

<https://doi.org/10.23913/ride.v15i30.2455>

Artículos científicos

Hábitos de actividad física y sus motivaciones en alumnos universitarios: Estudio de caso del Centro Educativo Jalisco A.C.

Physical activity habits and their motivations in university students: Case study of the Centro Educativo Jalisco A.C.

Hábitos e motivações para atividade física entre estudantes universitários: Um estudo de caso do Centro Educacional Jalisco A.C.

Juan Carlos López Barajas

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario Ciencias de la Salud, México
Juan.lbarajas@academicos.udg.mx
<https://orcid.org/0000-0002-0503-2824>

Roberto Carlos López Barajas

Universidad Azteca, Escuela de Enfermería y Nutrición Jalisco, México
robertocarlos_99@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0484-9792>

Adolfo Yakov Castañeda Navarrete

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario Ciencias de la Salud, México
yakov.cnavarrete@academicos.udg.mx
<https://orcid.org/0000-0002-7212-9335>

Pedro Reynaga-Estrada

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias Exactas, México
pedro.reynaga@academicos.udg.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4857-6573>

José Luis Cabrera González

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario Ciencias de la Salud, México
luis.cabrera@academicos.udg.mx
<https://orcid.org/0000-0001-8635-8449>

Jessica Lizet Bautista Hernández

Universidad de Guadalajara, Centro Universitario Tonalá, México
jessica.bautistah@academicos.udg.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4543-3593>



Resumen

El propósito de este estudio fue examinar y detallar los hábitos o comportamientos relacionados con la salud que manifiesta un grupo de estudiantes universitarios de una casa de estudios del sector privado; en este estudio participaron un total de cuarenta y ocho alumnos estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, con promedio de edad de entre los 19 y 22 años. Se utilizó un cuestionario de 17 ítems para evaluar las conductas de salud de los estudiantes. Los resultados revelaron que únicamente el 35.4% de los participantes mantienen hábitos de actividad física adecuados en las áreas analizadas. Sin embargo, también se identificaron porcentajes importantes de estudiantes que exhiben conductas de riesgo, como una baja o nula práctica de actividad y ejercicio físico, así mismo el observar que el escaso cuidado preventivo de su salud, presentado a través de la realización de ejercicio es a través de la práctica de levantamiento de pesas. Resalta además que el 54.2 % lo practica por estética y salud, es así pues que, se recomienda la realización de programas de intervención en los estudiantes con el fin de informar, motivar y modificar sus conductas adversas.

Palabras clave: Deporte, ejercicio, estudiantes universitarios, estilo de vida, hábitos, salud.

Abstract

The purpose of this study was to examine and detail the habits or behaviors related to health manifested by a group of university students from a private sector university; A total of forty-eight Bachelor of Nutrition students participated in this study, with an average age of between 19 and 22 years. A 17-item questionnaire was used to assess students' health behaviors. The results revealed that only 35.4% of the participants maintain adequate physical activity habits in the areas analyzed. However, significant percentages of students who exhibit risk behaviors were also identified, such as low or no physical activity and exercise, as well as observing that the lack of preventive care for their health, presented through exercise, is through weight lifting practice. It also highlights that 54.2% practice it for aesthetics and health, therefore, it is recommended to carry out intervention programs for students in order to inform, motivate and modify their adverse behaviors.

Keywords: Sports, exercise, university students, lifestyle, habits, health.

Resumo

El propósito de este estudio fue examinar y detallar los hábitos o comportamientos relacionados con la salud que manifiesta un grupo de estudiantes universitarios de una casa de estudios del sector privado; en este estudio participaron un total de cuarenta y ocho alumnos estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, con promedio de edad de entre los 19 y 22 años. Se utilizó un cuestionario de 17 ítems para evaluar las conductas de salud de los estudiantes. Los resultados revelaron que únicamente el 35.4% de los participantes mantienen hábitos de actividad física adecuados en las áreas analizadas. Sin embargo, también se identificaron porcentajes importantes de estudiantes que exhiben conductas de riesgo, como una baja o nula práctica de actividad y ejercicio físico, así mismo el observar que el escaso cuidado preventivo de su salud, presentado a través de la realización de ejercicio es a través de la práctica de levantamiento de pesas. Resalta además que el 54.2 % lo practica por estética y salud, es así pues que, se recomienda la realización de programas de intervención en los estudiantes con el fin de informar, motivar y modificar sus conductas adversas.

Palabras clave: Deporte, ejercicio, estudiantes universitarios, estilo de vida, hábitos, salud.

Fecha Recepción: Enero 2025

Fecha Aceptación: Junio 2025

Introducción

La Organización Mundial de la Salud define la calidad de vida como la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida, considerando el contexto cultural y el sistema de valores en el que se desenvuelve, así como sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Este concepto abarca diversas dimensiones del entorno vital, como el estilo de vida, el ambiente, las relaciones familiares, la experiencia escolar, la vida laboral y la situación económica. Por su parte, la calidad de vida relacionada con la salud se enfoca en aspectos como la salud física y el bienestar psicológico, tanto a nivel individual como colectivo (Solano Armenta, 2022).

