

ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN EN ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

**MARTHA PATRICIA CABRALES \***  
Profesor Universidad de Santander  
Magister en ciencias de la actividad física y del deporte  
[cabralesfisio@gmail.com](mailto:cabralesfisio@gmail.com)

**SONIA CAROLINA MANTILLA TOLOZA \*\***  
Profesora Universidad de pamplona  
Doctora en ejercicio físico, fisioterapia y salud  
[Sonia.mantilla@unipamplona.edu.co](mailto:Sonia.mantilla@unipamplona.edu.co)

**RESUMEN**

**Objetivo:** Establecer correlación entre el nivel y motivación hacia la actividad física en estudiantes de Fisioterapia de la Universidad de Pamplona durante el segundo semestre de 2009 **Metodología:** Estudio descriptivo de tipo transversal con una población de 134 estudiantes escogidos por muestreo aleatorio simple a los cuales se les aplicó la versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ y la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R). **Resultados** La media del Índice de Actividad Física (IAF) fue de 2339,6 mets/min/semana (D.T: 3048,5). De acuerdo al Nivel de Actividad Física (NAF), se clasificaron 48 de los sujetos en nivel bajo (35,8%), 30 en nivel medio (22,4%) y 56 en nivel alto (41,8%). Respecto a las 5 categorías de motivación hacia la práctica de actividad física se encontró que los participantes ubican en primer lugar de prioridad el disfrute (57,5%), seguido de las categorías fitness (41%), apariencia (9,7%), competencia (4,5%) y social (0,7%). **Conclusiones** A pesar de que las cifras encontradas de cumplimiento de la recomendación mínima de AF (64,2%) son satisfactorias en comparación con estudios que muestran valores altos de estudiantes que no alcanzan la recomendación mínima; en la muestra existe un porcentaje de estudiantes (35,8%) que tienen niveles bajos de AF. Desde el punto de vista de la motivación hacia la actividad física el encontrar en primer lugar de prioridad la categoría disfrute y en segundo lugar fitness es concordante con otros estudios en los cuales se refleja que los motivos relacionados con la salud y la diversión son los que presentan valores más altos. A partir de la teoría de la autodeterminación, los hallazgos muestran mayor motivación de los estudiantes dentro del perfil autodeterminado que se relaciona con la motivación intrínseca.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad Física, Perfil, Motivación, Fisioterapia

.....  
Artículo Recibido 24 de mayo del 2013 y aceptado para su publicación el 18 de julio del 2013.

Se considera un artículo T1 de investigación

**ABSTRACT**

**Purpose:** Establish correlation between the level and motivation toward physical activity in students of Physiotherapy, University of Pamplona during the second half of 2009. **Methodology:** Transversal descriptive study with a population of 134 students chosen by simple random sampling which were administered the short version of the International Physical Activity Questionnaire IPAQ and Measurement Scale Motives for Physical Activity-Revised (MPAM-R). **Results:** The average physical activity index (IAF) was 2339.6 mets / min / week (SD: 3048.5). According to Level of physical activity (NAF), 48 subjects were classified into low (35.8%), 30 on average (22.4%) and 56 in high (41.8%). Regarding the 5 categories of motivation for physical activity found that participants are listed first priority enjoyment (57.5%), followed by fitness category (41%), appearance (9.7%), competition (4.5%) and social (0.7%). **Conclusions:** Compliance with the minimum recommendation of physical activity was satisfactory (64.2%) compared with studies showing high values of students not meeting the minimum recommendation, in the sample there is a percentage of students (35.8 %) with low levels of AF. From the point of view of motivation toward physical activity finding first priority category enjoyment and secondly fitness is consistent with other studies which reflect the health-related reasons and fun are what higher values. Considering the self-determination theory, the findings show greater motivation of students in the self-determined profile that relates to intrinsic motivation.

**KEYWORDS:** Physical Activity, Profile, Motivation, Physiotherapy

## 1. INTRODUCCIÓN

La Universidad en su papel de fuente generadora del conocimiento ha propiciado ambientes óptimos que contribuyen al crecimiento y desarrollo de cada una de las ciencias, de igual forma ha generado procesos que forman verdaderos líderes en las comunidades, procesos que han llevado a los estudiantes universitarios al campo de la formación integral lo que implica ser profesional en todo el sentido de la palabra, no solo con conocimientos en la ciencia que los ocupa, sino con conocimientos que los lleve a comprender que son parte de una comunidad y por ende que deben aportar al desarrollo integral de esa comunidad. El compromiso de formar un estudiante integralmente, demanda en las universidades su preocupación por mejorar las condiciones concernientes a su calidad de vida, entre las cuales encontramos la calidad de su tiempo libre.

Para ello se debe empezar por precisar lo que es "tiempo libre", ya que cada integrante de la comunidad universitaria lo define de diferente manera de acuerdo a lo transmitido en el medio cultural de procedencia, por lo general ese concepto es errado y por ello no adquiere la verdadera importancia que debe tener, importancia que deja este tiempo a la espontaneidad, al libre devenir de las cosas, a hacer en este tiempo lo primero que se les presente, más fruto del azar que producto de una planeación seria y en busca de un verdadero desarrollo integral del ser.

Muchas definiciones se han elaborado en cuanto al tiempo libre entre las cuales encontramos "el espacio de Tiempo y la medida de una actividad vital que no se determina por las necesidades materiales sino por el interés del desarrollo personal" (Lazutkin, s.f.); "El Tiempo libre es el tiempo que resta al individuo una vez ha cumplido sus obligaciones laborales o escolares y del tiempo ocupado en la satisfacción de las necesidades biológicas, obligaciones familiares, políticas, religiosas." (Trilla Bornet, s.f.), "El Tiempo Libre consiste en darse el tiempo social, personalmente sentido como libre y por el que el hombre se auto condiciona para compensarse, y en último término afirmarse individual como socialmente"

(Waichman, 2000), definiciones que enmarcan al tiempo libre como algo vital en el ser humano tanto a nivel individual o como miembro de una sociedad que puede condicionar dicho tiempo libre.

