

## Incidencia de las prácticas deportivas y de actividad física en edades tempranas, sobre las prácticas deportivas que se desarrollan entre los 17 y los 30 años en estudiantes universitarios

Incidence of sports and physical activity practices at an early age, about sports practices that develop between 17 and 30 years in university students

Sara Saldarriaga Taborda

Correo: [sara.saldarriaga1@udea.edu.co](mailto:sara.saldarriaga1@udea.edu.co)

Edward Alberto Cataño Bohórquez

Correo: [ealberto.catano@udea.edu.co](mailto:ealberto.catano@udea.edu.co)

Cristian Camilo Sepúlveda Alzate

Correo: [ccamilo.sepulveda@udea.edu.co](mailto:ccamilo.sepulveda@udea.edu.co)

Estudiantes del programa Profesional en Entrenamiento Deportivo. Universidad de Antioquia – Instituto Universitario de Educación Física (Colombia).

Samuel José Gaviria Alzate\*

Docente asesor. Bioingeniero, Universidad de Antioquia. Msc. Sports Engineering, Hallam University, UK. Docente Universidad San Buenaventura. Correo: [samuel.gaviria@udea.edu.co](mailto:samuel.gaviria@udea.edu.co)

### Resumen

**Objetivo:** realizar un análisis descriptivo de la relación entre la práctica deportiva y de actividad física en edades tempranas, sobre edades más avanzadas, en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia, Colombia. **Método:** se eligieron al azar 100 estudiantes de pregrado de la universidad de Antioquia, con edades entre 17 y 30 años. Para la recolección de la información se usó el *Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva* (Hellín et al., 2004), modificado con el fin de lograr una mayor aproximación a las características específicas del estudio planteado. Los resultados fueron

analizados por medio de estadística descriptiva y haciendo uso de la herramienta informática Excel 2010. Además, la información fue agrupada en tablas, con el fin de facilitar su análisis. **Resultados:** se encontró que un mayor porcentaje de la población practicó deporte en la edad escolar; además, se halló un descenso en la realización de actividad física o deportiva a medida que la edad avanza. Por otro lado, se estudiaron las preferencias deportivas de la población encuestada y algunos factores sociales y personales que pueden incidir en la continuación o deserción de las prácticas deportivas en estudiantes de pregrado. **Conclusión:** pese a que la mayoría de los estudiantes encuestados practican algún deporte o actividad física desde la infancia, este no es el principal factor en la continuidad de la práctica deportiva en edades más avanzadas, reconociendo que además existen otras variables con más influencia, como la falta de tiempo o la carga académica para hacerlo.

**Palabras clave:** Deporte, Actividad física, Universitarios, Motivación.

### Summary

**Aim:** Carry out a descriptive analysis of the relationship between sports practice and physical activity at an early age, at more advanced ages, in undergraduate students at the University of Antioquia, Colombia. **Method:** 100 undergraduate students from the University of Antioquia, aged between 17 and 30, were randomly selected. For the collection of the information, was used the *Questionnaire for the analysis of the motivation and practice of physical-sport activity* (Hellín et al., 2004), modified in order to achieve a greater approximation to the specific characteristics of the study proposed. The results were analyzed by means of descriptive statistics and making use of the computer tool Excel 2010. In addition, the information was grouped in tables, in order to facilitate its analysis. **Results:** It was found that a greater percentage of the population practiced sport in school age. In addition, there was a decrease in the practice of physical activity or sports as the age advances. On the other hand, the sports preferences of the surveyed population and some social and personal factors that may influence the continuation or desertion of sports practices in undergraduate students were studied. **Conclusion:** Although most of the students surveyed have been practicing a sport or physical activity since childhood, this is not the main factor in the continuity of sports practice at more advanced ages, recognizing that there are other variables with more influence, such as lack of time or the academic burden to do so.

**Keywords:** Sport, Physical activity, University students, Motivation.

## Introducción

Las relaciones entre deporte formativo y la práctica deportiva en edades adultas ha sido objeto de estudio a lo largo de los últimos años. Según Pieron et al. (1999) y Gutiérrez (2000) (citados por Pavón & Moreno, 2006), “cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos, a través de la actividad física, no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes”. De acuerdo con lo anterior, hay una estrecha relación entre la realización de actividad física o prácticas deportivas en adultos con respecto a lo que ocurre en edades tempranas, razón por la cual es necesario indagar cómo se relacionan dichos factores.