Actualmente nos encontramos en una sociedad sedentaria y un entorno obesogénico, donde múltiples factores dificultan mantener un peso saludable o reducir el exceso de peso. Teniendo en cuenta la evolución humana, en los países industrializados hemos adoptado un estilo de vida muy diferente al de los cazadores-recolectores originales que duró la mayor parte de la historia de la humanidad y se caracterizó por el consumo debido a la actividad física (EXERNET, 2016).



De acuerdo a Sáez et al. (2021), en su estudio sobre la Motivación para la actividad física en estudiantes universitarios y su relación con el género, asevera que los hombres tienen mayores niveles de motivación para la actividad física en comparación con las mujeres, y el género afecta principalmente la cantidad de actividad física y la motivación mediatiza la satisfacción con los deportes.

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) sus cifras preliminares de las Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR) en el país, de enero a junio de 2023 reportan que las enfermedades del corazón fueron la primera causa de muerte a nivel nacional, con 97, 187 casos, seguidas por las ocasionadas por diabetes mellitus, con 55 885 y las causadas por tumores malignos, con 45, 409 casos (INEGI, 2024).

Los beneficios de mantener un estilo de vida activo son ampliamente reconocidos e incluyen una disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, resistencia a la insulina y ciertos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama. Además, las investigaciones señalan que la práctica regular de actividad física contribuye a prevenir la obesidad y está vinculada a una mejor salud mental, mayor bienestar emocional y una vida más prolongada. La epidemiología del comportamiento, que se refiere a comprender conductas que aumentan o disminuyen el riesgo de enfermedad, como la alimentación, ejercicio, entre otras, es particularmente importante para comprender y prevenir enfermedades crónicas que se desarrollan con el tiempo debido a los hábitos de las personas, como la actividad física insuficiente (Pérez Ugidos Guillermo, 2014).

En América Latina, es fundamental destacar que el 70% de las muertes prematuras en adultos se relacionan con problemas de salud que podrían haberse evitado. La mayoría de estas enfermedades crónicas tienen su origen en hábitos poco saludables adquiridos durante la adolescencia. Una alimentación inadecuada y la falta de ejercicio físico son factores que contribuyen al desarrollo de condiciones como el síndrome metabólico, frecuente en personas con obesidad, diabetes e hipertensión. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la inactividad física continúa siendo uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, contribuyendo significativamente al desarrollo de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Más de 2 millones de muertes cada año están relacionadas con la inactividad física entre el 60% y el 85% de los adultos en todo el mundo no realizan suficiente actividad física y, aunque los niños son más activos físicamente que los adultos, los adolescentes son menos activos físicamente (Solano Armenta, 2022).

En el contexto universitario, el ejercicio físico parece tener efectos beneficiosos sobre las estrategias de afrontamiento, la autoestima, los modelos cognitivos de autopercepción y la capacidad de los estudiantes para construir redes sociales estables. Sin embargo, a nivel universitario aumenta el fenómeno del abandono de estilos de vida activos y disminuye el ejercicio físico moderado y vigoroso, siendo un momento crítico para promover el ejercicio físico (Javier et al. 2019).

En esta misma línea argumentativa, llamamos hábitos saludables a todas aquellas acciones de nuestra vida diaria que repercuten positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la actividad física adecuadamente planificada. Algunos de los beneficios que proporciona el ejercicio físico a nivel fisiológico incluyen, aumento del bombeo de sangre por parte del corazón, aumento de la capacidad pulmonar, disminución de la presión arterial, reducción del riesgo de ataques de enfermedades coronarias y más (Suahil, 2018).

Los jóvenes universitarios son un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, y aunque se ha señalado que el acceso a una mayor formación está relacionado con la integración social y laboral, el futuro es incierto para ellos.

La exigencia de alcanzar altos logros académicos hace que muchos estudiantes universitarios enfrenten una situación de dependencia económica e incertidumbre sobre su futuro profesional. Por otro lado, el hecho de que las universidades a veces operen de forma aislada del resto de la sociedad puede influir en transformaciones en los estilos de vida, impulsar formas de innovación social y fomentar el cuestionamiento de valores y normas tradicionales. En este contexto, el entorno universitario podría facilitar la adopción de estilos de vida más activos físicamente que en otros sectores sociales (Pérez Ugidos Guillermo, 2014).

Un estudio realizado por (García-Rodríguez, 2012), acerca de las actividades deportivas en las universidades mexicanas, presentes en escuelas públicas y privadas, se encontró que en la universidad privada, se tiene la necesidad de prestar atención a la infraestructura y al recurso humano profesional para satisfacer las necesidades de la gran cantidad de estudiantes en sus filas, a pesar de contar con la gente más cooperativa y entusiasta, esta actitud debe cambiarse adecuadamente hacia prácticas deportivas equilibradas y eficaces. Versus las instituciones privadas, quienes ofrecen becas deportivas e instalaciones de alta tecnología, ofreciendo un sinnúmero de actividades en diversos campos, sin embargo, las preocupaciones económicas pueden ser fundamentales para la inclusión de los estudiantes en las actividades

deportivas, ya que se considera que incluir actividades académicas y deportivas como parte de una jornada normal; no es igual llevar a cabo actividades académicas y deportivas como parte de la rutina diaria que incorporar responsabilidades laborales, las cuales, en ciertos casos, los estudiantes de universidades públicas deben asumir debido a necesidades económicas.