La carencia en el sistema educativo Colombiano, de una educación del y para el tiempo libre permite que los integrantes de las comunidades no tengan hábitos, o no incluyan, o se vean limitadas o muy "espontáneas" las prácticas de ocio, de recreación, de actividad física y de deporte como parte integral del desarrollo del Ser; es por esto que se debe iniciar un movimiento que genere un cambio en la cultura colombiana encaminada hacia la importancia de educar para una CULTURA DEL TIEMPO LIBRE lo que implicará tarde o temprano ser incluido en el sistema educativo colombiano tanto formal como no formal y de esta manera lograr en un futuro, que cada uno de los componentes de nuestras comunidades posea las habilidades necesarias para formar hábitos que lo lleven a aprovechar su tiempo libre de forma que lo beneficie integralmente en el desarrollo del ser tanto a nivel físico, psicológico, espiritual y social que se vea reflejado en su vida tanto personal como profesional y así logre beneficios en su nivel de productividad a través de la capacidad de la persona para organizar su tiempo libre racionalmente (Duarte, 1997).

En la actualidad en la ciudad de Tunja no se han identificado verdaderamente las actividades que realiza la comunidad en su tiempo libre, específicamente las realizadas por los estudiantes universitarios, es por ello que la presente investigación se propuso establecer las preferencias para la utilización del tiempo libre y evaluar el consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de la Universidad de Boyacá, con el fin de conocer en contexto las preferencias del tiempo libre al igual que conocer la situación real de consumo de sustancias psicoactivas así como algunas características de cómo se presentan estos fenómenos para establecer puntos de partida que permitan a la comunidad universitaria posteriormente formar una verdadera cultura del

tiempo libre que a la vez ayude a disminuir el consumo de sustancias psicoactivas.

Como logros del presente trabajo se destacan el haber identificado las preferencias de los jóvenes universitarios en cuanto a sus actividades de tiempo libre en las que predominan las relacionadas con el uso de las TIC: hablar por celular, el uso del internet, el chatear, la televisión entre otras actividades; de igual forma reveló la problemática sentida de que los estudiantes son una población predominantemente inactiva físicamente.

## 2. DESARROLLO METODOLOGICO

Este artículo es producto de la investigación científica, enmarcada en un diseño no experimental con un enfoque transeccional descriptivo (Hernández Sampieri, Fernández Collazo, & Baptista Lucio, 2001), aplicada a una población conformada por 3.294 estudiantes de pregrado de la Universidad de Boyacá; la muestra se estableció de acuerdo a un muestreo probabilístico a partir de un cálculo inicial del tamaño de la muestra base, determinada por tres factores como son la prevalencia estimada de la variables de estudio que se calculó en un 80%, el nivel de fiabilidad deseado en un 95% y el margen de error aceptable del 5% lo que arrojó un número de 246 estudiantes; a fin de corregir la diferencia en el diseño ya que se aplicó el método de muestreo estratificado por conglomerado y no el muestreo aleatorio simple, la muestra se multiplicó por el efecto de diseño que por lo general para encuestas que utilizan el muestreo por conglomerados es de 2 lo que dio un número mínimo de 492 estudiantes, esta cifra se ajustó en un 10% por efecto de previsión de encuestas con errores de diligenciamiento que llevarán a un descarte y de esta forma no se afectara el poder muestral; al final de este proceso la muestra estuvo conformada por 541 estudiantes, de los cuales 350 son mujeres, 164 son hombres y 27 no se identificaron. Los conglomerados fueron escogidos de los semestres mas no de las personas y a consecuencia de una marcada dispersión de los datos se escogieron proporcionalmente de acuerdo al peso muestral, siendo los de mayor

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas se evidenció en los estudiantes de la Universidad existe un consumo preocupante de alcohol y cigarrillo, sustancias que pertenecen al grupo de sustancias lícitas; contrariamente el consumo de sustancias ilícitas no es significativo pero que deja una alarma puesta, ya que pone al descubierto un índice de consumo mayor de tranquilizantes que al de la marihuana.

peso los programas de medicina, bacteriología y derecho.

**Tabla 1: Aplicación de proporciones para la muestra por conglomerados**

FACULTAD	PROGRAMA	SEMESTRE				TOTAL ESTUDIANTES
		I	II-III	IV-VIII	VIII-XII	
Facultad de ciencias administrativas y contables	Admon fin. y de sist.			1grupo		16
	Admon en negocios int.	1grupo		1grupo	1grupo	44
	Contaduría pública		1grupo		1grupo	19
Facultad de ciencias jurídicas y sociales	Derecho y ciencias polít.	2grupos	1grupo	1grupo	1grupo	101
	Comunicación social		1grupo			21
Facultad de arquitectura y Bellas Artes	Diseño gráfico		1grupo			29
	Arquitectura	1grupo		1grupo		32
Facultad de ciencias e ingeniería	Ingeniería sanitaria	1grupo		1grupo	1grupo	23
	Ingeniería de sistemas	1grupo	1grupo		1grupo	19
	Ingeniería industrial			1grupo		24
Facultad de ciencias de la salud	Fisioterapia	1grupo		1grupo		26
	Bacteriología y lab. CL		1grupo		1grupo	50
	Instrumentación quirúrgica		1grupo			9
	Medicina	1grupo	2grupos	1grupo	1grupo	104
	Terapia respiratoria		1grupo			13
Facultad de ciencias humanas y educativas	Psicología	1grupo				11
<b>Total Muestra</b>						541

En cuanto al instrumento utilizado, no se encontró uno que midiera las dos variables juntas por lo que los autores rediseñaron una encuesta de tipo cerrado con alternativas de respuesta escala Likert, construida a partir de

otros instrumentos que median tanto actividades realizadas en el tiempo libre, como instrumentos que median consumo de sustancias psicoactivas, de acuerdo al objetivo propuesto en la investigación; el instrumento se validó a través del método de Juicio de Expertos.