En la práctica deportiva influyen aspectos como el nivel social, el estado emocional, el género, la edad, entre otros, con respecto a la continuidad de la práctica y los resultados. El contexto social o entorno en el que vivimos es un factor que también influye en nuestras preferencias deportivas. Es importante destacar que las prácticas deportivas en edades tempranas aportan un aspecto fundamental y determinante en cuanto a la formación del sujeto (Víllora, 2009).

Las prácticas lúdico deportivas se caracterizan por generar en los niños grandes cambios que se producen en la formación de su personalidad, en la búsqueda de la propia identidad, en una mayor autonomía y en la aceptación o no por parte de sus compañeros, aspectos que van forjando la personalidad de un sujeto que en pocos años será catalogado como *adulto*, y que a partir de dichas experiencias puede decir si es favorable o no continuar llevando a cabo actividad física o prácticas deportivas.

No todas las personas realizan prácticas deportivas por los mismos motivos. En edades tempranas, estas prácticas se pueden ver influenciadas por los deseos de los padres, que en ocasiones pueden llegar al punto de obligar a sus hijos a la realización de las mismas, sin importar si ellos disfrutaban o no dichas actividades. Pero cuando se habla de adultos la situación es diferente, pues el enfoque que cada persona, desde sus facultades, le da a la realización o no de actividad física puede ser diversa, tal como lo plantean Cambroner et al. (2015) cuando afirman que la sociedad actual está más que concienciada sobre los numerosos beneficios que una actividad física regular tiene en la mejora de la calidad de vida.

Quizás debido a la facultad que tenemos para hacernos conscientes de lo que nos ocurre, tenemos una constante necesidad de mejorar, mantener o prolongar nuestra salud y calidad de vida, y, como lo expresan Cambroner et al. (2015), existe una fuerte conexión entre

una actividad física adecuada y responsable y la mejora de la salud. Se sabe que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y la salud general de la población mundial (OMS, 2016). Por tal razón se percibe un aumento significativo en la actividad física y la práctica deportiva, pero en muchos casos hay *baches* que no permiten su realización continua y de manera progresiva.

Esta investigación tiene como objetivo identificar la incidencia que tienen las prácticas deportivas y de actividad física en edades tempranas sobre las prácticas que se desarrollan entre los 17 y 30 años en estudiantes de pregrado.

## Método

El estudio es de tipo descriptivo y participaron 100 estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia, 37 mujeres y 63 hombres, con una edad media de 21.91,  $\pm$  3,06 años. Fueron elegidos de manera aleatoria y la única característica que se tuvo en cuenta fue que los encuestados tuvieran entre 17 y 30 años.

### Instrumento

La información se recolectó mediante el *Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva* (Hellín et al., 2004), modificado con el fin de lograr una mayor aproximación a las características específicas del estudio planteado. El cuestionario se le suministró a 100 estudiantes de la Universidad de Antioquia seleccionados al azar, y fue completado en forma voluntaria.

A través de su aplicación se buscaba obtener información sobre la incidencia que tiene la práctica del deporte y la actividad física en edades tempranas, sobre las prácticas deportivas y de actividad física que se desarrollan entre los 17 y los 30 años en estudiantes de pregrado.

La encuesta contó con un total de 17 preguntas, de las cuales 7 fueron de carácter multi-respuesta.

### Procedimiento

En primer lugar se estableció el lugar, la hora y la fecha en los que se realizaría la toma de datos. Una vez definida la fecha y el lugar se visitó la sede central de la Universidad de Antioquia, seleccionada para abarcar un porcentaje más amplio y diverso de la población universitaria. Luego, se informó a cada estudiante sobre el propósito y el objetivo del estudio.

Además, se explicó cómo se debería diligenciar el formulario. Se aclaró que la participación era voluntaria, que la información recolectada sería confidencial y que sería usada solo para fines académicos. Una vez concluido este paso se aplicó el instrumento, que tardó aproximadamente 5 minutos por persona.