En Ciudad Guzmán, Jalisco, se realizó un estudio entre estudiantes universitarios para evaluar cómo la actividad física y los hábitos sedentarios influyen en la calidad de vida. Los hallazgos principales indican que una mayor calidad de vida está asociada con practicar actividad física al menos cuatro días por semana, asistir a 4 o 5 sesiones semanales de educación física, formar parte de diversos equipos deportivos y reducir el tiempo de entretenimiento frente a pantallas a menos de dos horas al día (Solano Armenta, 2022).

Sobre la base de las consideraciones anteriores, es imprescindible saber que el Centro Educativo Jalisco A. C. a través de sus distintas ofertas educativas y profesionistas, busca la superación del futuro profesionista a partir de la transformación de la percepción del conocimiento y su aplicación, buscando siempre responder a las necesidades educativas actuales, su filosofía primordial es enaltecer y dignificar las distintas profesiones, utilizando distintas metodologías y estrategias, que logren generar la adecuada adquisición de competencias en el futuro profesionista, bajo las directrices morales y la normatividad ética que se exige en la sociedad; inculcando la filosofía de servicio, el espíritu humanista, el pensamiento crítico, y la responsabilidad social, que tienen como pilares esta Institución (Ramírez-Cerón et al., 2021).

El hábito continuo de ejercicio físico, además de los beneficios corporales que conlleva, se traduce en un estado de salud excepcional, también se relaciona con la estimulación de la mentalidad, el aprendizaje, la concentración y el desempeño escolar de los alumnos. De hecho, la revisión de evidencias empíricas muestra que el ejercicio físico en entornos educativos favorece el crecimiento y conservación de las capacidades cognitivas de los estudiantes, lo que resulta en un mejor rendimiento escolar (Ávila Manríquez, 2021).

En este contexto, resulta fundamental tener en cuenta que algunos docentes optaron por implementar metodologías que promueven aprendizajes activos, empleando estrategias diseñadas para crear experiencias formativas.

Entre estas estrategias destacan el aprendizaje basado en proyectos y el aprendizaje basado en casos, los cuales fomentan el desarrollo de competencias como la comunicación, la resolución de problemas, la toma de decisiones, la reflexión, el trabajo en equipo, el

aprendizaje autodirigido y la asertividad. Estas habilidades y actitudes facilitan que los estudiantes puedan aplicar lo aprendido en diferentes contextos. (Montoya Ramírez y Burgos Aguilar, 2012).

A partir de lo expuesto previamente, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué motivaciones y hábitos de actividad física poseen los alumnos de nutrición del Centro Educativo Jalisco A.C.?

En consecuencia, para abordar esta interrogante, se parte de la siguiente hipótesis de investigación:

Si el Centro Educativo Jalisco A. C. implementa una estrategia eficaz para fomentar en los estudiantes el interés por adoptar cambios de comportamiento orientados a la actividad física, entonces se logrará una mejora significativa en su salud física, mental y social, así como en su nivel de conocimiento relacionado con el bienestar integral.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este trabajo son:

- Identificar los hábitos de actividad física en los alumnos del Centro Educativo Jalisco A.C.
- Analizar los retos y motivaciones que han enfrentado los estudiantes del Centro Educativo Jalisco A.C. en relación con las necesidades de salud y educación.
- Generar conocimiento que sirva de base para el diseño de estrategias efectivas que promuevan el interés y la práctica regular de la actividad física entre los estudiantes, con el fin de apoyar a las escuelas privadas en la mejora del bienestar integral de su comunidad educativa.

Materiales y método

Se realizó un estudio cuantitativo con un enfoque descriptivo y de tipo transversal. La investigación se llevó a cabo en Guadalajara, Jalisco, en las instalaciones del Centro Educativo Jalisco A.C., y el grupo de estudio estuvo conformado por 48 estudiantes de la Licenciatura en Nutrición.

En el proceso de selección, se establecieron los siguientes criterios de inclusión: 1) Ser estudiante del Centro Educativo Jalisco A.C; 2) Estar presente el día de la aplicación de la encuesta. Los criterios se definieron de la siguiente manera; 1) no haber podido localizar al estudiante, mientras que los criterios de eliminación fueron; 2) la negativa del estudiante a participar en la encuesta o; 3) el no haber completado las respuestas requeridas.