**Tabla II: Distribución de las preguntas de acuerdo a las variables**

VARIABLE	INDICADOR EVALUADO	# PREGUNTAS
TIEMPO LIBRE	Frecuencia de realización (de acuerdo a cada clase de actividad)	4
	Lugar utilizado	1
	Compañía	1
	Días Preferidos	1
	Periodo del día utilizado	1
	Motivación	1
SPA	Prevalencia de Consumo	1
	Edad de Inicio del consumo	1
	Días usuales de consumo	1
	Periodo del día de consumo	1
	Motivación	1

### 3. RESULTADOS

El análisis de la información se hizo a través del paquete estadístico EPIINFO 6 y de Microsoft office Excel 2007; el análisis y discusión de los resultados se presentaron así:

- Tabla de resultados de doble entrada, donde en el eje vertical se relacionaron los indicadores de la variable y en el eje horizontal la frecuencia.
- Histograma de barras.
- Análisis y discusión de los gráficos.

En referencia a la variable de tiempo libre la investigación obtuvo los siguientes resultados:

#### Actividades Recreativas realizadas por los estudiantes de la Universidad de Boyacá:

**Tabla III: Frecuencia de las actividades Recreativas.** (para el artículo se seleccionaron las actividades de mayor porcentaje)

TIPO DE ACTIVIDAD	ACTIVIDAD	FRECUENCIA					
		3 o mas veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 2 veces por mes	De 1 a 3 veces por semestre	Nunca	No contestar on
Actividades Artístico - Culturales	Música	25,8	14,2	13,3	12,9	27,9	5,9
	Leer	22,2	26,8	19,5	18,8	10,9	1,8
	Conciertos	4,4	9,4	24,2	40,3	19,5	2,2
Actividades Mentales	Internet	70,4	15,3	7,9	2,8	1,5	2
	Ocio pasivo	30,9	31,6	15,2	9,6	11,3	1,5
	Lectura	18,3	28,5	29,4	12,4	9,2	2,2
	Videojuegos	14,6	11,8	24,4	17,4	30,3	1,5
Actividades Sociales	Hablar por cel tel	83	6,8	5,4	2,8	0,2	1,8
	Chatear	51,4	24,6	9,4	3,9	9,4	1,3
	Comer cenar	33,3	25,5	25,1	9,1	5,7	1,3
	Ir a centros comerciales	10,5	18,3	41,1	26,1	3,3	0,7
	Ir a bares, discotecas	11,3	17,7	34	25,9	10,2	0,9
	Ferías conmemorativas	5,2	2,6	17,9	44,9	27,7	1,7
Actividades Físico Deportivas	Paseos, salidas	3,5	6,3	21,6	53,6	13,3	1,7
	Deportes de conjunto	9,8	22	24	26,8	16,8	0,6
	Actividades aeróbicas	5,4	13,9	19,3	23,3	37,6	0,5
	Deportes individuales	7	10,2	19,6	30	32,8	0,4
Deportes acuáticos	2,4	4,2	21,1	28,1	43,5	0,7	

Los resultados estadísticos muestran que el tipo de actividades recreativas predominantes en los

estudiantes de la Universidad de Boyacá son las actividades de tipo Social, ya que la frecuencia de 3 o más veces por semana así lo indican, destacándose el hablar por celular en un 83%, el chatear 51,4% y el comer o cenar en un 33,3%; lo siguen las actividades de tipo mental, tales como el uso de la internet en un 70,4%, el ocio pasivo en un 30,9%; luego encontramos las actividades de tipo artístico - cultural en donde la música es realizada por el 25,8% de los estudiantes y la lectura por un 22,2%; En cuanto a las actividades de tipo físico - deportivas son practicadas en porcentajes muy bajos ya que en este rango de prevalencia las más realizadas son los deportes de conjunto en un 9,8%, seguidas de actividades aeróbicas donde el 5,4% de los estudiantes lo practican, esto da por enterado la prevalencia de la inactividad física en la población objeto de estudio.

Vale la pena resaltar la frecuencia en que se realizan algunas actividades independientemente de la tipología en que estén agrupadas, es así como ir al centros comerciales el 41,1% de los estudiantes lo hacen de 1 a 3 veces por mes; de 1 a 3 veces por semestre los estudiantes prefieren los paseos y/o salidas en un 53,6%, el 44,9% asisten a ferias conmemorativas y el 40,3% van a conciertos. El porcentaje mayor de asistencia a bares y/o discotecas está ubicada en el rango de 1 a 3 veces al mes donde existe una prevalencia del 34%, seguido de 1 a 3 veces al semestre con una prevalencia del 25,9%. En cuanto al grupo de actividades físico deportivas, los deportes de conjunto presenta prevalencias

regulares en frecuencias inferiores a 3 veces por semana, mostrándose que oscilan entre el 22% en el rango de 1 a 2 veces por semana y el 26,8% en el rango de 1 a 3 veces por semestre; por otra parte encontramos porcentajes significativos en la población en cuanto a que nunca han realizado deportes acuáticos en un 43,5%, actividades aeróbicas en un 37,6% y deportes individuales en un 32,8% de la población objeto de estudio.

Los resultados obtenidos reflejan que los estudiantes de la universidad de Boyacá realizan actividades físico deportivas, pero no con la regularidad recomendada para tener resultados incidentes en una buena salud; Esto se dimensiona al analizar en conjunto la frecuencia de realización de la actividad (3 o más veces por semana, 1 a 2 veces por semana y por mes) y así se observa que el 55,8% de los estudiantes realizan deportes de conjunto, el 38,6% actividades aeróbicas, el 36,8% deportes individuales y el 27,7% deportes acuáticos.

