

## Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud

*Physical culture in the university environment: Trend of sports  
and physical activity options from Mexican students in health sciences*

Luis Manuel Lara-Rodríguez • Ricardo Juárez Lozano • Gabriel Medrano Donlucas

### RESUMEN

Este trabajo obedece a la investigación “Cultura física universitaria: diagnóstico y propuesta”, correspondiente a las actividades del Cuerpo Académico UACJ-112 Cultura Física, Educación y Sociedad, de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), en el estado de Chihuahua, México. Desde una metodología de corte cuantitativo, el objetivo fue conocer la frecuencia de actividad física y práctica deportiva, además del conocimiento que el estudiantado del Instituto de Ciencias Biomédicas tiene sobre la oferta deportiva y de recreación física de la UACJ; así mismo identificar su interés por aquellas actividades y disciplinas deportivas complementarias que desearían que se ofrecieran dentro de las actividades extracurriculares. Como parte de los hallazgos, un segmento importante del estudiantado desconoce la oferta extracurricular deportiva, así como la infraestructura para este rubro. Se concluye acerca de la importancia de la práctica deportiva y la actividad física en el proceso formativo estudiantil, a la vez que se resalta la importancia de conocer aquellas actividades físicas y deportivas que al estudiantado gustaría realizar dentro de la universidad, aspecto que coadyuva en la consideración de conformar, ampliar o fortalecer una política de cultura física universitaria.

*Palabras clave:* Actividad física y deporte, actividades extracurriculares, cultura física, estudiantes universitarios.

### ABSTRACT

This work derives from the research “University Physical Culture: Diagnosis and proposal”, corresponding to the activities of the UACJ-112 Physical Culture, Education and Society Academic Body of the Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), in Chihuahua, Mexico. From a quantitative methodology, the objective was to know the frequency of physical activity and sports practice, in addition to the knowledge that the students of the Instituto de Ciencias Biomédicas have about the sports and physical recreation offer of the UACJ, as well as to identify their interest in those complementary sports activities and disciplines that they would like to be offered within the extracurricular activities. As part of the findings, an important segment of the student is unaware of the extracurricular sports offer, as well as the infrastructure for this activities. It is concluded about the importance of sports practice and physical activity in the student training process, while highlighting the importance of knowing those physical and sports activities that the student body would like to perform within the university, an aspect that contributes to the considerations of conforming, expanding, or strengthen a university physical culture policy.

*Keywords:* Physical activity and sports, extracurricular activities, physical culture, university students.

## INTRODUCCIÓN

En la educación superior se resalta la necesidad de una formación profesional integral, pues en tal fase educativa convergen tanto la instrucción técnica como la atención a la complejidad social desde el enfoque multicultural, además de la reafirmación de valores (como los de solidaridad y vinculación con el entorno natural y social), es decir, desde la vertiente humanística (Ramos, 2006; Guerra et al., 2014; Alarcón et al., 2019). En ese sentido de lo integral, se advierte la importancia de la promoción del deporte y la actividad física en el seno formativo de futuros y futuras profesionales, quienes tienen la posibilidad, si no es que el compromiso, de difundir y transformar a las sociedades. Entonces, pensar al deporte y la actividad física en estos términos es estimular aquella visión holística y atenta a la complejidad de las necesidades vinculantes de los profesionales con su entorno, coadyuvantes para el desarrollo social.

Entendemos así que el sentido de integralidad hace alusión a que la formación profesional universitaria advierta que los procedimientos de conformación de ciudadanía vayan más allá de la incorporación de saberes técnicos para incluir también saberes para la vida, entre ellos la actividad física y la sensibilización respecto al deporte (Negret, 2016). Dicha importancia también radica en lo que los centros educativos muestran para tal actividad, tanto en promoción de estilos de vida saludable como en el establecimiento de programas e infraestructura, sobre todo en tiempos en que la obesidad y el sedentarismo, relacionados con la distribución de tiempo o hábitos, hacen eco en la forma de estudio, sobre todo en jóvenes y/o estudiantes de nivel universitario hace mella; desde la con(formación) de vínculos culturales, desde

**Luis Manuel Lara-Rodríguez.** Profesor-Investigador en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México. Es Doctor en Ciencias Sociales, sociólogo de formación. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel 1, cuenta con Perfil PRODEP. Autor de más de diez capítulos de libros en obras dictaminadas y en revistas indizadas (México, Venezuela, Argentina y Chile). Conferencista y ponente en eventos locales, nacionales e internacionales (Estados Unidos, Costa Rica, España, Argentina, Chile, Uruguay y Colombia). Correo electrónico: luis.lara@uacj.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0003-3112-5140>.

**Ricardo Juárez Lozano.** Profesor-Investigador en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México. Es Doctor en Educación Física y Deporte por la Universidad de Lleida, España, Maestro en Administración y Licenciado en Educación Física por la Universidad Autónoma de Chihuahua. Autor de diversas publicaciones en revistas indizadas, libros, capítulos de libros y conferencias en congresos nacionales e internacionales. Miembro de la Red de Investigadores sobre Deporte, Cultura Física, Ocio y Recreación. Miembro de la Federación Internacional de Educación Física. Es evaluador nacional de los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES). Correo electrónico: rjuarez@uacj.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0002-1468-5384>.

**Gabriel Medrano Donlucas.** Profesor de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, México. Es Licenciado en Nutrición y Maestro en Docencia Biomédica, con diplomados en Educador en Diabetes y en Obesidad y Nutrición (ambos por la Asociación Mexicana de Diabetes), en Filosofía y Ciencia en la Docencia Biomédica y en Modelos Educativos (ambos por la UACJ). Certificación expedida por la Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y Fitness como instructor personalizado. Coordinador del Programa en Nutrición de la UACJ en el periodo 2006-2018. Actualmente ocupa la jefatura de la unidad administrativa del ICB-UACJ. Correo electrónico: gmedrano@uacj.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0001-6349-2338>.

la condición de programas, espacios y estrategias, lo que conocemos comúnmente como *extensión universitaria* (Armas-Álvarez, 2012; Carrera et al., 2011) y que recae como política y/o sensibilización en dependencias de índole de atención estudiantil.

### LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

La actividad física y la práctica deportiva son ejes de importancia en la constitución de una de una cultura física, referente asociado, desde su talante educativo, al enfoque del movimiento físico y la disciplina corporal (Camargo et al., 2013). Además, como ya se sugirió líneas atrás, en ello se encuentra implícita la idea de constitución de estilos de vida saludable, elementos coadyuvantes tanto en el desarrollo humano como en el desarrollo social (Jiménez y García, 2011; Tejero-González, 2016).

A los Estados-nación, el hecho de que una proporción significativa de su población sean personas en un estado de salud óptimo o aceptable les permite un mayor espectro de estabilidad en las diversas dimensiones de la salud (OMS, 2019). Por otro lado, se ha encontrado una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico (Conde y Tercedor, 2015; Reloba et al., 2016).

La tarea de la promoción y establecimiento de condiciones para que grupos sociales realicen actividad física frecuente y/o practiquen una disciplina deportiva implica diversos ejes de atención, como la promoción, formación y difusión, pero también el establecimiento de infraestructura y oferta de actividades. En ese sentido, diversas instituciones se muestran (o deben hacerlo) como coadyuvantes en la promoción del deporte y las condiciones para la práctica deportiva y la actividad física. Algunas de esas instituciones son las educativas, desde aquellas de nivel básico hasta las de educación superior. Como se sabe, la promoción del deporte universitario puede comportar los siguientes ejes: el deporte social como formador y gestor; el deporte universitario representativo, y el deporte interno-recreativo. Es en este último en el que nos enfocaremos en el presente trabajo.

La importancia de la actividad física y del deporte no ha escapado a las instancias de educación superior. Es uno de los elementos dentro de la conformación de promoción de salud, tanto en el propio individuo como en las intenciones de generar el elemento de la cultura física y estilo de vida saludable en los futuros profesionistas, sobre todo cuando dicha etapa estudiantil puede ser propicia para adquirir hábitos no saludables y estado sedentario (Cecilia et al., 2018).

Este llamado se complementa con los pilares de la universidad del siglo XXI, la cual defiende la necesidad de promover en sus profesionales y estudiantes la condición de ser, saber, saber hacer, saber convivir, y de reforzar el comportamiento ciudadano. Los centros universitarios pueden responder con el desarrollo de la cultura histórica deportiva en el proceso formativo, amparado este en la amplitud de matices e impactos de las actividades físico-deportivas y recreativas en la sociedad [Negret, 2016, p. 5].

El ámbito de la educación superior reviste como elemento de su visión integral en el proceso formativo a la promoción de la actividad física. Así, las instituciones de educación superior se implican en conformar espacios para la realización de actividad física y deporte, no solo como coadyuvante para el deporte representativo, sino también para el deporte interior, o aquel que se conoce como *intramuros* (Keeton-Pettit et al., 2019), desde una filosofía de recreación física enfocada a toda la comunidad universitaria.

En efecto, una visión recreativa y de universidad saludable implica la advertencia de que la etapa universitaria puede comportar una exigencia para jóvenes y adultos en la que los deberes pueden generar que el estudiantado no realice actividad física o alguna práctica deportiva, produciéndose un sedentarismo aunado al contacto de uso de dispositivos tecnológicos y espacios cerrados (Díaz et al., 2014), además de otros factores como el tiempo, se encuentra también la falta de infraestructura, acceso a ella, una situación que complejos deportivos pueden subsanar. Por lo cual, la universidad se conforma como una promotora para coadyuvar en eliminar aquellas barreras en estudiantes universitarios para realizar actividad física (Rubio y Varela, 2016).

Así, la promoción de la actividad física y de la práctica deportiva en el seno universitario, pensando en instituciones con un establecimiento mínimo adecuado, permite algunas ventajas, por mencionar dos de las principales: contar tanto con programas sistematizados desde una supervisión especializada como con infraestructura mínima suficiente, sobre todo cuando esos centros universitarios están realmente abocados en sustentar el deporte y la actividad física como una parte de la integralidad universitaria en su comunidad.

Sin embargo, la preferencia por la actividad física no solamente implica hacer uso de instalaciones o áreas deportivas, aprovechar las condiciones en las cuales se ofrecen dichos espacios, ser beneficiarios de un programa institucional o una actividad ofertada, sino también aquellas que mejor se acomodan y/o interesan a las personas de una comunidad como la universitaria, en concreto, al estudiantado. En ese sentido es como consideramos importante tener en cuenta la percepción, opinión o interés de la comunidad universitaria, sobre todo en un ámbito promotor de salud, es vital para la conformación de políticas institucionales en el rubro.

### **La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez**

La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ) es una de las instituciones de educación superior del estado de Chihuahua, México, ubicada en Ciudad Juárez, colindante con El Paso, Texas, EE. UU. La UACJ se fundó en 1973, y desde aquel tiempo se ha ido conformando como un referente de la región. La UACJ se conforma de cuatro institutos (el Instituto de Ciencias Sociales y Administración –ICSA–, el Instituto de Ciencias Biomédicas –ICB–, el Instituto de Ingeniería y Tecnología –

IIT– y el Instituto de Arquitectura, Diseño y Arte –IADA–) además de tres divisiones multidisciplinarias (Ciudad Juárez, Nuevo Casas Grandes y Cuauhtémoc), todas estas en el mismo estado de Chihuahua.