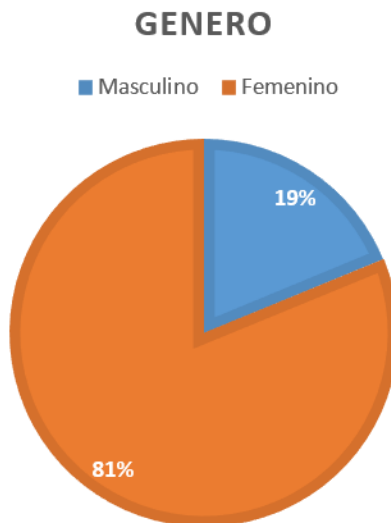
Se empleó un instrumento de medición para la recolección de datos, consistente en una encuesta aplicada en abril de 2024. Esta encuesta constaba de 17 preguntas, las cuales fueron administradas de manera virtual. En ella se evaluaron tres áreas: hábitos y estilos de vida, frecuencia y duración del ejercicio, y los desafíos para realizar cambios en los hábitos. El tiempo estimado para completar el cuestionario fue aproximadamente 15 minutos, y se destacó que era accesible tanto desde computadoras como desde dispositivos móviles. Los datos obtenidos fueron analizados utilizando el programa *Excel*.

Para llevar a cabo la recolección de datos, se solicitó autorización a las autoridades pertinentes de la institución académica, del Centro Educativo Jalisco A.C., donde se detallaron los objetivos y las consideraciones éticas del estudio. Con el fin de acceder al grupo de estudiantes, se les brindó una explicación sobre los aspectos éticos y de confidencialidad del proceso. Posteriormente, se contactó a los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, quienes aceptaron participar en la investigación. Luego, se distribuyeron los cuestionarios mediante la plataforma *Google Forms*, y, finalmente, se procedió al análisis de los datos utilizando el programa *Excel*.

Resultados

A partir de los datos recolectados, se obtuvieron los siguientes resultados:

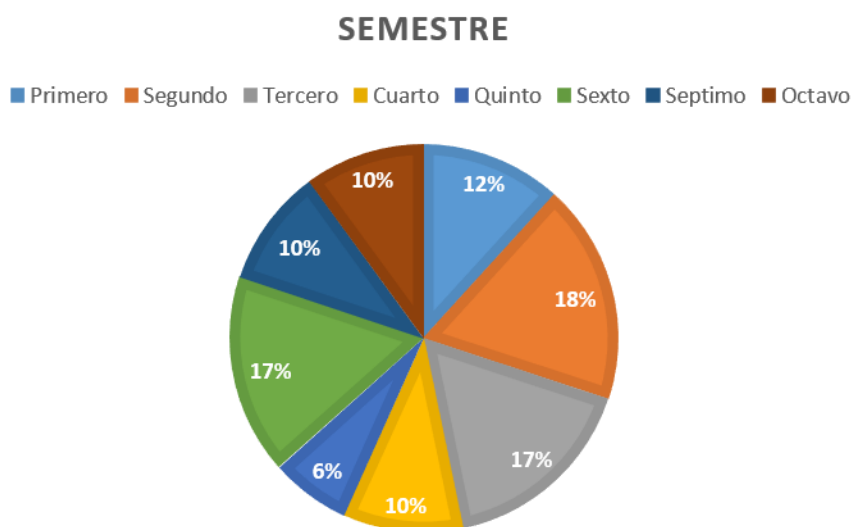
Figura 1. Género de los alumnos encuestados del Centro Educativo Jalisco, A.C.



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 1 se puede apreciar la participación del total de los encuestados destacando que la población mayormente es del género femenino con un 81% de presencia, lo cual es importante, ya que en este estudio no podremos medir la aseveración de Sáez y cols (2021). en su estudio sobre la Motivación para la actividad física en estudiantes universitarios y su relación con el género, el cual afirma que son los del género masculino aquellos que tienen más motivación por realizar actividad física.

Figura 2. Identificación de semestres participantes en el estudio

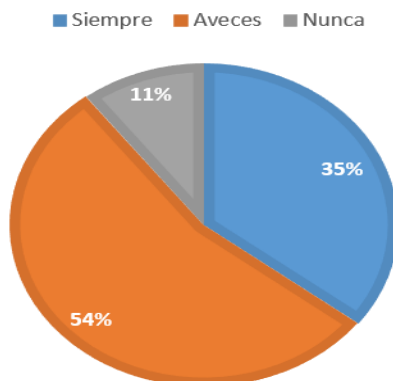


Fuente: Elaboración propia

En el anterior gráfico se puede observar que, en el presente estudio participaron alumnos de la Licenciatura en Nutrición de varios semestres, sin embargo, cabe mencionar que no participó la totalidad de la población del alumnado, identificando una participación más activa por alumnos de tercer semestre con un 17%.

Figura 3. Recurrencias en prácticas deportivas.

