

Hàbits de pràctica d'activitat física i estil de vida saludable de l'alumnat de la Universidad de Huelva

Autora: **Estefanía Castillo Viera**

Departament d'Expressió Musical, Plàstica, Corporal i les seves Didàctiques.
Universidad de Huelva

Director: **Dr. Pedro Sáenz-López Buñuel**

Universidad de Huelva

Paraules clau: *Activitat física, Hàbits saludables, Universitaris, Sedentarisme.*

La pràctica d'activitat física és un dels hàbits saludables més recomanats per nombrosos experts. D'altra banda, el començament dels estudis universitaris coincideix, en molts casos, amb l'inici del sedentarisme. En aquest estudi pretenem de conèixer i analitzar els hàbits de pràctica esportiva i relacionar-los amb els estils de vida de l'alumnat de la Universitat de Huelva.

Per obtenir dades d'aquesta població d'estudi hem dissenyat un qüestionari que recull aspectes com ara: dades identificatives, gestió esportiva universitària, pràctica d'activitat física, aspectes psicosocials de la pràctica d'activitat fisicoesportiva, influència de l'educació física escolar, temps lliure, i hàbits saludables. Per al disseny d'aquest instrument hem utilitzat una tècnica de consulta a experts anomenada mètode Delphi. Abans d'administrar-lo a tota la Universitat, per tal d'assegurar-ne la validesa, vam realitzar un estudi

pilot a la Facultat de Ciències de l'Educació. Un cop corregit es va aplicar a la mostra representativa dels universitaris. Posteriorment, amb la finalitat d'aprofundir sobre aquestes dades, es van dissenyar i es van aplicar unes entrevistes en forma d'històries de vida a quatre alumnes amb diferents perfils, per tal d'ampliar la informació sobre els seus hàbits de pràctica d'activitat física. A continuació, es van comparar les dades obtingudes amb tots dos instruments.

Entre els resultats obtinguts del qüestionari podem destacar que, el 41,9 % de l'alumnat practica activitat física, encara que amb una freqüència d'almenys tres dies per setmana es redueix al 23,7 %; els homes són més actius que les dones. Els que practiquen activitat física tenen millor autopercepció de la pròpia salut, organitzen millor el seu temps lliure, i tenen millors hàbits d'alimentació. Quant a la forma de pràctica, prefereixen realitzar activitat

física no reglada, i acompanyats, principalment pels amics. Els alumnes que treballen i els que tenen més diners són més actius. L'abandonament de la pràctica d'activitat física coincideix amb l'entrada a la Universitat. El motiu principal pel qual abandonen o pel qual no practiquen és per no tenir temps. D'altra banda, la raó més important per la qual realitzen activitat física és "per fer exercici". Les alumnes entrevistades coincideixen en els resultats obtinguts del qüestionari, però permeten d'aprofundir en les circumstàncies que han envoltat la seva vida en els moments clau en què han practicat o no activitat física. A tall d'exemple podem destacar la influència que la família ha tingut sobre elles, perquè practiquin o no practiquin activitat física. Finalment, amb aquestes dades hem plantejat un seguit d'implicacions amb què es podrien millorar els hàbits de pràctica d'activitat física de l'alumnat universitari.