Para el año 2016, momento del estudio, la matrícula de la UACJ era de 27,590 estudiantes. Una comunidad estudiantil que junto a la comunidad docente y administrativa contaba (y cuenta) con una infraestructura de recreación física y deportiva en el complejo deportivo universitario, el cual desde aquel momento y a la fecha integra un centro acuático con alberca olímpica y fosa de clavados, una cancha de futbol soccer (adaptada también para futbol americano), dos canchas de futbol rápido, dos canchas de tenis, un campo de tiro con arco, además de un gimnasio de alto rendimiento; también cuenta con espacios habilitados, uno para baloncesto y *handball*, y uno multiusos en donde se llevan a cabo disciplinas como taekwondo y danza aérea; además de incluir vestidores, baños, cafetería y unidad médica (UACJ, 2022). En la misión-visión de la UACJ podemos encontrar que

La Universidad Autónoma de Ciudad Juárez es una institución pública, autónoma, con la misión de crear, conservar y transmitir el conocimiento; encarnar, inculcar y promover valores que reconocen: la identidad y diversidad cultural del país; la convivencia igualitaria entre hombres y mujeres; la libre difusión de las ideas; la adopción de hábitos y prácticas saludables; la participación cívica, solidaria e informada, con el propósito de formar profesionales competitivos a nivel internacional a través de programas educativos de calidad; investigación científica pertinente al entorno regional; cuerpos académicos consolidados; infraestructura que facilite el acceso al conocimiento y el aprendizaje autodirigido; programas permanentes de difusión cultural y una organización certificada, socialmente responsable, incluyente, sustentable y libre de violencia [Transparencia-UACJ, 2021].

Como se observa, la misión-visión incluye la promoción de valores, entre los cuales se busca que estos permitan tanto la adopción como la transmisión de hábitos y prácticas saludables. Es parte de una formación integral, pertinente ante la intención de consolidar una cultura física en las sociedades, en el entendido de que la mayor parte de la población que incluye el sector universitario es un sector joven-adulto en el que, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición –ENSANUT– 2016, en el tiempo del trabajo de campo, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 36.3%, mientras que en adultos de 20 años y más fue de 72.5%, ligado a que la proporción de adultos que no cumplen con la recomendación de actividad física de la Organización Mundial de la Salud fue de 14.4% (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016). En ese periodo un factor de atención era que el alumnado de nuevo ingreso reflejaba problemas de sobrepeso y obesidad, pues tan solo en el Instituto de Ciencias Biomédicas (ICB) el promedio de los últimos tres años era del 35.62% en estos indicadores de alto riesgo (UACJ-Subdirección de Universidad Saludable, 2016).

## METODOLOGÍA

Durante el periodo de agosto-diciembre del 2016 se aplicó el cuestionario *ad hoc* “Cultura física universitaria”, diseñado por dos de los autores del proyecto. La finalidad del cuestionario fue conocer, *grosso modo*, la frecuencia de actividad física y deporte que el estudiantado realizaba con relación a su programación de horarios, así como aquellas disciplinas que les gustaría que se desarrollaran dentro del ICB-UACJ.

La validez del instrumento se dio a partir del grupo de expertos (CA/UACJ:112 Cultura Física, Educación y Sociedad). En lo que se refiere al contenido, se señalaron previamente los aspectos elegidos para la elaboración del instrumento, los cuales mostraron las dimensiones de lo que se pretende medir. La valoración de los expertos fue cualitativa, a fin de emitir un juicio razonable sobre los indicadores que se desean medir. En cuanto al constructo, indicó que las medidas resultantes en el contenido pueden ser consideradas pertinentes para el objeto de estudio. El juicio de experto está conformado por cuatro miembros del Cuerpo Académico consolidado CA112: Cultura Física, Educación y Sociedad, lo cual permitió obtener una amplia información sobre el objeto de estudio, además de la calidad de las opiniones y respuestas por parte de los jueces.

La fiabilidad del instrumento fue determinada por la fórmula estadística que aparece en la Tabla 1, con base en el nivel de confianza.

**Tabla 1**  
*Fórmula estadística*

Población	Variabilidad		Error	Nivel de confianza (95%)
N	p	q	ME	NC
6000	0.5	0.5	0.05	1.96

*Fuente:* Elaboración personal.

La población (N) estuvo constituida por 6,000 estudiantes del Instituto de Ciencias Biomédicas de la UACJ. Se tomó una muestra estadísticamente significativa de 382 sujetos, con una variabilidad de 0.5, considerando valores positivos (p) y valores negativos (q) y un margen de error de 0.5 y nivel de confianza de 1.96.

### Características de la muestra

Se configuró una muestra final aleatoria de 368 estudiantes de ocho programas de licenciatura, los cuales conforman el Instituto de Ciencias Biomédicas de la UACJ: 209 mujeres y 159 hombres, con una edad promedio de 21.4 años. La distribución se hizo por los diversos programas educativos que integran el instituto, lo cual quedó de la siguiente manera: Programa Médico Cirujano, 95 estudiantes (26% de la muestra); Programa de Odontología, 72, (20%); Programa de Médico Veterinario Zootecnista,

47 (13%); Programa de Enfermería, 44 estudiantes (12%); Programa de Entrenamiento Deportivo, 37 (10%); Programa de Nutrición, 32 (9%); Programa de Biología, 22, (5%); Programa de Química, 19 (5%).

## RESULTADOS

La UACJ se conforma desde un modelo departamental, y divide el estado activo del estudiantado en tres niveles, a saber: principiante, intermedio y avanzado, esto último de acuerdo con el mínimo de créditos tomados por parte de cada estudiante al cumplir los créditos requeridos en el currículo. Así, del grupo de estudiantes participantes en el estudio, 32.6% se encontraba en nivel principiante, 35.6% en nivel intermedio, y 31.8% en nivel avanzando. Lo anterior permite advertir una proporción equilibrada entre quienes mayor tiempo tienen en su programa de estudio con respecto a quienes lo inician, lo que en algún momento puede ser una diferencia que se relaciona con el conocimiento, por ejemplo, entre quienes se ubican con dos o tres semestres cursados respecto a quienes ya han cursado cuatro o más semestres, es menor su proximidad con la oferta extracurricular y los programas que se pueden aprovechar.

Otro dato importante es la ocupación alterna de los y las estudiantes, al contar la UACJ con una oferta de materias flexible, ubicada tanto en horario vespertino como matutino, así como la necesidad de muchos de ellos/as, permite a diversos estudiantes administrar en sus tiempos horarios para estudiar y trabajar. De la muestra, el 31.3% trabaja y el 68.7% solo se dedica a estudiar; quienes trabajan dedican en promedio 21.8 horas a la semana a dicha actividad (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Nivel académico y ocupación alterna del estudiantado*

Nivel académico		Alumnos que trabajan		Promedio de horas/semana labora
Principiante	120	Sí	115	21.8
Intermedio	131	No	253	
Avanzado	117	Total	368	
Total	368			

*Fuente:* Construcción personal.