PRACTICAS EJERCICIO O ALGUN DEPORTE

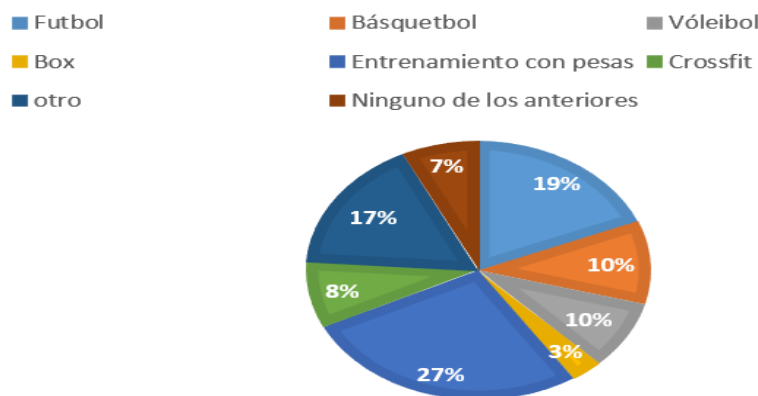


Fuente: Elaboración propia

Se observó que 35% de los alumnos manifiestan practicar algún tipo de deporte o ejercicio, es decir que realizan alguna actividad con los elementos de tiempo y frecuencia, lo cual puede impactar significativamente los procesos de salud, seguidos por un 54% quienes manifiestan que algunas veces lo practican, esto nos da pauta a decir que un porcentaje mayor a la población estudiada posee buenos hábitos de actividad física, que relacionándolo al estudio realizado por López et al. (2024), publicado en la revista Mileees, en la misma institución donde se evaluaron los hábitos y conductas alimentarias, se encontró que los alumnos presentan un rango de peso entre 45 y 70 kg. Dichos valores son considerados adecuados según los parámetros de peso para la talla y peso para la edad establecidos por Frisancho (2008). Esto sugiere que existe un equilibrio entre su alimentación y nivel de actividad física.

Figura 4. Predilección de prácticas deportivas.

¿QUE DEPORTE PRACTICAS?

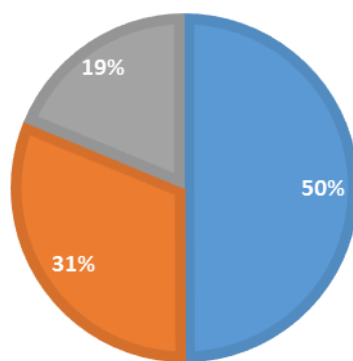


Fuente: Elaboración propia

Mediante un cuestionario aplicado a los estudiantes para conocer sus preferencias deportivas, utilizando una escala tipo Likert, se registraron las respuestas mediante la Figura 4, preferencias deportivas primeramente con un 27% al entrenamiento con pesas, seguido con un 19% el fútbol y colocando al Boxeo como la opción menos destacada en términos de votación.

Figura 5. Frecuencia de prácticas deportivas.
¿CON QUE FRECUENCIA PRACTICAS DEPORTE?

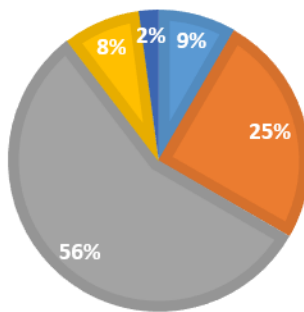
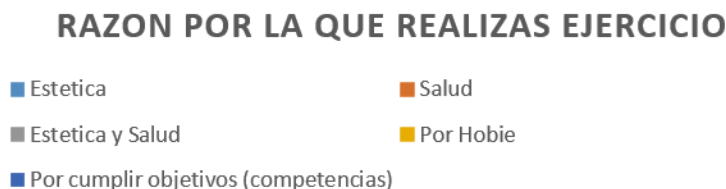
■ 1 a 2 Días por semana ■ 3 a 5 Días por semana ■ 6 a 7 Días por semana



Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la Figura 5, cuando se preguntó a los estudiantes con qué frecuencia practican un determinado deporte, el 19% de los estudiantes afirmó que lo practican todos los días, seguido por un 31% que lo realiza de 3 a 5 días por semana y por último pero no menos importante el 50% de ellos realiza deporte de 1 a 2 días por semana, estos resultados sin duda son relevantes ya que el hábito continuo de ejercicio físico, además de los beneficios corporales ya conocidos que conlleva, que se traducen en un estado de salud excepcional, también se relaciona con la estimulación de la mentalidad, el aprendizaje, la concentración y el desempeño escolar de los alumnos.

Figura 6. Motivación de realizar prácticas deportivas



Fuente: Elaboración propia

En Figura 6, donde se cuestiona a los alumnos acerca de la razón por la cual realizan ejercicio, se puede observar que, un 75% lo realiza por salud, mientras que 65% por estética; esto nos da indicadores importantes, que como ya se mencionó en el cuerpo del texto, forman parte de los hábitos que repercuten positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social, al generarse en el cuerpo un aumento del bombeo de sangre por parte del corazón, aumento de la capacidad pulmonar, disminución de la presión arterial, reducción del riesgo de ataques de enfermedades coronarias y más.

Figura 7. Participación en actividades deportivas.

DURANTE LOS ÚLTIMOS 6 MESES, ¿HA PARTICIPADO O ASISTIDO A ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN EL EJERCICIO?.