### Análisis de datos

Se realizó un análisis estadístico descriptivo de los datos, a través de la herramienta informática Excel 2010. Por medio de esta se obtuvieron las frecuencias y los porcentajes de los datos arrojados por las encuestas, los cuales fueron agrupados en tablas, diseñadas para facilitar su análisis.

## Resultados

Se presentan algunos datos generales de la muestra seleccionada: género y la frecuencia equivalente al mismo, la edad de los encuestados, la media, la mediana, la moda, la desviación estándar y el rango.

El estudio contó con la participación 100 personas, 63 hombres y 37, todos estudiantes de pregrado la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia). Los participantes tenían edades comprendidas entre 17 y 30 años; la edad media fue de 21.91, y la desviación de  $\pm 3,06$ , lo cual se expresa en la tabla 1.

**Tabla 1.** Género y edad de los encuestados

Género					
Género		Frecuencia	Porcentaje		
Masculino		63	63%		
Femenino		37	37%		
Total		100	100%		
Edad					
Media	Mediana	Moda	Desviación estándar	Rango	Cuenta
21,91	22	22	3,065266479	13	100

A continuación, se presenta le frecuencia del rango de edades de los encuestados.

**Tabla 2.** Frecuencia según el rango de edades de los encuestados

Rango de edades		
Años	Frecuencia	Porcentaje
17-20	41	41%
21-25	43	43%
26-30	16	16%
Total	100	100%

Analizando los porcentajes hallados, se determinó que, de la población total, el 64% de las personas realizan deporte o actividad física en la actualidad, y el 36% no realizan deporte o actividad física en la actualidad. Además, de esas 36 personas que no practican, se halló que el 91% de ellas ha practicado en algún momento deporte o actividad física. Estos datos se expresan en la tabla 3.

**Tabla 3.** Estudiantes de pregrado que realizan deporte o actividad física en la actualidad

Personas que realizan deporte o actividad física en la actualidad		
Practica	64	$64/100=64\%$
No practica	36	$36/100=36\%$
Personas que realizaron deporte o actividad física y ahora no lo hacen		
Ha practicado	33	$33*100/36=91,6\%$
No ha practicado	3	$3*100/36=8,36\%$

En la tabla 4, se encuentran consignados los deportes o actividades físicas más practicados por los estudiantes de pregrado, los cuales han sido divididos como deportes de conjunto y deportes individuales. Entre los deportes de conjunto, fútbol y futsal obtuvieron un porcentaje de práctica de 28%. Por otro lado, el deporte individual más practicado es el atletismo, con un porcentaje de 12.5%.

**Tabla 4.** Deportes más practicados por los estudiantes de pregrado

Deportes más practicados	Frecuencia	Porcentaje
Fútbol	11	17,1875%
Atletismo	8	12,5%
Fútbol sala	7	10,94%
Baloncesto	6	9,375%
Gimnasio	6	9,375%
Gimnasia	4	6,25%
Natación	3	4,6875%
BMX	3	4,6875%

Deportes más practicados	Frecuencia	Porcentaje
Judo	2	3,125%
Trotar	2	3,125%
Taekwondo	2	3,125%
Ultimate	2	3,125%
Yoga	1	1,5625%
Voleibol	1	1,5625%
Softbol	1	1,5625%
Barras	1	1,5625%
Rugby Subacuático	1	1,5625%
Aeróbicos	1	1,5625%
Tenis De Campo	1	1,5625%
Ajedrez	1	1,5625%
Total	64	100%

En la tabla 5 se analizan los datos referentes a la práctica de deportes o actividades físicas de los participantes durante la infancia, en las edades de 4 a 12 años, donde se estableció una relación entre quiénes, cuáles deportes y por cuánto tiempo los habían practicado. Se halló que el 84% de ellos practicaron deportes o actividades físicas en esas edades. Además se encontró que el fútbol, con un 38%, fue el deporte más practicado en este rango de edades. Finalmente, se observa que el 32% de quienes sí practicaron deportes o actividades físicas en dichas edades, lo hicieron durante un tiempo comprendido entre los 3 y los 5 años.

