmar, R. S. (2008). Practical philosophy of sport and physical activity. *Human Kinetics*.
- López-González, M. M., Benavides-Ponce, M. F., & Buitrago-Montoya, R. M. (2023). Tensiones en cotidianidad de jóvenes universitarios: estudio en tres universidades del Quindío. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(3), 400-418.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Bogotá D.C.: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/PDSP.pdf>
- Molano-Tobar, Nueva Jersey, Vélez-Tobar, RA y Rojas-Galvis, EA (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-125.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022. Ginebra: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/publications/b/66324>
- Peresini, V., & Hunziker, C. I. (2021). Obesidad, una mirada desde la epidemiología crítica. *Archivos de Medicina Familiar y General*, 18(1).
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., ... & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-10.
- Ridgers, N. D., McNarry, M. A., & Mackintosh, K. A. (2016). Feasibility and effectiveness of using wearable activity trackers in youth: a systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(4), e6540.
- Ruiz-Juan, F., & García-Moya, I. (2019). Tiempo libre, actividad física y bienestar en adolescentes: Análisis desde la teoría del comportamiento planificado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(76), 641-656. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.76.010>
- Sallis, JF, Floyd, MF, Rodríguez, DA & Saelens, BE (2016). Papel de los entornos construidos en la actividad física, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. *Circulation*, 125(5), 729-737. <https://doi.org/10.1161/CIRC.110.9>
- Van Der Horst, K., Paw, MJMCA, Twisk, JWR y Van Mechelen, W. (2007). Una breve revisión sobre los correlatos de la actividad física y el sedentarismo en la juventud. *Medicina y ciencia en deportes y ejercicio*, 39. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013.0b013e318059bf35>
- Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, E., & Crissien-Quiroz, J. D. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios y su relación con variables sociodemográficas y antropométricas. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606-611.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 34(5), 551-561. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000654>