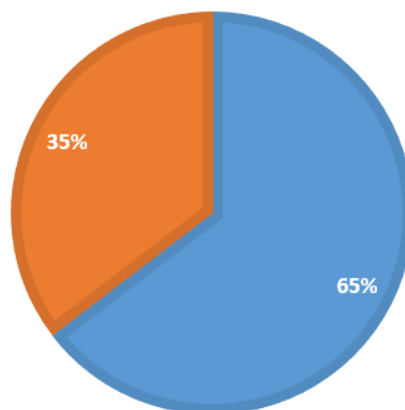
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico anterior se puede apreciar que el 54% de los estudiantes encuestados no han participado en ninguna actividad externa relacionada con el fomento del ejercicio durante los últimos seis meses. Esto sugiere que la frecuencia de ejercicio mencionada en la Figura 5 se realiza principalmente en espacios específicamente destinados para la práctica de actividades físicas. Sin embargo, la mayoría de la población encuestada no realiza estas actividades en contextos que les permitan medir su desempeño en escenarios competitivos, lo cual sugiere una orientación más hacia objetivos estéticos que hacia metas de competencia o rendimiento. Este hallazgo coincide con investigaciones que señalan que muchas personas, especialmente jóvenes, practican actividad física con fines estéticos, como mejorar la apariencia corporal o ajustarse a ideales socioculturales de belleza más que por razones de salud o competencia (Rodríguez et al., 2020).

Figura 8. Promoción de actividades deportivas

¿CONSIDERAS QUE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA Y
NUTRICIÓN JALISCO AYUDA A PROMOVER EL EJERCICIO Y EL
DEPORTE?

■ SI ■ NO

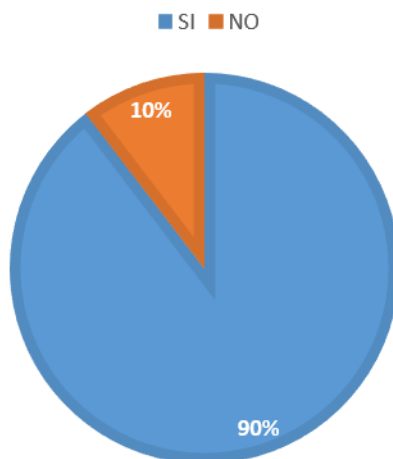


Fuente: Elaboración propia

El 65% de los alumnos de la Licenciatura en Nutrición opina que la Escuela de Enfermería y Nutrición Jalisco tiene actividades que fomenten el ejercicio y el deporte, lo cual puede mejorar el ambiente universitario, ya que tienen un impacto positivo en la autoestima, los modelos cognitivos de autopercepción, las estrategias de afrontamiento y la capacidad de los alumnos para establecer redes sociales estables.

Figura 9. Inclusión de actividades deportivas

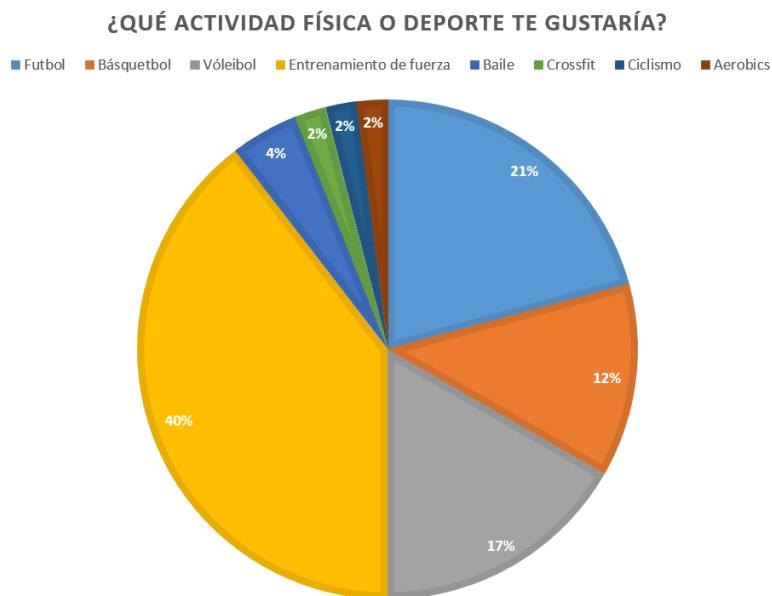
¿TE GUSTARÍA QUE SE INCLUYAN NUEVAS
ACTIVIDADES EXTRA PROGRAMÁTICAS DE DEPORTE O
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD?



Fuente: Elaboración propia

Según la Figura 9, a pesar de que la institución fomenta las actividades físicas, el 90 % de los alumnos encuestados expresaron el deseo de que se incluyan otras disciplinas deportivas en su entorno escolar. Esta apertura a una mayor diversidad de actividades físicas podría tener un impacto positivo en su autoestima, ya que diversos estudios han demostrado que la participación regular en actividades deportivas está asociada con una mayor percepción de autovalía, confianza corporal y bienestar emocional (Fox, 2000; Ekeland et al., 2005). Además, incorporar nuevas disciplinas deportivas puede fomentar la innovación social al promover dinámicas colaborativas, inclusión y nuevas formas de interacción dentro de la comunidad escolar (UNESCO, 2021), así como influir en la adopción de estilos de vida más activos y saludables (OMS, 2018).