**Acompañamiento de las Actividades Recreativas**

**Tabla III: Acompañamiento de la Actividad Recreativa**

ACOMPañADO DE	PORCENTAJE TOTAL
Solo	7,4
Con amigos y/o pareja	67
Con familiares	15,2
Con desconocidos	1,3
No contestaron	9,1
Total	100

Esta pregunta permitió determinar que en la mayoría de actividades los estudiantes de la Universidad de Boyacá preferían la compañía de sus amigos y/o la pareja (67%), le sigue en compañía de familiares (15,2%), y solos (7,4%).

**Preferencia de los días de la semana para hacer alguna Actividad Recreativa**

**Tabla V: Días de Preferencia**

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Festivo
Actividades artístico culturales	6,1	9,8	2,8	12,2	20,1	33,6	29,4	18,7
Actividades mentales	2,2	21,3	21,8	17,2	20,5	26,6	33,1	21,4
Actividades sociales	8,1	7,6	9,8	24,8	40,9	45,3	25,1	21,4
Actividades físico deportivas	10,2	16,3	8,3	12	15,3	41,2	57,3	21,4

Realizando un análisis de acuerdo a cada tipo de actividad recreativa se podrán realizar las siguientes aseveraciones:

En cuanto a las actividades recreativas de tipo artístico cultural, el día preferido para realizar este tipo de actividades son los sábados con un 33,6% y el día que menos lo hacen son los miércoles con un 2,8 %.

Para las actividades de tipo Mental se mantiene de una forma constante el porcentaje de preferencia entre uno y otro día sin ser muy notoria la diferencia entre estos porcentajes; se aprecia que el día que menos gusta de realizar estas actividades es el jueves (17,2 %) y el domingo es el de mayor preferencia (33,1%).

Las actividades de tipo Social son preferidas para realizar los días viernes y sábado, días en los cuales alcanza un porcentaje de 40,9 % y 45,3% y los días en que menos gustan realizarlas son de lunes a miércoles en los cuales se ven porcentajes inferiores al 10%; el resto de días se mantiene en un porcentaje en término medio entre un 21,4% y un 25,1%.

Es revelador que en un porcentaje mayor al 40% prefiera realizar actividades Físico deportivas los fines de semana siendo el domingo el día que más lo realizan con un 57,3%, pero entre el lunes y viernes el día que más practican es el martes y su porcentaje no es significativo llegando apenas a un 16,3%; esto refleja el grado de importancia que se le da por parte de jóvenes universitarios a la realización de actividad física, lo cual va en detrimento de su salud.

**El horario en el realiza Actividades Recreativas**

**Tabla VI: Periodos del día preferidos para realizar actividades recreativas**

Actividad	Por la mañana	Al medio día	En la tarde	En la noche	En la madrugada	Cualquier hora
Actividades artístico culturales	7,4	3,9	41,6	28,1	1,3	22,4
Actividades mentales	22,2	3,3	24,8	23,1	1,8	20
Actividades sociales	8,5	4,4	28,3	45,3	0,9	20,1
Actividades físico deportivas	10,9	3,7	20,1	14,2	1,7	26,2

En cuanto a los horarios preferidos por los estudiantes de la universidad de Boyacá para realizar actividades recreativas depende del tipo de actividades; para las actividades artístico culturales prefieren ser realizadas en las horas

de la tarde en un 41.6% y en un 28.1% en las horas de la noche.

Las actividades mentales por su parte reflejan que no tienen preferencia en cuanto a su horario de realización, puesto que se encuentran muy equilibrados los resultados encontrados situándose entre el 22% y el 25% los horarios de la tarde, la noche y la mañana y que se ven complementados con la respuesta de a cualquier hora que arrojo un 20% de la muestra.

Los horarios nocturnos dan paso a la realización de las actividades de tipo social, demostrado en un 45,3%, seguido de las horas de la tarde que reflejan una cifra del 28,3%.

Para la realización de actividades físico-deportivas la población universitaria no le dio importancia al horario de práctica demostrado en el 26,4% que escogió que a cualquier hora para realizarla.

**Motivación para realizar la actividad recreativa**

**Tabla VII: Motivos para la Actividad recreativa**

Actividad	Divertirse	Desestresarse	Por salud	Por mejorar rendimiento	Por aburrimento	No sé
Actividades artístico culturales	14	50,8	5,2	5,5	5	7,9
Actividades mentales	24	46,4	11,3	6,3	4,8	2,8
Actividades sociales	10,4	54	9,6	5,9	5	5,2
Actividades físico deportivas	11,6	49,4	53,8	5,4	5,2	1,1

En cuanto a las motivaciones para realizar las actividades recreativas, se desatacó como la principal el desestresarse, ya que en casi todos los tipos de actividad un porcentaje alto de encuestados la escogieron. Los resultados obtenidos muestran que para las actividades artístico culturales el 50,8% lo hacen por buscando el desestresarse, seguido del 14% que lo hace por divertirse; para las actividades de tipo mental el desestresarse fue escogido por el 46,4%, por diversión el 24% y por salud el 11,3%; las actividades sociales se hacen por desestresarse el 54% y por divertirse el 10, 4% y por último para las actividades físico deportivas cambiaron el comportamiento presentado en las anteriores opciones ya que se reveló una motivación que no era relevante para los estudiantes como lo es el de por salud, donde un 53,8% de los encuestados lo hace por este motivo, un 49,4% lo hace por desestresarse y un 11,6% lo hace por divertirse.

Es interesante la respuesta de los estudiantes ya que se ve reflejado un fenómeno de la sociedad actual y es el del estrés el cual fue en general el principal factor motivacional encontrado para hacer actividades recreativas. El buscar la diversión paso a un segundo plano entre las motivaciones de los estudiantes de la Universidad de Boyacá, ya que se vio reflejado en los bajos porcentajes de respuesta dados.