Ciertamente, del tiempo entre trabajo y estudio, o solo estudio, es importante la dedicación a actividades recreativas (Tabla 3). En ese aspecto, un cuarto de las personas encuestadas no realiza actividad física (24.7%), mientras que el 42.9% lo hace dedicándole menos de 5 horas por semana. De quienes realizan una actividad física semanal con mayor frecuencia, solo un 4.1% lo hace 15 horas o más, un 4.9% de 10 a 15 horas, y un 23.4% dedica entre 5 a 10 horas por semana. Por otro lado, 331 estudiantes respondieron a la pregunta acerca del nivel de intensidad con que

hacen su actividad física, en la cual el nivel medio fue el más mencionado (32.3%), seguido del nivel leve (30.8%), mientras que los niveles de alto rendimiento (4.8%) e intenso (12%) fueron los menos referidos como el tipo de intensidad habitual en su actividad física por parte del estudiantado.

**Tabla 3***Frecuencia de actividad física por semana e intensidad*

Horas actividad física x semana		Intensidad	
Ninguna	91	De alto rendimiento	16
Menos de 5 horas	158	Intensa	40
Entre 5 y 10 horas	86	Media	107
Entre 10 y 15 horas	18	Moderada	66
15 horas o más	15	Leve	102
Total	368	Total	331

*Fuente:* Construcción personal.

A la par de los anteriores datos, uno de los primeros cuestionamientos para la comunidad estudiantil del ICB trató sobre su conocimiento de la existencia y proceso de algún programa de actividad física y/o deporte en la UACJ-ICB, además de indagar si se conocía el complejo deportivo de la UACJ, y, dado el caso, si se hacía uso de sus instalaciones.

Como se muestra en la Figura 1, del estudiantado encuestado, el 53.2% señaló no utilizar el complejo deportivo y un 6.5% refirió no saber de su existencia, mientras que el 40.3% sí hace uso del complejo deportivo. Considerando a quienes hacen uso del complejo, mayormente su actividad es en el gimnasio (32.9% de la muestra total),

**Figura 1***Uso del complejo deportivo de la UACJ**Fuente:* Construcción personal.

seguidos de quienes hacen uso de la alberca (6.5% de la muestra), y luego segmentos de estudiantes que utilizan los restantes espacios (no mayor al 2% de la muestra). Conviene señalar que el estudiantado tuvo la oportunidad de mencionar más de un espacio que utilizan, por lo que los anteriores porcentajes muestran cuáles son los espacios con mayor y menor tendencia de uso.

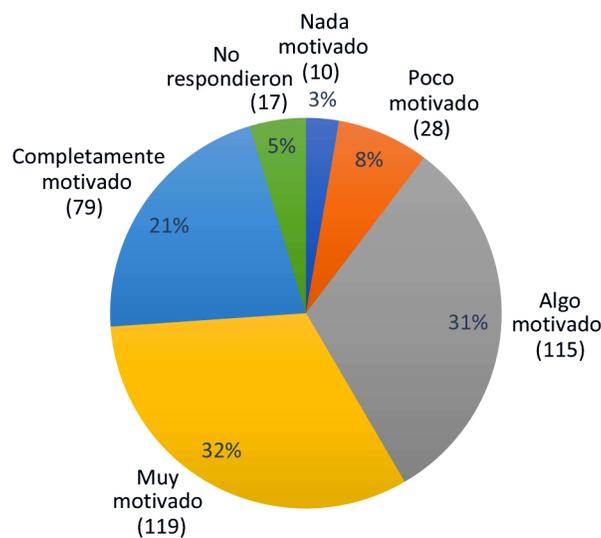
El segmento de aquellos/as que no utilizan el complejo deportivo es significativo, por lo tanto, lo es también conocer las razones de ello. Entre las principales razones por las que no se utiliza el complejo deportivo, el 52% aduce que sus horarios de clase no se los permite, a la vez, 12% de ellos señalan realizar actividad física fuera de la UACJ. Por otro lado, un 69% de las personas encuestadas señalaron no conocer algún programa de actividad física o deporte en el ICB-UACJ, mientras que un 29% adujo sí tener conocimiento.

Respecto a las razones por las cuales el estudiantado no realiza actividad física o no practica alguna disciplina deportiva, el 49% del estudiantado señaló no hacerlo por falta de tiempo/deberes escolares y el 34% refirió que el motivo era por la dedicación a la escuela y/o trabajo.

Dado lo anterior, uno de los cuestionamientos fue conocer si los y las estudiantes se sentirían motivados/as a realizar actividad física y deporte dentro del ICB, ello como una forma de asegurar espacios cercanos y tiempos de desarrollo. Así, un 84% respondió positivamente entre las opciones de *completamente motivado*, *muy motivado* y *algo motivado*, mientras que un 11% señaló estar entre *poco* y *nada motivado* (Figura 2).

**Figura 2**

*Motivación respecto a realizar actividad física y deporte*



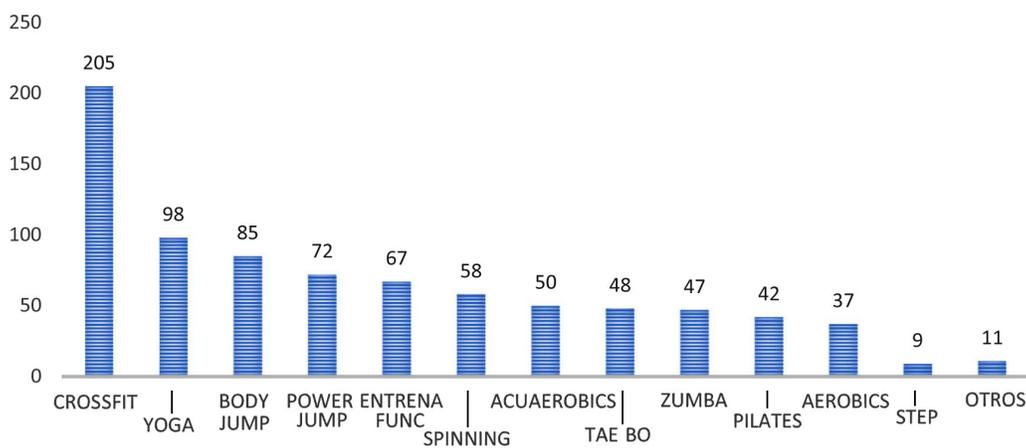
Fuente: Construcción personal.