Figura 10. Necesidad de disciplinas deportivas en la Institución



Fuente: Elaboración propia

La Figura 10, muestra el resultado de la percepción general de los alumnos de la Licenciatura en Nutrición, quienes consideran que la disciplina deportiva que sería la más adecuada para poder generar impactos significativos en el estado de salud; sería con 40% el entrenamiento de fuerza, seguido por una elección del 21% por quienes consideran la implementación de prácticas de fútbol, por último, con 17% los alumnos sugieren la implementación de prácticas en voleibol.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que una proporción significativa de los estudiantes participa activamente en actividades deportivas o de acondicionamiento físico, aunque persiste un grupo que no ha incorporado estos hábitos en su rutina diaria. Esto subraya la importancia de implementar estrategias dirigidas a fomentar la participación de todos los alumnos en actividades físicas, priorizando la integración de actividades físicas como un elemento clave para mejorar la calidad de vida y el bienestar general.

La relación entre la actividad física y la calidad de vida de los jóvenes universitarios es ampliamente respaldada por la literatura. Por ejemplo, un estudio realizado por OMS (2010) señala que la falta de actividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, como diabetes, hipertensión y obesidad. Además, investigaciones recientes, como las de Chiang et al. (2021), han demostrado que los niveles

adecuados de actividad física están asociados con una mejora significativa en la salud mental, reduciendo la prevalencia de trastornos como la depresión y la ansiedad.

En el ámbito educativo, las instituciones desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos saludables. Según Sallis et al. (2012), las universidades que incorporan programas de actividad física personalizados y diversos logran tasas más altas de participación estudiantil y una percepción positiva del entorno académico. Este hallazgo es de interés para el Centro Educativo Jalisco A.C., donde los alumnos expresan interés en la incorporación de disciplinas deportivas adicionales, como se muestra en la Figura 9.

Por otro lado, estudios como los de Gómez-López et al. (2010) y García-Ferrando y Llopis (2011) destacan la importancia de ofrecer una amplia variedad de actividades físicas que se adapten a las preferencias y motivaciones individuales de los estudiantes. Estas iniciativas no solo promueven el bienestar físico, sino que también potencian habilidades emocionales y sociales, como la autoestima, la resiliencia y la cooperación. En consecuencia, esto sugiere que diversificar la oferta deportiva puede ser una estrategia eficaz para fomentar la inclusión y el compromiso estudiantil.

Además, la implementación de enfoques competitivos también podría ser un factor clave en este contexto. Un estudio realizado por Eime et al. (2013) concluyó que la participación en deportes competitivos está vinculada al desarrollo de habilidades críticas como la gestión del tiempo, la toma de decisiones y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales para el éxito profesional y personal. Estas conclusiones refuerzan la idea de que integrar disciplinas competitivas en el currículo educativo no solo tiene un impacto positivo en el bienestar físico, sino también en la preparación integral de los estudiantes.

Otro enfoque relevante es la integración de tecnologías emergentes en los programas de actividad física. Según Kretschmann (2015), el uso de herramientas como aplicaciones móviles, sensores de actividad y plataformas interactivas puede incrementar significativamente la motivación de los estudiantes para participar en actividades físicas. Esto podría ser una estrategia innovadora para captar el interés de aquellos estudiantes menos inclinados a participar en deportes tradicionales.

El presente texto cuenta con varias fortalezas y limitaciones que merecen ser destacadas. Entre sus principales fortalezas se encuentra el respaldo de los argumentos en investigaciones previas relevantes, lo que fortalece la base empírica del análisis. Además, la inclusión de recomendaciones específicas, como la diversificación de disciplinas deportivas y el uso de tecnologías emergentes, brinda una visión práctica y aplicable a contextos

educativos. La mención de beneficios psicológicos y sociales también enriquece la discusión, subrayando el impacto integral de la actividad física. Sin embargo, una de sus limitaciones radica en la ausencia de datos cuantitativos o métricas concretas para medir el impacto de las estrategias propuestas. Asimismo, el texto podría beneficiarse de una mayor profundización en las barreras que enfrentan los estudiantes para participar en actividades físicas, como limitaciones económicas, culturales o de tiempo. Finalmente, aunque se mencionan estudios comparativos, una mayor contextualización de los hallazgos en escenarios similares al del Centro Educativo Jalisco A.C. fortalecería la relevancia de las conclusiones.

En conclusión, se recomienda que el Centro Educativo Jalisco A.C. no solo amplíe su oferta de disciplinas deportivas, sino que también adopte un enfoque holístico que considere las particularidades de cada estudiante. Esto permitiría no solo una mayor inclusión, sino también el desarrollo de un entorno educativo enriquecedor, donde el bienestar físico y emocional se conviertan en pilares del éxito académico y personal. Este compromiso contribuiría a fortalecer no solo el entorno estudiantil, sino también el futuro de los jóvenes como agentes de cambio en la sociedad.

Conclusión

En resumen, el presente estudio revela una marcada predominancia del género femenino en la práctica de actividad física entre los alumnos de la Licenciatura en Nutrición, sugiriendo que, a pesar de la tendencia del género masculino hacia una mayor motivación en este ámbito, un significativo porcentaje de las estudiantes mantiene prácticas regulares de ejercicio. La preferencia por actividades como el entrenamiento con pesas y el fútbol destaca la búsqueda de beneficios tanto estéticos como de salud. Sin embargo, la limitada participación en actividades externas y el deseo de diversificar las disciplinas deportivas indican una oportunidad para mejorar el ambiente universitario y potenciar la salud integral de los estudiantes. Es fundamental que la institución responda a estas necesidades, implementando más opciones de ejercicio y fomentando un enfoque competitivo podría promover no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo social y emocional de la población estudiantil. Este compromiso no solo fortalecerá la autoestima, sino que también generará un entorno académico más saludable y proactivo.