En cuanto a la variable referente al consumo de sustancias psicoactivas las preguntas formuladas tuvieron como fin el identificar si se presenta o no consumo de psicoactivos, de igual manera para poder identificar patrones de consumo en la comunidad estudiantil de la Universidad de Boyacá y así contextualizar una realidad de la problemática social actual, acentuada en los jóvenes.

**Contacto con Sustancias Psicoactivas en los últimos seis meses**

**Tabla VIII: Prevalencia semestral del Consumo**

Tipo de spa	1 a 3 veces al día	1 a 3 veces a la semana	1 a 3 veces al mes	De 1 a 3 veces en el semestre	La ha probado una vez	No he consumido	No contestaron
Bebidas alcohólicas	1,8	11,1	30,5	39,6	3,1	11,6	2,2
Tabaco	9,2	8,3	4,8	6,7	7	59,7	4,3
Marihuana	0,6	0	0,6	3,1	4,4	86,3	5
Bazuco	0,7	0	0	0	0,9	93,5	4,8
Cocaína	0,2	0,4	0,7	0,9	1,7	93	3,1
Heroína	0,4	0	0,4	0	0	94,1	5,2
Tranquilizantes	0,4	0,6	1,1	4,1	5	84,3	4,6
Éxtasis	1,1	0	0	0,4	1,5	93,2	3,9
Inhalantes	0	0	0,4	0	2,8	92,2	4,6
Hongos	0	0,4	0	0,7	2	92,4	4,4
Otros	0	0	0	0	0	83,4	16,6

Los resultados obtenidos evidenciaron que el mayor consumo de sustancias psicoactivas en la población de estudio se presenta en las de tipo lícito y en una marcada diferencia con respecto a las de tipo ilícito; dentro del primer grupo de sustancias están las bebidas alcohólicas donde el 83% de los estudiantes consumió durante el último semestre, de los cuales el 11,1% lo realizó de 1 a 3 veces por semana, el 30,5% de la población lo consumió de 1 a 3 veces al mes y el mayor porcentaje se encontró en el consumo de 1 a 3 veces por semestre donde el 39,6% lo efectuó; de igual forma se halló que el 11,6% de la población no había probado el alcohol en su vida. En el consumo de tabaco se encontró como dato significativo que el 59.7% de la población

universitaria nunca lo ha consumido en su vida; durante el último semestre fue consumido por el 29% de la población, de los cuales el 9,2% lo hizo diariamente, el 8,3% de la población lo consumió de 1 a 3 veces por semana y de 1 a 3 veces en el semestre fumó cigarrillo el 6,7%.

Para el consumo de sustancias ilícitas los resultados obtenidos “aparentemente” muestran que su consumo es poco disiente en la población universitaria de la Universidad de Boyacá, ya que se encontraron cifras muy bajas en la población reflejado con mayor frecuencia en el consumo que se hace de 1 a 3 veces en el semestre donde se halló que el uso de tranquilizantes fue realizado por el 4,1% de la muestra y el de la marihuana se hizo en un 3,1%. Es importante destacar el consumo hallado de los tranquilizantes, puesto que a la cifra dada anteriormente se suma el consumo de 1 a 3 veces en el mes de 1,1% y el de a la semana que sumado resultó en 1%, el total de consumidores en el último semestre es de 6,2%, de otro lado el 5% de la muestra han probado alguna vez en su vida este psicoactivo.

### Edad de Inicio del Consumo

Tabla IX: Edad de Inicio del consumo

EDAD	13	14	15	16	17	18	19	20
Bebidas alcohólicas	6,2	13,1	21	12,4	15	14,2	4,3	3
Tabaco	4,6	6,2	16,9	19,5	15,4	14,4	10,3	0
Marihuana	0	0	8,5	19,1	21,3	10,6	4,3	4,3
Bazuco	0	0	0	0	11,1	0	0	11,1
Cocaína	0	0	0	0	4,8	14,3	19	4,8
Tranquilizantes	0	3,3	0	3,3	0	21,7	13,3	10
Éxtasis	0	0	0	2,5	31,3	0	0	0
Inhalantes	0	0	0	0	0	5,9	23,5	29,4
Hongos	0	0	0	0	0	5,9	17,6	29,4

*Nota: Por tener datos no representativos se eliminaron de este cuadro las edades comprendidas entre los 6 y 12 años y desde los 21 a los 26 años; de igual forma se eliminaron por no presentar respuesta alguna a ninguna edad los ítem correspondientes a la heroína, y a otros.*

Se puede concluir que la edad de inicio del consumo de las sustancias psicoactivas lícitas en los estudiantes de la Universidad de Boyacá, se ubica para las bebidas alcohólicas a los 15 años encontrándose en esta edad a un total del 21% de la población consumidora, de igual forma el 13,1% de la población que ha consumido inició el consumo a los 14 años y antes de los 13 años lo hizo el 14,5% de la población; de igual forma se encontró que a los

17 años una población del 15% y a los 18 años el 14,2% inició el consumo de bebidas alcohólicas. Por otro lado se encontró que la edad de inicio del consumo de tabaco es los 16 años de edad con un 19,5%; a los 15 años iniciaron su consumo el 16,9%, es de destacar que la mayoría de los consumidores de tabaco iniciaron su consumo después de los 15 años.

Para el consumo de sustancias Psicoactivas de carácter ilícito se concluye que la edad de inicio del consumo es posterior a la del alcohol y a la del tabaco; para el consumo de marihuana la edad de inicio son los 17 años donde un 21,3% inició su consumo a esta edad, de igual forma el 19,1% inició a los 16 años. La edad de inicio para el bazuco está dada en los 17 y los 20 años donde encontramos cifras similares del 11,1%. El consumo de cocaína se determinó su inicio en los universitarios de la Universidad de Boyacá a los 19 años donde fue mayor el porcentaje encontrado en un 19%, a los 18 años lo iniciaron el 14,3% de los consumidores. La edad de inicio encontrada para el consumo de tranquilizantes fue los 18 años con un 21,7% de los que han consumido. El éxtasis la población universitaria en estudio inició el consumo a los 17 años aunque una gran población de los que consumen se inició a los 16 (25%). Se encontró que el consumo de inhalantes y hongos se inició su consumo a los 20 años de edad donde el 29,4% lo había probado por primera vez.