A la vez, dentro de una expectativa de realizar actividades físicas y/o una práctica deportiva en el mismo espacio de estudio, se planteó identificar aquellas preferencias de disciplinas que el estudiantado gustaría de poder practicar dentro del entorno universitario del ICB. Las disciplinas se dividieron en tres ejes: 1) *fitness*, 2) de actividad física y 3) deportivas. Conviene señalar que en estas preguntas acerca de las disciplinas de preferencia el estudiantado pudo elegir colocando como primera y segunda preferencia a una u otra disciplina entre las opciones posibles.

De tal forma, de las disciplinas *fitness* (Figura 3) el *crossfit* fue la más mencionada, con 205, seguida del yoga con 98 y el *body jump* con 85.

**Figura 3**

*Disciplinas fitness*

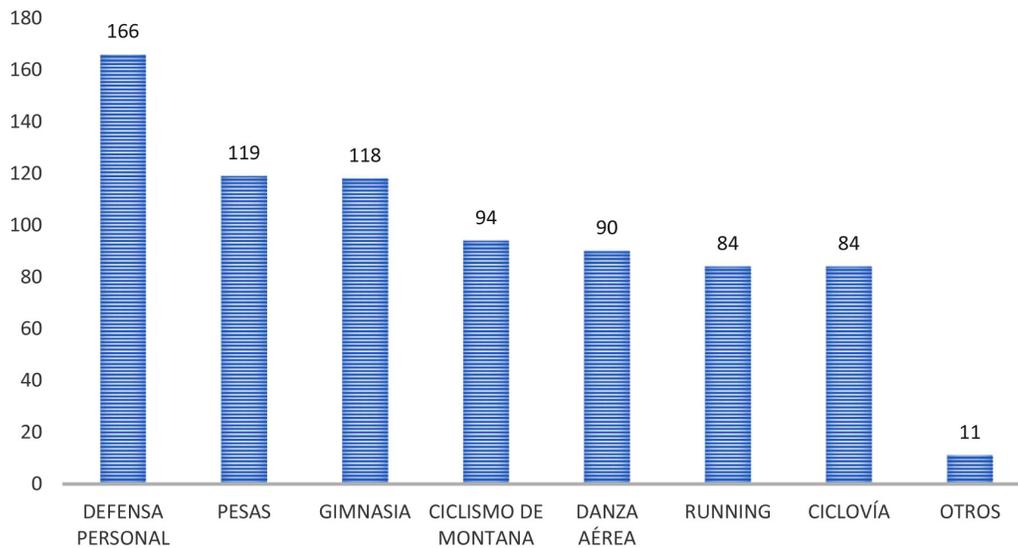


Fuente: Construcción personal.

Como se observa en la Figura 4, respecto a las disciplinas de actividad física, defensa personal fue la más mencionada con 166 reacciones, seguida de pesas con 119, y posteriormente la actividad de gimnasia con 118; mientras que respecto a las disciplinas deportivas (Figura 5), el voleibol fue el más mencionado con 155, posteriormente el futbol soccer con 138 y luego el baloncesto con 137. Conviene señalar que, de las disciplinas con mayores menciones, de las tres áreas (*fitness*, física y deportiva), solamente pesas, futbol y baloncesto son actividades instituidas en la universidad para toda la comunidad universitaria, la primera como eje del complejo deportivo, y las segundas actividades que se desarrollan en torneos intramuros además de ser parte de las actividades con equipos representativos de alto rendimiento, mientras que las disciplinas de *fitness* son parte de la reciente dinámica juvenil-adulto.

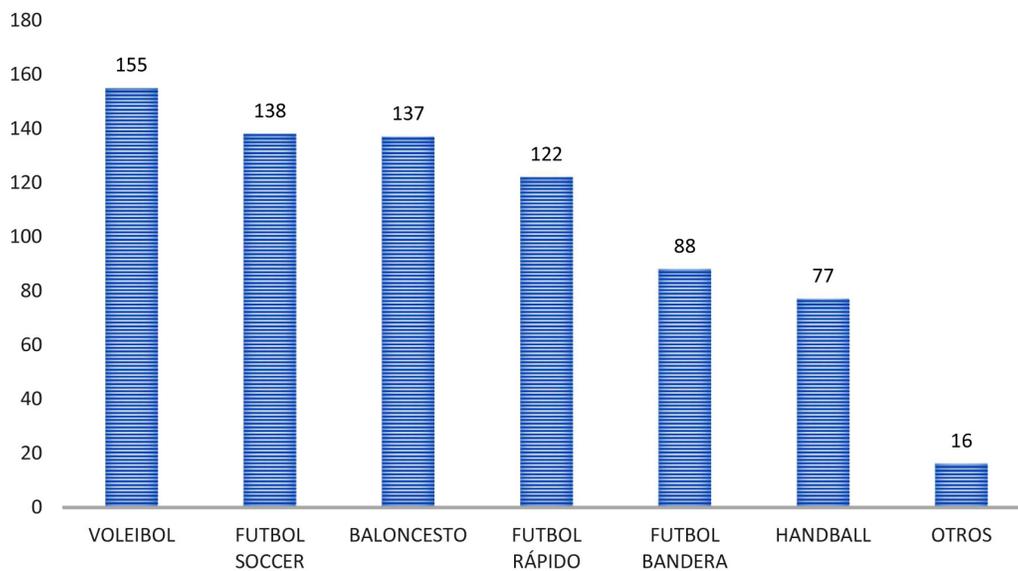
Ciertamente, para distinguir una cultura física el elemento nutrimental es básico, y el aspecto de la activación física le constituye mas no le sustituye. En ese sentido, si bien aquí se integran los resultados principalmente sobre si realizan actividad física y deporte en los espacios universitarios, qué hacen, por qué no lo hacen y que

**Figura 4**  
*Disciplinas actividad física*



*Fuente:* Construcción personal.