Con base en la conclusión proporcionada y los hallazgos presentados en el texto, se pueden identificar varias líneas de investigación futuras:

- Explorar el interés de los alumnos por las disciplinas deportivas para realizar intervenciones interdisciplinarias.
- Adaptar la propuesta para aplicarla a las distintas ofertas educativas que se encuentran en esta institución.
- Analizar los distintos contextos en los cuales la popularidad de los deportes varíe según su aceptación o la disponibilidad de la institución.

Referencias

- Ávila Manríquez, F. D. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23), 1-18. <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Chiang, C., Arendt, S., Zheng, T., & Han, D. (2021). The impact of physical activity on mental health: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 26(2), 195-213. <https://doi.org/10.1177/1359105319834712>.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>.
- EXERNET. (2016). Actividad física, ejercicio y deporte en la lucha contra la obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Supl. 9), 1-21. <https://doi.org/10.20960/nh.828>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. M., & Nordheim, L. (2005). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), CD003683. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003683.pub2>
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
- García-Ferrando, M., & Llopis, R. (2011). Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Consejo Superior de Deportes.
- García-Rodríguez, J. Y.-H. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: Un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas.

Revista MH Salud, 9(2), 1-28.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002>

Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2010). Perfiles motivacionales de los estudiantes universitarios en educación física: Un análisis en función de la práctica deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 617-630.

INEGI. (24 de Enero de 2024). Sala de prensa. Obtenido de Boletines: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jn.pdf

Javier, R. D., Constantino, A., Alexis, P.-C., Lucía, P. P., & Cristian, A. G. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Etos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(36), 446-453. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260939>

Kretschmann, R. (2015). Physical education and instructional technology: Overview of research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 547-557. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0069>.

López, J., Flores, I., Reynaga, P., Cabrera, J., Bautista, J., Castañeda, A., & López, J. (2024). Impacto de los hábitos y conductas alimentarias en los procesos. *MILEEES*, 1(17), 12-29. <https://mileees.cucs.udg.mx/ojs/index.php/MILEEES/issue/view/20>

Montoya Ramírez, M., & Burgos Aguilar, J. (2012). *Movimiento educativo abierto: Acceso, colaboración y movilización de recursos educativos abiertos*. Clarise. <https://books.google.com.mx/books?id=zUS-AwAAQBAJ>

Pérez Ugidos Guillermo, A. L. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 1-9. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Ramírez-Cerón, G., López-Barajas, R., & López-Barajas, J. (2021). Principales obstáculos para aprender en casa en tiempos de Covid-19: Estudio de caso de la licenciatura en educación media superior. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 1(1), 1-18.

Rodríguez, A., Pérez, M., & Sánchez, L. (2020). Motivaciones estéticas en la práctica de actividad física en jóvenes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(2), 45-53.

- Sáez, I. S. (2021). Motivación para la actividad física en estudiantes universitarios y su relación con el género, la cantidad de actividades y la satisfacción deportiva. *Sustainability*, 13(3183), 7-15. <https://doi.org/10.3390/SU13063183>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>.
- Solano Armenta, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual*, 12(45), 21-26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Suahil, V. C. (2018). Salud física y emocional. En U. A. Hidalgo (Ed.), *Programa institucional de actividades de educación para una vida saludable* (p. 16). Sistema de Universidad Virtual.
- UNESCO. (2021). Reconsiderar nuestro futuro juntos: Un nuevo contrato social para la educación. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
- World Health Organization (WHO). (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Rol de Contribución	Autor (es)
Conceptualización	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Metodología	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 25%, Pedro Reynaga Estrada 25%
Software	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 25%, Adolfo Yakov Castañeda Navarrete 25%.
Validación	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 25%, José Luis Cabrera González 25%.
Análisis Formal	Juan Carlos López Barajas 25%, Roberto Carlos López Barajas 25%, Adolfo Yakov Castañeda Navarrete 25%, Jessica Lizet Bautista Hernández 25%
Investigación	Juan Carlos López Barajas 30%, Roberto Carlos López Barajas 30%, Adolfo Yakov Castañeda Navarrete 10%, Pedro Reynaga Estrada 10%, José Luis Cabrera González 10%, Jessica Lizet Bautista Hernández 10%
Recursos	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Curación de datos	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Escritura - Preparación del borrador original	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Escritura - Revisión y edición	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Visualización	Juan Carlos López Barajas 30%, Roberto Carlos López Barajas 30%, Adolfo Yakov Castañeda Navarrete 10%, Pedro Reynaga Estrada 10%, José Luis Cabrera González 10%, Jessica Lizet Bautista Hernández 10%
Supervisión	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Administración de Proyectos	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.
Adquisición de fondos	Juan Carlos López Barajas 50%, Roberto Carlos López Barajas 50%.