Los siguientes tres ítems diagnosticados se aplicaron en la población que había presentado consumo en los últimos seis meses

### Días preferidos para consumir SPA

Tabla X: Días de Preferencia del consumo

Tipo de SPA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Festivo
Bebidas alcohólicas	5,6	3,4	5,4	30,7	44,6	38,6	5,8	15,2
Tabaco	28,2	31,3	33,3	36,4	43,6	30,8	18,5	32,3
Marihuana	0	8,5	0	6,4	4,3	2,1	0	8,5
Bazuco	44,4	0	0	0	0	0	0	44,4
Cocaína	0	0	0	0	4,8	4,8	0	0
Tranquilizantes	6,7	6,7	3,3	3,5	8,3	3,3	3,3	1,5
Éxtasis	0	0	0	0	31,3	5,0	2,5	0
Hongos	0	0	0	0	0	0	5,9	0

Entre los datos recopilados en la población estudiantil universitaria que ha consumido sustancias psicoactivas en los últimos seis meses, se estableció que la sustancia consumida en el transcurso de toda la semana es el tabaco y con porcentajes de consumo muy



similares, el día de menor consumo es el domingo donde consume un 18,5% de los estudiantes encuestados, el día de más consumo es el viernes donde un 43,6% de los consumidores de tabaco lo hacen, seguido del jueves con 36,4%; esto evidencia un tipo de consumo perjudicial en los estudiantes.

Para las bebidas alcohólicas los días de consumo significativo se centraliza los días Jueves, Viernes y Sábados donde el consumo alcanza su tope el viernes con un 44,6%, seguido del día sábado con un 38,7% y el jueves donde el 30,7% de los encuestados consumen alcohol; los demás días el consumo es poco significativo.

Dentro el consumo de sustancias psicoactivas ilícitas los resultados muestran que el consumo de marihuana se realiza los martes y los días festivos en igual proporción (8,5%) seguido de los jueves con un porcentaje del 6,4%, de igual forma se evidencia un consumo en menor proporción de este psicoactivo los viernes y sábado. El bazuco es consumido por un 44% los días lunes y festivos, no se registró consumo el resto de días. Los consumidores de cocaína el 4,8% consumen los viernes y sábados, los días restantes de la semana no se registra consumo. Los tranquilizantes son consumidos por el 35% los días jueves, seguido de los días festivos donde consume un 15%; el resto de días se registran consumos inferiores al 6,7%. El consumo de éxtasis esta dado solamente en los días sábado en mayor proporción (50% de los consumidores), los viernes en un 31,3% y los domingos en un 25%. El consumo de hongos se registró solamente en un 5,9% los días domingos.

**El horario en que habitualmente inicia el consumo en el día**

**Tabla XI: Horarios de Consumo**

PERIODO	%
Mañana	3,5
Medio día	4,9
Tarde	4,3
Noche	54,9
Madrugada	1,4
Cualquier hora	30,9

El horario en que los estudiantes de la universidad de Boyacá inician el consumo regularmente es el de la noche donde

encontramos al 54,9%, seguido de los que inician el consumo a cualquier hora del día con un 30,9%.

**En caso de que consuma alguna sustancia psicoactiva, lo hace por**

**Tabla XII: Motivo para consumir**

Motivo	%
Aburrimiento	9,2
Diversión	23,4
Para rendir mas	3,5
Olvidar problemas	11,3
Soledad	4,6
Compartir con amigos	40,8
Por necesidad	7,2

Dentro de las motivaciones encontradas para el consumo de las diferentes sustancias psicoactivas por la población universitaria en estudio, se encontró que en los últimos seis meses el 40,8% de los estudiantes que consumieron lo hicieron motivados en el compartir con los amigos, el 23,4% fueron motivados por la diversión y el 11,3% lo hizo por olvidar problemas, el 9,2% lo hizo por aburrimiento, el 7,2% por necesidad, el 4,6% por soledad y el 3,5% lo hizo buscando un rendimiento mejor.

**DISCUSIÓN**

En los resultados obtenidos en el presente trabajo investigativo se determinan varios aspectos relevantes que son muy importantes a la hora de diseñar estrategias de prevención planteadas verdaderamente desde el conocimiento de una realidad que en este caso es la realidad de los estudiantes de la Universidad de Boyacá.

1. Dentro de las preferencias de los estudiantes universitarios, predominan tanto las actividades de tipo mental como las de tipo social, seguidas por las actividades artístico - culturales y por último con escasa presencia las actividades que tienen que ver con la actividad física y el deporte.
2. Las actividades que predominan y con porcentajes notorios sobre las demás son aquellas que tienen que ver con las de la era de las tecnologías de la información y la



comunicación (TIC) como lo son el uso del celular, el internet, la televisión y el chateo. Concuera con los resultados obtenidos en los estudios de: Informe de Juventud en España (Serrano y Valverde 2000); Sondeos periódicos de opinión (INJUVE España 2005); Encuesta de hábitos deportivos de los Españoles (2005); Estudios hechos por el Observatorio del Deporte Andaluz (2006)

Colombia; Estudio Transversal de la ocupación del Tiempo Libre y determinación de patrones de comportamiento frente a la actividad física de los escolares (J. Fernández 2001), Estudio sobre el consumo y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas (Huertas Hurtado, Caro Cadavid, Vásquez Sánchez, & Vélez Porras, 2008).