**Figura 5**  
*Disciplinas deportivas*



*Fuente:* Construcción personal.

gustarían de hacer, es importante considerar las proporciones del estudiando que señalaron lo siguiente: el 28% realizar una o dos comidas al día, el 26% tres comidas, el 35% cuatro o más, y el 11% no tiene un horario establecido. Por otro lado, siendo un aspecto positivo, un 75% aduce alimentarse de una dieta balanceada que incluye productos como carne, huevo, cereales, agua, verduras y frutas, mientras que un 25%

del estudiantado informa que su alimentación se constituye de comida chatarra, harina y grasas, prevaleciendo sobre todo productos de ocasión como los burritos, los tacos, las hamburguesas y las frituras.

Por otro lado, la importancia de equilibrar los tiempos de actividad con los de descanso y sueño muestra que el estudiantado participante del estudio refleja una fuerte proporción de quienes duermen menos de 7 horas diarias, a saber, 59% de 5 a 6 horas y 22% algo no mayor a 4 horas; solamente el 19% destina 7 horas o más a dormir; lo cual hace alusión a la importancia de los manejos de los tiempos entre el estudio, las horas libres y las horas de descanso.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es importante la consideración de la opinión, percepción y conocimiento del estudiantado universitario, ya que coadyuva a visualizar, implementar y/o ajustar estrategias y programas en el seno universitario, además de enriquecer dicho enfoque desde la consideración de las características que viven los y las universitarios/as en su proceso formativo. En ese sentido, es vital para la posibilidad de éxito de una estrategia de acción en que los espacios, las actividades y los programas de actividad física y deporte sean y conformen un hábito de acción, sobre todo cuando el entorno de su desarrollo estudiantil tiene implicaciones con el eje de las ciencias de la salud.

En efecto, conviene señalar que en el ICB se encuentran estudiantes cuyas disciplinas formativas se conforman desde el enfoque a la salud, lo cual, por supuesto, no es garantía de que realicen actividad física o alguna práctica deportiva con mayor frecuencia que el estudiantado de otros institutos (por ejemplo, de ciencias sociales o ingenierías). Es decir, los conocimientos parte de su formación no necesariamente por ser del área de ciencias de la salud se aplican en sus estilos de vida (Cedillo-Ramírez et al, 2016), por lo cual los resultados, si bien no permiten generalizar, sí permiten dar cuenta de qué es aquello que una muestra que incluye estudiantado de medicina, entrenamiento deportivo, nutrición, enfermería, biología y demás de los programas educativos del ICB, dentro de un periodo de curso en su formación desde el nivel principiante a avanzando, piensa sobre la pertinencia de ajustes o inclusión de una oferta de actividad física para la comunidad universitaria.

Otro aspecto para tener en cuenta es que la UACJ se ubica en un entorno socio-demográficamente considerado como industrial, pero con elementos de vulnerabilidad social (Medina et al., 2019), en donde un gran porcentaje de quienes acceden a la educación superior en instituciones públicas trabajan, ya sea tiempo completo o medio tiempo; además de que, en cuestión de planeación urbana, la ciudad se conforma desde un crecimiento desorganizado, así como una polarización por sectores (Herrera y Peña, 2017; Moreno, 2017), lo que para algunos, como Borja (2016), resulta como una *no-ciudad*, lo cual tiene importancia al momento de considerar el sentido de

movilidad para quienes tienen que realizar diversas actividades de manera cotidiana, como es el caso del estudiantado universitario.

Conviene señalar que los institutos más antiguos de la UACJ, a los que la comunidad universitaria refiere como campus norte, se encuentran ubicados en un perímetro que comprende algunas de las principales zonas de mayor movimiento urbano, que incluyen tanto dependencias de gobierno como centros comerciales y recreativos, desde una arteria que comunica a las principales avenidas que desahogan el tránsito público de la ciudad. Es decir, un complejo deportivo implica una atención urbana en cuanto a su tránsito (Apaza y Vilca, 2018), sobre todo desde institutos separados, aún cuando en relativa concentración en un segmento urbano de la ciudad. Así, junto con los tres institutos, el complejo deportivo de la UACJ hace un nodo de cuatro puntos, comunicados por arterias viales, que permite el traslado en auto (propio, o de servicio de alquiler) de un instituto al complejo en un tiempo aproximado de 5 a 10 minutos, que en un recorrido pedestre implica un lapso de 30 a 50 minutos, mientras que usando transporte público del ICESA al complejo es de entre 5 y 8 minutos, del ICB al complejo de 15 a 20 minutos y otros 10 minutos caminando; mientras que del IADA-IIT al complejo el tiempo es de 15 a 20 minutos caminando y 10 minutos en transporte público.

A la vez, dentro del perímetro en donde se encuentran los institutos se ubican al menos dos o tres franquicias de gimnasios, sin contar aquellos que se localizan en las vías de tránsito universidad-domicilios-centros de trabajo de la comunidad universitaria; además de que hay diversos espacios al aire libre en el entorno, como en dicha articulación de tránsito.

Teniendo en cuenta lo anterior, es significativo que, del estudiantado considerado, dos tercios de este se dedican exclusivamente a los deberes de su formación universitaria. Es decir, la mayoría tiene un mejor espectro para ajustar sus horarios, o, también posible, el acomodo de sus horarios no les permite trabajar. Mientras tanto, de quienes trabajan, dedican un promedio de 21.8 horas para dicha actividad. Sin embargo, la cuestión del tiempo sigue siendo una de las razones para no activarse en estudiantes universitarios (Corbí et al., 2019; Cambronero et al., 2015).