**Tabla 5.** Deportes o actividades físicas realizados en la infancia (entre 4 y 12 años).

	Frecuencia	Porcentaje
Sí practicó	84	84%
No practicó	16	16%
Total	100	100%
Deportes más practicados	Relación con los que practican	Porcentaje
Fútbol	32/84	38,10%
Natación	18/84	21,43%
Baloncesto	14/84	16,67%
Tiempo de práctica	Frecuencia	
Menos de un año	10	
De dos a tres años	15	
De tres a cinco años	27	
Más de cinco años	14	
Aun lo practica	12	
No aplica	6	

En la tabla 6 se expresan los motivos por los cuales los estudiantes continuaron practicando algún deporte o actividad física. Teniendo en cuenta que la pregunta fue de tipo multirrespuesta, y cada participante podía elegir más de una opción, el total de respuestas obtenidas sobrepasa el número de participantes (100).

Se encontró que los principales motivos por los cuales los estudiantes continuaron practicando algún deporte o actividad física, fueron: *diversión*, con un 34.87% del total de respuestas, siendo esta más la seleccionada, seguida de *capacitado para el deporte*, con un 21%, y la tercera más elegida, *porque lo hago desde la infancia*, con un 20.39% de la población.

**Tabla 6.** Motivos por los que practican actividad física o deportiva los encuestados

Motivos por los que practica deporte o actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Por diversión	53	34,87%
Capacitado para el deporte	32	21,05%
Lo hago desde la infancia	31	20,39%
Me gusta competir	20	13,16%
Otros motivos, salud	12	7,89%
Lo hacen mis amigos	4	2,63%
Total	152	100%

Finalmente, en la tabla 7 se presentan los principales motivos por los cuales las personas que practicaron algún deporte o actividad física en la infancia dejaron de hacerlo en la actualidad. De lo anterior se halló que el principal motivo de deserción de la población encuestada fue el dinero, con un porcentaje del 66.66%, seguido de falta de interés y falta de tiempo libre, ambos con un porcentaje del 13.33%; de ahí en adelante las demás respuestas tuvieron porcentajes más bajos.

**Tabla 7.** Motivos que influyeron en el abandono de las prácticas deportivas o actividad física

Motivos que influyeron en abandonar el deporte o la actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Por otros motivos, dinero	20	66,66%
Por falta de interés	4	13,33%
Falta de tiempo libre	4	13,33%
Problemas de salud	2	6,66%
Por la edad	0	0,00%
Total	30	100%



## Discusión

En el estudio se encontró que uno de los factores que influyen en la deserción de prácticas deportivas o de actividad física en estudiantes de pregrado es la falta de tiempo libre, debido a las exigencias académicas. Como propuesta para darle una posible solución a esta problemática, se sugiere una mayor cobertura en los programas de las universidades enfocados a la promoción deportiva y de actividad física. Además, se sugiere la realización de investigaciones similares, que abarquen una población más amplia, y que se realicen en otras universidades de la región, con el fin de tener mayor claridad sobre los factores que influyen en la permanencia o deserción de la práctica deportiva o de actividad física de los estudiantes universitarios en Colombia.

## Conclusión

Se encontró que, pese a que la mayoría de estudiantes universitarios había practicado algún deporte o actividad física desde la infancia, este no es el principal factor relacionado con la continuidad de la práctica deportiva en edades más avanzadas, encontrando que los factores personales, la diversión y el sentirse capacitado para el deporte, presentan valores superiores en las encuestas realizadas. Sin embargo, se encuentra una relación con la práctica deportiva en edades más avanzadas. Por otro lado, se encontró que los motivos principales por los cuales las personas no continuaron realizando actividades físico-deportivas entre los 17 y 30 años fueron la falta de dinero, con un 66 %, seguido de la falta de interés y la falta de tiempo libre, cada uno con 13% respectivamente.

Finalmente se puede concluir que en la infancia, los deportes más practicados por la población encuestada fueron fútbol, natación y baloncesto. Comparado con los deportes más practicados en edades avanzadas, se observó que el fútbol sigue siendo el deporte que más se practica, seguido del futsal, que es una variación del mismo, y posteriormente el atletismo.

## Referencias

- Cambronero, M., Blasco, J., Chiner, E., & Lucas, Á. (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.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.

- OMS Organización Mundial de la Salud (2016). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física. Ginebra: OMS.
- Pavón, A., & Moreno, J. (2006). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 53-67.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L., & Carreiro, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Víllora, S., López, L., Jordán, O., & Moreno, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 14-20.