3. El grado de inactividad física encontrado en los estudiantes de la Universidad de Boyacá es 96,4%. Con baja frecuencia semanal realizan las actividades físico deportivas, se limitan a una o dos veces por semana esta situación se verá reflejado en el incremento de los riesgos de mortalidad y morbilidad causados por enfermedades crónicas (Blair, 2003). Coincide con estudios realizados en diferentes universidades, pero no es posible compararlos por haberse utilizado diferentes instrumentos, pero que vale la pena mencionarlos: - Universidad Nacional (2005) el 82,4% de sus estudiantes no realizaban algún tipo de ejercicio. - Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá reveló que el 88% de sus estudiantes eran sedentarios. - Universidad de Pamplona que halló que tan solo el 1,98% de sus estudiantes hacia ejercicio. - Universidad Unidades Tecnológicas de Bucaramanga que registró que el 2,7% lo realizaban (Jerez, 2005).

A continuación se mencionaran características propias de las actividades de tiempo libre realizadas por los estudiantes de la U. de Boyacá:

4. Compañía: con sus amigos y/o la pareja sentimental (67%), familiares (15,2%), respondiendo así a la teoría de la psicología social del ocio - S. Iso-Ahola (1980): "...los comportamientos de los

individuos son influidos por los sentimientos, cogniciones y comportamientos de los otros durante un periodo de tiempo subjetivamente asignado como no obligatorio, libre o de ocio"

5. Lugar: los campos deportivos (32,7%) contradicción el ejercicio físico no es muy practicado, explicar en la ubicación de los escenarios deportivos dentro de la universidad (que es el lugar donde el estudiante pasan más tiempo durante la semana).
6. Los fines de semana más utilizados por los estudiantes diferentes tipos de actividades de tiempo libre. Actividades físico deportivas el domingo es el día preferido. Actividades sociales practicadas el sábado seguido del viernes concordando con el estudio de "Hábitos físico – deportivos de universitarios Colombianos", realizado por A. Romero y F. Amador (2008): los fines de semana es donde se dedica más tiempo para hacer deporte.

En cuanto al consumo de sustancias Psicoactivas se evidenció un gran consumo de sustancias de tipo lícito.

7. Se evidencia un problema de salud pública que posee la comunidad universitaria al registrarse una prevalencia en los últimos 6 meses de consumo de alcohol del 86% por cuanto al presentarse su consumo se dinamizan una serie de riesgos que al materializarse suelen provocar consecuencias adversas. Estos resultados están acorde con los estudios encontrados tales como la Política nacional de reducción del consumo de SPA donde hallaron que entre el 70 y el 90% de la población colombiana, han probado el alcohol (Ministerio de Protección Social, 2009); Estudio sobre las expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes universitarios colombianos (Constanza Londoño Pérez, 2005) el 86,7% los estudiantes universitarios consumían alcohol;
8. Consumo de cigarrillo: Se detectó una prevalencia semestral de importancia mostrando su consumo en una población del 29% y una prevalencia semanal del

17,5%. Estos resultados concuerdan con los estudios publicados en la Política nacional de reducción del consumo de SPA (Ministerio de Protección Social, 2009): 6 de cada 10 escolares han probado el cigarrillo a partir de 6° grado; Estudio de García, Manuel (2008) prevalencia de consumo se encontraba en 29,8% en estudiantes entre los 10 y 24 años de edad.

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas de carácter ilícito los índices encontrados en el estudio demuestra que se presenta en forma que al parecer es muy bajo pero que amerita tener muy presente en los programas de reducción del consumo que se desarrollen al interior de la universidad pues es un fenómeno que esta de avanzada en todo el mundo y los patrones de consumo y distribución de la droga están cambiando debido al fortalecimiento del microtráfico. Del estudio se analizan los siguientes elementos:

9. Es mayor el consumo de tranquilizantes que el de marihuana (4,1% contra 3,1%)
10. El consumo de sustancias como la cocaína, éxtasis, inhalantes entre otras, están por debajo de las cifras encontradas a nivel nacional.
11. En cuanto a la edad de inicio del consumo en relación con el tipo de sustancia se confirmó el modelo evolutivo de Kandel (1992), referente a la evolución del consumo en el cual plantea que el consumo de drogas ilegales como marihuana, cocaína, heroína entre otras, se producen de manera secuencial o evolutivo, partiendo del consumo de drogas legales. En el estudio se encontró que la edad de inicio del consumo de alcohol son los 15 años, 16 años para el tabaco, luego se encuentran los de tipo ilegal como la marihuana que inician su consumo a los 16 años, el éxtasis a los 17, los tranquilizantes a los 18 años, la cocaína e inhalantes a los 19 años.

#### CONCLUSIONES

En el presente estudio se pudo confirmar en cuanto a lo referente a la caracterización y frecuencia de las actividades recreativas que el

tipo de actividad que predomina en los estudiantes de la Universidad de Boyacá es la de tipo social, seguida por las actividades mentales y por las de carácter artístico cultural entre las cuales la que con mayor frecuencia se realizan son las de hablar por celular, el Internet, ver televisión y chatear y las que con menos frecuencia son el teatro, las actividades de relajación y el esoterismo. De igual forma los fines de semana es donde los estudiantes realizan la mayor parte de actividades recreativas, de igual forma les gusta realizar las actividades en compañía de los amigos y/o la pareja y en segundo lugar con la familia.

Respecto a las actividades físico-deportivas nos revela que la población estudiantil de la Universidad de Boyacá es una población predominantemente sedentaria. Dentro de las actividades físico-deportivas que realizan se puede concluir que las más efectuadas son las que tienen que ver con los deportes de conjunto, seguidas de los deportes individuales, las actividades aeróbicas y los deportes acuáticos; las actividades menos realizadas son las que tiene que ver con los deportes extremos y con los deportes de aventura.