La decisión en la elección de una institución universitaria, a la par de los factores económicos, de calidad y de infraestructura (García y Moreno, 2012), conlleva también considerar las horas a dedicar al estudio, sea esto entre dividirlo o no con actividades laborales, lo cual implica lo relevante que es la administración del tiempo de ocio en el que se pueda desarrollar la actividad física y la práctica deportiva, como un elemento integral dentro de la formación universitaria. De acuerdo con ello, se distingue que, en el estudiantado participante, los niveles de actividad física que realizan son de corte moderado, y con una dedicación tanto al estudio como en actividades laborales desde un tiempo considerado por semana. Por otro lado, es significativo

también que aquellos/as quienes no realizan actividad física aducen no hacerlo por su carga académica y deberes laborales.

Relacionado a lo anterior, el estudiantado implicado tiene ante sí una oferta que puede ser considerada como óptima, tanto por el aspecto de extensión universitaria como por la misma posibilidad en el entorno inmediato a la ubicación del ICB, pero es pertinente identificar si se conoce al menos dicha oferta universitaria. Un elemento crucial para la institución es que, en términos generales, el estudiantado conoce de la existencia de un complejo deportivo, pero este no se utiliza en una significativa proporción, y con respecto a su uso, el gimnasio es el espacio más utilizado por sobre otros espacios habilitados y funcionales que son usados mayormente por los equipos y atletas representativos de la institución. Por otro lado, considerando a quienes no hacen uso del complejo deportivo, por sus complicaciones de horario además de ubicar oferta en espacios ajenos a la universidad, difusión y promoción parecen ser los aspectos clave a trabajar.

Sin embargo, entre el estudiantado existe motivación por realizar actividad física y deporte dentro del instituto, de ahí la importancia de establecer si existe conocimiento de la oferta del complejo deportivo, y por otro lado, si hay interés, y si este existe, sobre qué disciplinas. Para este grupo de participantes se destaca la afición al *crossfit*, una disciplina que ha tenido una reciente preferencia (Escribano, 2020) y características en su establecimiento en edificaciones adaptadas y funcionales, en los denominados *box* (López, 2017), lo cual sería también una excelente oportunidad para diseñar, dirigir y evaluar una disciplina que integra diversas reservas por la intensidad, además de permitirse sustentar con evidencia empírica sobre el riesgo de lesión respecto a otras disciplinas deportivas (Sánchez, 2020) por parte de equipos especializados dentro de la misma universidad, por ejemplo, desde el cuerpo docente y estudiantado del programa de entrenamiento deportivo. Le siguen yoga y *body jump*, mientras que de las disciplinas de actividad física las preferencias son por defensa personal, pesas y gimnasia, y de las disciplinas deportivas voleibol, fútbol soccer y baloncesto. En el entorno del ICB no existe un espacio para fútbol, este se adapta desde la cancha de baloncesto, o multifuncional, es decir, no hay espacios para la actividad física salvo dicha cancha, lo cual muestra la importancia de que los mismos institutos tengan estos espacios.

En este estudio, la participación en actividades físicas como deportivas, y en concreto el uso de los espacios que ofrece la universidad representa un reto y/o área de oportunidad para lograr una mayor participación y uso de los espacios disponibles, para lo cual contemplar qué disciplinas así como cuáles actividades deportivas son de interés para el estudiantado permite trazar un mejor diagnóstico para la propuesta de un programa de cultura física con miras de mayor eficiencia y eficacia, considerando los distintos perfiles sociodemográficos y la vinculación con las necesidades y condiciones socio-urbanas del estudiantado.

En efecto, el elemento de la integralidad desde la práctica de la actividad física y el deporte muestra que uno de sus principales retos de inclusión es la estrategia de tiempo y espacios desde el mismo entorno universitario, desde la consideración de que el estudiantado se desenvuelve a un ritmo de la vida acelerado, lo cual comporta distintas condiciones para acceder a la actividad física y la práctica deportiva en los entornos establecidos como lo es el complejo universitario, ubicado dentro de un perímetro que incluye a los cuatro institutos centrales, entre ellos el ICB, pero que no excluye complicaciones para algunos y para algunas, de acuerdo con dichas condiciones urbanas, de vialidad, e incluso de espacios de tránsito seguro. Una política extraescolar que no debe constituirse solamente desde el incentivo de lo que ofrece, sino también ampliar dicha estrategia a la diversidad de opciones sugeridas por el mismo estudiantado.

Consideramos que una oferta de extensión universitaria que busque coadyuvar en la conformación de hábitos saludables y, por lo tanto, incidir en una cultura física en la comunidad universitaria, se fortalece al identificar el uso tanto de programas establecidos como de las instalaciones para la actividad física y la práctica deportiva que se ofrecen para la comunidad universitaria, a la par de ubicar las tendencias de elección de las y los estudiantes sobre lo que se ofrece y sobre aquello que el mismo estudiantado quisiera que se ofreciera.

Si bien este estudio se realizó a finales del año 2016, muestra una pertinencia sobre la tendencia de opciones que una comunidad estudiantil, joven en promedio, prefiere como disciplinas deportivas, de actividad física y *fitness*, sobre todo cuando dentro de la oferta académica esta ha crecido en programas, población e infraestructura. Por otro lado, ciertamente, el escenario de la pandemia COVID-19, así como la nueva normalidad en consecuencia, posiblemente haya establecido nuevas dinámicas de normalidad y uso de los espacios tanto cerrados como abiertos propios de la universidad, sin embargo, no se puede eludir lo que el estudiantado integra como expectativa de preferencias desde las mismas dinámicas de selección de actividades.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R., Guzmán, Y., y García, M. (2019). Formación integral en la educación superior: una visión cubana. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 7(3), 1-14. <http://scielo.sld.cu/pdf/reds/v7n3/2308-0132-reds-7-03-e10.pdf>
- Apaza, C., y Vilca, J. (2018). Estudio de impacto vial, generado por la puesta en funcionamiento del complejo deportivo universitario en la ciudad universitaria – Puno, al 2038 [Tesis]. Universidad Nacional del Altiplano, Perú. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9939>
- Armas-Álvarez, M. (2012). La extensión universitaria: un enfoque integral en la formación del profesional. *Podium, Órgano Divulgativo de GDeportes*, (21), 58-79. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/318/323>
- Borja, J. (2016). La no ciudad. *Revista de Ciencias Sociales*, 8(29), 139-142. <https://ridaa.unq.edu.ar/>