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas, se confirman los patrones de consumo que se presentan a nivel nacional e internacional, al encontrarse que la sustancia más consumida son las bebidas alcohólicas, seguido del consumo de cigarrillo; en cuanto al consumo de drogas ilícitas, se detectó que el consumo es bajo donde se debe resaltar que el índice de consumo de tranquilizantes es más alto que el de marihuana, siendo estos psicoactivos los más consumidos; el estudio reveló que la edad de inicio de consumo de Spa para los estudiantes de la universidad es de 15 años y que la principal motivación es por compartir con los amigos.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

.....

Aguilar Cortez, L., & Incarbone, O. (2005). *Recreación y animación: de la teoría a la práctica*. Armenia: Kinesis.

Becoña Iglesias, E. (2007). *Bases Psicológicas de la Prevención*. (E. Consejo General de

Blair, S. N. (2003). *Actividad Física, Aptitud Física y Salud*. Publice Standard.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España.

CICAD/OEA. (2006). *III Encuentro Iberoamericano de Observatorios Nacionales de Drogas*. Cartagena: OEA.

Constanza Londoño Pérez, W. G. (Diciembre de 2005). *Expectativas Frente al consumo de alcohol en Jóvenes Colombianos*. Anales de Psicología , 259-267.

Costa, M. y Alessio, M. S. (2005). *Una estrategia para la prevención del uso indebido de sustancias psicoactivas con adolescentes en riesgo socio-educativo*. Córdoba: Universidad de Nacional de Córdoba.

Escobar Villada, M. (2006). *Psicoactivos, agentes de cambio social y humano. Farmacodependencia y política de drogas*. (2002). Seminario de Expertos Cáritas Internacional.

Fernández Ortega, J. (2001). *Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre y Determinación de patrones de comportamiento frente a la actividad física de los escolares*. Funlibre.

García, M. F. (2008). *Consumo de Psicoactivos en Colombia: Situación Actual, elementos para discusión y Perspectivas de Acción*. El Portal de la Salud. Recuperado el 17 de Diciembre de 2008, de El Portal de la Salud: [http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=88&Itemid=29](http://www.elportaldelasalud.com/index.php?option=com_content&task=view&id=88&Itemid=29)

Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumi, D., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). *Nivel de Actividad Física Global en la población Adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados*. Gaceta Sanitaria .

Hernández Medo, A. (2000, julio). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación*

sociocultural. *Revista Digital*, 5(23). Recuperado de <<http://www.efdeportes.com/>>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collazo, C., & Baptista Lucio, P. (2001). *Metodología de la Investigación*. México: Mc. Graw Hill.

Huertas Hurtado, C. A., Caro Cadavid, D., Vásquez Sánchez, A. M., & Vélez Porras, J. S. (2008). *Consumo Cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas*. Revista lasallista de Investigación , 36-47.

Londoño Pérez, C., García Hernández, W., Valencia Lara, S. C., & Vinaccia Alpi, S. (2005). *Expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes univesitarios colombianos*. Anales de Psicología , 21 (2), 259-267.

Ministerio de Protección Social. (2009). *Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancia Psicoactivas y su Impacto*. Bogotá.

Ministerio de Protección Social y Dirección Nacional de Estupefacientes. (2009). *Estudio Nacional del Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia*. Bogotá.

Naciones Unidas: Oficina contra la Droga y el Delito. (2006). *Informe Mundial Sobre Drogas*.

Observatorio del Deporte Andaluz. (3 de Noviembre de 2007). *Hábitos y Actitudes de la Población Andaluza ante el Deporte*. [www.munideporte.com](http://www.munideporte.com). Recuperado el 15 de marzo de 2010, de <http://www.munideporte.com/administracion/documentacion/ficheros/20101117164722Observatorio%20Andaluz.pdf>

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD), Comisión Interamericana para el Control y el Abuso de Drogas (CICAD/OEA) . (2006). *Primer Estudio Comparativo sobre el Uso de Drogas en Población Escolar Secundaria de Países sudamericanos*. Lima, Perú: Tetis Graf E.I.R.L.

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC). *Informe Mundial sobre Drogas*. (22 de Junio de 2010). [www.unodc.org](http://www.unodc.org). Recuperado el 15 de 02 de 2011, de: [http://www.unodc.org/documents/southerncone//Topics\\_drugs/WDR/2010/WDR\\_2010\\_Referencias\\_a\\_Brasil\\_y\\_el\\_Conos\\_Sur.pdf](http://www.unodc.org/documents/southerncone//Topics_drugs/WDR/2010/WDR_2010_Referencias_a_Brasil_y_el_Conos_Sur.pdf)

OMS - Organización Mundial de la Salud. *Orientaciones para el examen por la OMS de sustancias Psicoactivas en el contexto de la fiscalización internacional: proyecto de revisión.* (12 de Mayo de 2009). Recuperado el 23 de Agosto de 2010, de [apps.who.int: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB125/B125\\_6-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB125/B125_6-sp.pdf)

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2009). *Cuantificación de Alguno Riesgos Para la Salud.*

Palma Linares, I. (2004). *Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas.* Tesis Doctoral.

Pérez, A. (1994). *Sustancias Psicoactivas: Historia del consumo en Colombia.* Bogotá D.C.

Romero García, J. A., & Amador Ramírez, F. (2008). *Hábitos físico-deportivos de universitarios colombianos.* Armenia, Colombia: kinesis.

Romero, A. (2006). *Teoría enfoques y modelo de desarrollo social de la actividad física* Pamplona: Universidad de Pamplona.

Rumbos, P. P. (2001). *Encuesta Nacional sobre consumo de SPA en jóvenes de 10 a 24 años.* Recuperado el 15 de Febrero de 2008, de Nuevos Rumbos.org: <http://w3.nuevosrumbos.org/documento/Encuesta%202001.pdf>.

Tercedor Sánchez, P., Delgado Fernández, M. (2000, agosto). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista Digital*, 5(24). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Waichman, P. (2000). *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico.* Kinesis.