- bitstream/handle/20.500.11807/1652/9-RCS\_n29\_documentos\_pol%c3%adticos\_de\_coyuntura2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Camargo, D., Gómez, E., Ovalle, J., y Rubiano, R. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, S116-S125. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/13637>
- Cambronero, M., Blasco, J., Chiner, E., y Lucas-Cuevas, A. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 179-186. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747002.pdf>
- Carrera, M., Carrera, R., Hernández, A., González, A., y Pitters, E. (2011). La actividad deportiva, una manifestación de extensión universitaria. *EFDeportes, Revista Digital*, 16(158). <https://www.efdeportes.com/efd158/la-actividad-deportiva-extension-universitaria.htm>
- Cecilia, M., Atucha, N., y J. García-Estañ (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19(S3), 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L., Vela Ruíz, J., Pérez-Acuña, L., Loayza-Castro, J., Cabello-Vela, C., Huamán-García, M., González-Menéndez, M., y J. De la Cruz-Vargas (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3), 57-65. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
- Conde, M., y Tercedor, P. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. *Archivos Medicina del Deporte*, 32(2), 100-109. [https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166\\_rev02.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/166_rev02.pdf)
- Corbí, M., Palmero-Cámara, C., y Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *Retos*, 35, 191-195. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62284>
- Díaz, S., González, F., y Arrieta, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*, 30(3), 405-417. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n3/v30n3a14.pdf>
- Escribano, S. (2020). *Simon Morrison y el crossfit: proyecto transmedia de periodismo sobre iniciación del crossfit* [Trabajo de grado]. Universitat de VIC, Universitat Central de Catalunya. <http://repositori.uvic.cat/handle/10854/6457?locale-attribute=es>
- García, J., y Moreno, C. (2012). Factores considerados al seleccionar una universidad: caso Ciudad Juárez. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 17(52). <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v17n52/v17n52a12.pdf>
- Guerra, Y., Mórtigo, A., y Berdugo, N. (2014). Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 8(1), 48-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386176>
- Herrera, L., y Peña, L. (2017). El crecimiento de la ciudad y el abandono y deterioro de la zona centro de Ciudad Juárez. En B. Carrasco-Gallegos (coord.), *Megaproyectos urbanos y productivos. Impactos socio-territoriales* (pp. 119-128). Universidad Autónoma del Estado de México. Instituto Nacional de Salud Pública (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT-2016) Informe final de resultados. [http://transparencia.insp.mx/2017/auditoriasinsp/12701\\_Resultados\\_Encuesta\\_ENSANUT\\_MC2016.pdf](http://transparencia.insp.mx/2017/auditoriasinsp/12701_Resultados_Encuesta_ENSANUT_MC2016.pdf)
- Jiménez, A., y García, O. (coords.) (2011). *Actividad física y ejercicio, una inversión segura*. Universidad Europea de Madrid/Sanitas.
- Keeton-Pettit, K., Galindo, A., y Muñoz, H. (2019). Recreación en la vida universitaria: de conceptos cuantitativos a una cultura de la evaluación. En H. Muñoz (coord.), *Recreación. Beneficios y cultura de la evidencia en su entorno*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- López, C. (2017). *Gimnasio crossfit* [Trabajo de grado]. Universitat Politècnica de Catalunya. Repositorio. [https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/108057/Mem%c3%b2ria\\_LopezCiro.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/108057/Mem%c3%b2ria_LopezCiro.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Medina, P., Bass, S., y Fuentes, C. (2019). La vulnerabilidad social en Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Herramientas para el diseño de una política social.

- Revista INVI*, 34(95). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-83582019000100197>
- Moreno, R. (2017). Espacio social y urbano: visiones de las experiencias y prácticas de sus residentes en Ciudad Juárez. En B. Carrasco-Gallegos (coord.), *Megaproyectos urbanos y productivos. Impactos socio-territoriales* (pp. 129-144). Universidad Autónoma del Estado de México.
- Negret, J. (2016). Formación ciudadana, cultura física y deporte: estrategia para una formación de calidad, *Revista Cubana de Educación Superior*, (1), 4-17. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v35n1/rces01116.pdf>
- OMS [Organización Mundial de la Salud] (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- Ramos, G. (2006). La formación humanística como componente de la formación integral del profesional universitario. *Revista Educação em Questão*, 27(13), 7-27. <https://www.redalyc.org/pdf/5639/563959959002.pdf>
- Reloba, S., Chiroso, L., y Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(4). <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>
- Rubio, R., y Varela, M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(1), 61-69. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v42n1/spu07116.pdf>
- Sánchez, A. (2020). Índice de lesiones en crossfit: revisión sistemática [Trabajo de Máster]. Universidad Camilo José Cela. <https://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/945/TFM%20Antoine%20%20Sanchez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tejero-González, C. (2016). Sobre la importancia del deporte como acción política: razones y medidas de gobernanza. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 5-6. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163044427001.pdf>
- Transparencia-UACJ (2021). *Misión-visión de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez*. <http://www3.uacj.mx/Transparencia/Paginas/Inicio/MisionyVision.aspx>
- UACJ (2022). *Instalaciones deportivas*. <https://www.uacj.mx/oferta/servicios/deportivas.html>
- UACJ-Subdirección de Universidad Saludable (2016). *Datos estudiantes ingreso, reporte*. UACJ.

*Cómo citar este artículo:*

Lara-Rodríguez, L. M., Juárez Lozano, R., y Medrano Donlucas, G. (2023). Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 14, e1608. [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v14i0.1608](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v14i0.1608)



Todos los contenidos de *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH* se publican bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional, y pueden ser usados gratuitamente para fines no comerciales, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia.