



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

PERFIL
DE LA FORMA FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
CICLO ESCOLAR 2018-2019





DIRECTORIO

Dr. José de Jesús Williams.

Rector.

Dr. Carlos Echazarreta González.

Secretario de Rectoría.

LM. Javier Herrera Aussin.

Responsable Programa Institucional de Cultura Física y Deporte (PICFIDE).

LR. Rodrigo Osorio Ramírez, MFD.

Responsable Unidad de Atención Integral de la Salud (UAIS).

Lic. Psic. Nayeli Guzmán Gutiérrez, MPAD.

Responsable área de Psicología del deporte UAIS.

Créditos

Programa Institucional de Cultura Física y Deporte (PICFIDE); Universidad Autónoma de Yucatán, 2018. Secretaría de Rectoría: Unidad de Atención Integral de la Salud / Coordinación de Promoción y Difusión Deportiva.





INDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
METODOLOGÍA.....	4
RESULTADOS:	
> LICENCIATURA MÉRIDA.....	5
> LICENCIATURA TIZIMÍN.....	8
> CAMPUS.....	11
> BACHILLERATO.....	16
ASPECTOS PSICOLÓGICOS:	
> PERCEPCIÓN DE BARRERAS PSICOLÓGICAS.....	19
> ESTADÍOS DE CAMBIO PARA EL EJERCICIO FÍSICO.....	21
REFERENCIAS.....	23

INTRODUCCIÓN.

La Universidad Autónoma de Yucatán en su modelo educativo concibe la formación integral como un proceso continuo que busca el desarrollo de todas las potencialidades del estudiante y su crecimiento personal en las cinco dimensiones que lo integran como ser humano: física, emocional, cognitiva, social y valoral-actitudinal.

El Programa Institucional de Cultura Física y Deporte (PICFIDE) tiene el objetivo de contribuir a la formación integral de los estudiantes, el bienestar de la comunidad universitaria, el fortalecimiento de la identidad y pertenencia institucional mediante la realización del ejercicio físico y el deporte.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) deja clara la relación entre el ejercicio físico y la salud, incluyendo al sedentarismo entre los principales factores de riesgo que contribuyen a la morbilidad y mortalidad mundial por enfermedades no transmisibles. La relevancia de la relación entre la condición física y la salud, se ha debido sobre todo a la creciente preocupación de la sociedad actual por mejorar la calidad de vida en diferentes ámbitos: familiar, laboral, comunitario y escolar.

La forma, condición o aptitud física puede ser definida como el conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. Todas las personas poseen como capacidades físicas la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, etc. y es el desarrollo individual de estas capacidades, por medio de diversos factores, lo que determina el conocimiento sobre nuestra condición física.

Desde una perspectiva de salud, la condición física puede definirse como “estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir” (Rodríguez, 1995).

En los últimos años, y como consecuencia de estudios científicos que demuestran los beneficios producidos en la salud por la práctica de actividad física regular, la promoción de la actividad física está siendo reconocida como una cuestión a tratar por la salud pública (Delgado, 1999). La inactividad física es considerada uno de los factores principales para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Asimismo, se ha visto en los últimos años que el estilo de vida sedentario es uno de los comportamientos más riesgosos en la universidad (Herazo et al, 2012). Muchos jóvenes universitarios no son lo suficientemente activos, lo cual genera graves problemas de salud (Jiménez et al, 2015).

Es por ello, que el PICFIDE como una de sus estrategias de acción para conocer el estado de la condición física de los estudiantes universitarios, así como los aspectos psicológicos que la pueden condicionar, presenta en este documento los resultados obtenidos en la implementación del diagnóstico de la forma física por medio de cuestionarios, pruebas físicas y psicológicas durante el ciclo escolar 2018-2019.

METODOLOGÍA.

El diagnóstico para el perfil de la forma física se realizó a los estudiantes de nuevo ingreso de licenciatura y bachillerato para el ciclo escolar 2018-2019 durante los meses de agosto-septiembre-octubre del 2018.

El proceso de diagnóstico implementado fue:

1. Cuestionario de datos generales del estudiante.
2. Medición de peso, talla y circunferencia de cintura.
3. Aplicación del cuestionario de aptitud para la actividad física (PAR-Q).
4. Aplicación de pruebas para medir capacidades físicas:

Capacidad	Prueba
Resistencia.	Test Ruffier.
Fuerza miembro superior (brazos).	Test lagartijas (un minuto).
Fuerza miembro inferior (piernas).	Test sentadilla estática (tiempo total).
Fuerza CORE (abdomen).	Test abdominales (un minuto).
Flexibilidad.	Test sit and reach.

5. Aplicación de encuesta de hábitos de actividad física: motivos, tipo, frecuencia y duración.
6. Aplicación de pruebas psicológicas para determinar aspectos psicológicos de la forma física:

Aspecto	Forma de evaluación
Barreras hacia el ejercicio.	Cuestionario de las barreras para la actividad física.
Estadios de cambio hacia el ejercicio.	Cuestionario del modelo transteórico del cambio del ejercicio físico.

RESULTADOS.

Los resultados se presentan de acuerdo a los niveles educativos: licenciatura y bachillerato. Para el caso de licenciatura, se presentan los resultados por separado para la población de Mérida y Tizimín. Así mismo, se presentan los resultados de acuerdo con la distribución de los 5 campus académicos universitarios: Arquitectura, hábitat, arte y diseño (CAHAD), Ciencias biológicas y agropecuarias (CCBA), Ciencias de la salud (CCS), Ciencias exactas e ingenierías (CCEI) y Ciencias sociales, económico-administrativas y humanidades (CCSEAH).

LICENCIATURA MÉRIDA.

A nivel licenciatura la muestra estuvo conformada por un total de 2,293 estudiantes, de los cuales el 51% (1,167) son mujeres y el 49% (1,126) hombres, con un promedio de edad general de 18 años.

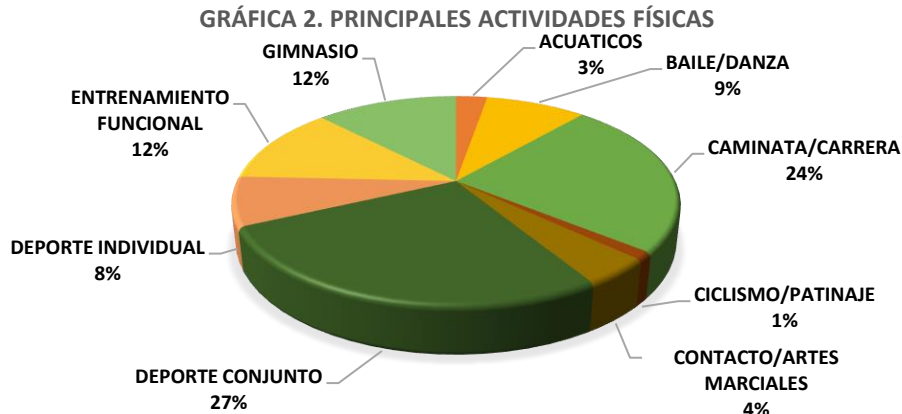
Con respecto al índice de masa corporal (IMC), obtenido de la relación entre el peso y talla de los estudiantes, se obtuvo que el 5% está en bajo peso, el 57% en condición de normopeso, el 13% en sobrepeso y el 25% tiene algún grado de obesidad.

En cuanto al riesgo cardiovascular, relacionado con la medida de la circunferencia de cintura, el 84% de los estudiantes tienen un bajo riesgo, el 9% riesgo elevado y 7% riesgo muy elevado.

En relación con el hábito del ejercicio, el 55% (1,257) de los estudiantes declaró no realizarlo. Las principales 3 razones que declararon para no hacer ejercicio son: falta de tiempo por actividades académicas (51%), falta de interés y/o motivación (28%) y falta de tiempo por trabajar (12%). La gráfica 1 muestra las principales razones de los estudiantes para no hacer ejercicio.



Por otro lado, el 45% (1,036) de los estudiantes declaró sí realizar ejercicio. Las principales actividades que se realizan son: deportes de conjunto (27%) como fútbol, basquetbol, voleibol, etc., caminata o carrera (24%), gimnasio (12%), entrenamiento funcional 12%. La gráfica 2, muestra las principales actividades físicas que realizan los estudiantes.

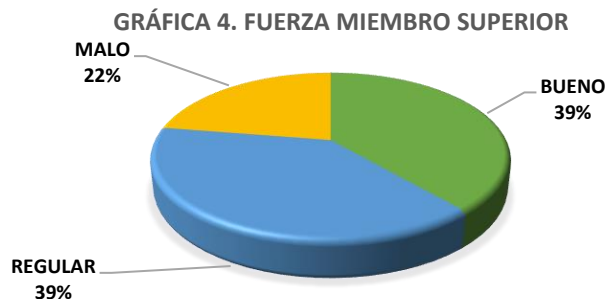


Con relación a la frecuencia de actividad física, el 26% la realizan 1-2 días, el 66% 3-5 días y el 8% 6-7 días a la semana. Con respecto a la duración promedio de cada sesión, el 4% refiere realizar menos de 30 minutos, el 40% entre 30 a 60 minutos y el 56% más de 60 minutos.

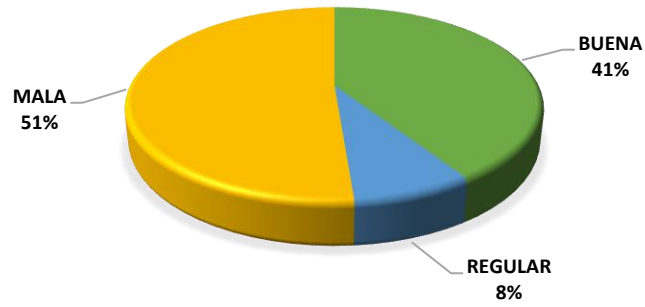
La OMS recomienda que debe realizarse un volumen de al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, de acuerdo con esto, el 75% de los estudiantes que realizan ejercicio estuvieron apegados a esta recomendación.

El 3% de los estudiantes no realizaron las evaluaciones, ante la presencia de algún factor de riesgo que pudiera comprometer su salud. La muestra total de estudiantes que realizaron las pruebas fue de 2,220.

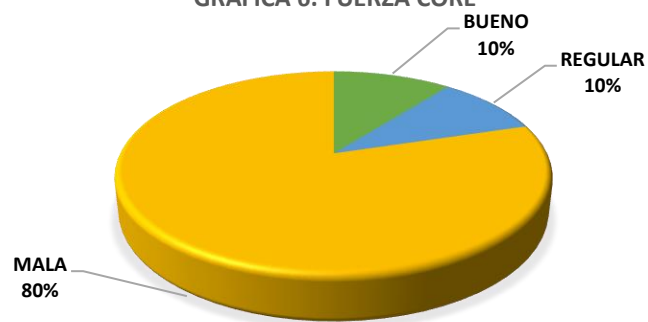
A continuación, se presentan los resultados (gráficas 3,4,5,6 y 7) de las capacidades físicas evaluadas. Para un fácil y sencillo análisis, los valores se agruparon de acuerdo con 3 baremos: Bueno, Regular o Malo.



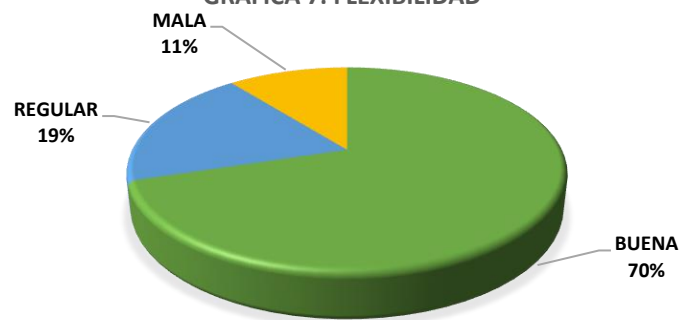
GRÁFICA 5. FUERZA MIEMBRO INFERIOR



GRÁFICA 6. FUERZA CORE



GRÁFICA 7. FLEXIBILIDAD



LICENCIATURA TIZIMÍN.

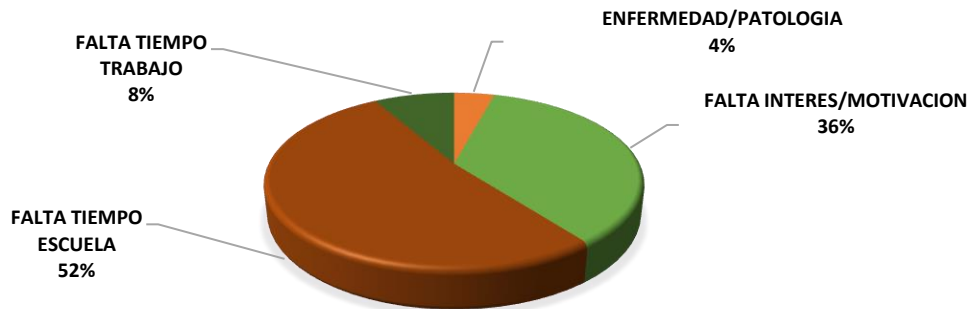
En la Unidad Multidisciplinaria de la UADY ubicada en el municipio de Tizimín, la muestra estuvo conformada por un total de 116 estudiantes, teniendo simetría en relación al sexo de los estudiantes, teniendo que el 50% fueron hombres y el 50% mujeres, con un promedio de edad general de 18 años.

Con respecto al índice de masa corporal (IMC), obtenido de la relación entre el peso y talla de los estudiantes, se obtuvo que el 4% está en bajo peso, el 56% en condición de normopeso, el 29% en sobrepeso y el 11% tiene algún grado de obesidad.

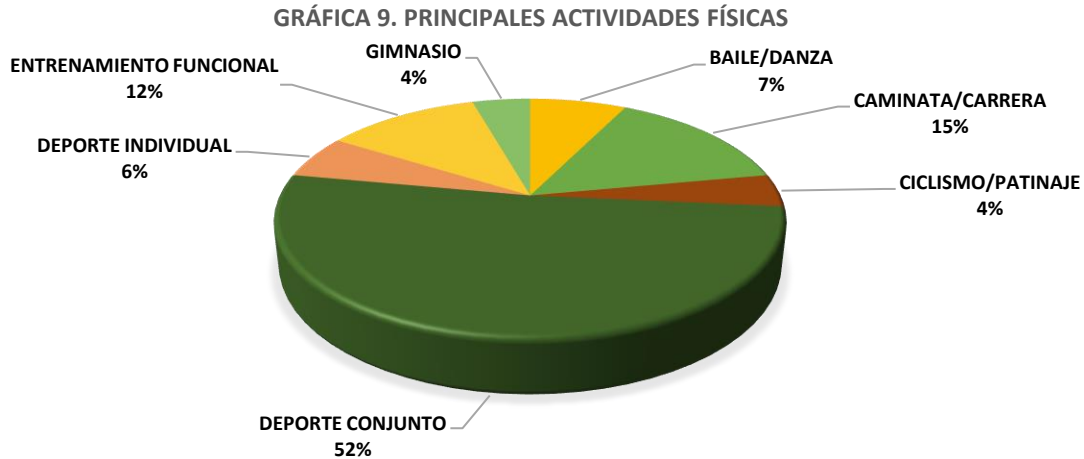
En cuanto al riesgo cardiovascular, relacionado con la medida de la circunferencia de cintura, el 80% de los estudiantes tienen un bajo riesgo, el 12% riesgo elevado y 8% riesgo muy elevado.

En relación con el hábito del ejercicio, el 41% (48) de los estudiantes declaró no realizarlo. Las principales 3 razones que declararon para no hacer ejercicio son: falta de tiempo por actividades académicas (52%), falta de interés y/o motivación (36%) y falta de tiempo por trabajar (8%). La gráfica 8 muestra las principales razones de los estudiantes para no hacer ejercicio.

GRÁFICA 8. RAZONES PARA NO HACER EJERCICIO



Por otro lado, el 59% (68) de los estudiantes declaró sí realizar ejercicio. Las principales actividades que se realizan son: deportes de conjunto (52%) como futbol, basquetbol, voleibol, etc., caminata o carrera (15%) y entrenamiento funcional 12%. La gráfica 9, muestra las principales actividades físicas que realizan los estudiantes.



Con relación a la frecuencia de actividad física, el 44% la realizan 1-2 días, el 50% 3-5 días y el 6% 6-7 días a la semana. Con respecto a la duración promedio de cada sesión, el 4% refiere realizar menos de 30 minutos, el 47% entre 30 a 60 minutos y el 49% más de 60 minutos.

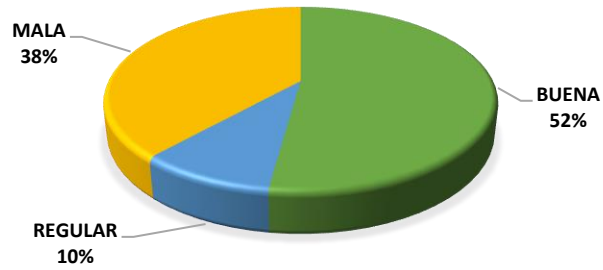
La OMS recomienda que debe realizarse un volumen de al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, de acuerdo con esto, el 60% de los estudiantes que realizan ejercicio estuvieron apegados a esta recomendación.

El 1% de los estudiantes no realizaron las evaluaciones, ante la presencia de algún factor de riesgo que pudiera comprometer su salud. La muestra total de estudiantes que realizaron las pruebas fue de 115.

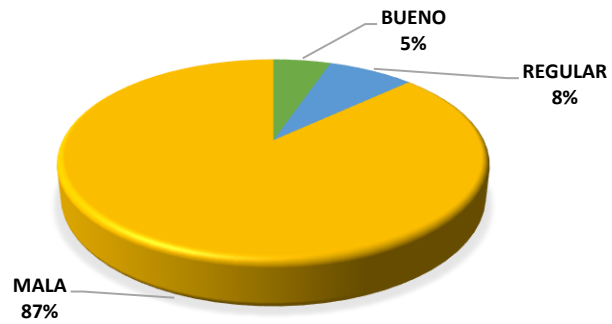
A continuación, se presentan los resultados (gráficas 10,11,12,13 y 14) de las capacidades físicas evaluadas. Para un fácil y sencillo análisis, los valores se agruparon de acuerdo con 3 baremos: Bueno, Regular o Malo.



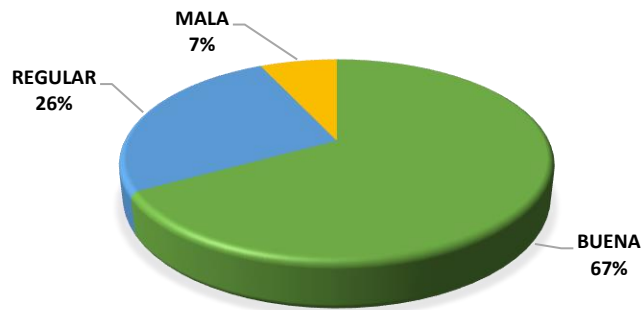
GRÁFICA 12. FUERZA MIEMBRO INFERIOR



GRÁFICA 13. FUERZA CORE



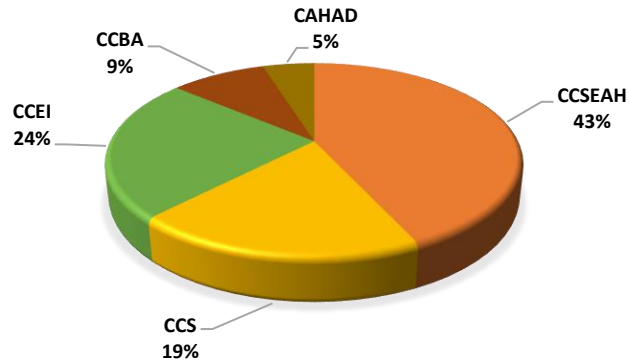
GRÁFICA 14. FLEXIBILIDAD



CAMPUS.

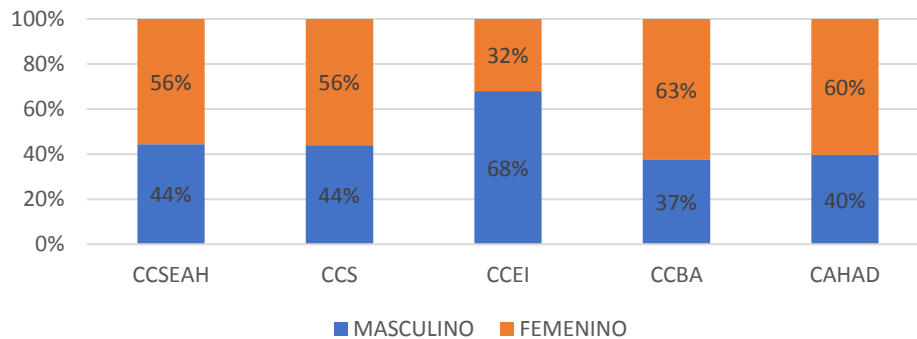
A nivel licenciatura la muestra estuvo conformada por un total de 2,293 estudiantes, de los cuales el 51% (1,167) son mujeres y el 49% (1,126) hombres, con un promedio de edad general de 18 años. La distribución de la muestra por campus se presenta en la gráfica 22:

GRÁFICA 22. DISTRIBUCIÓN POR CAMPUS



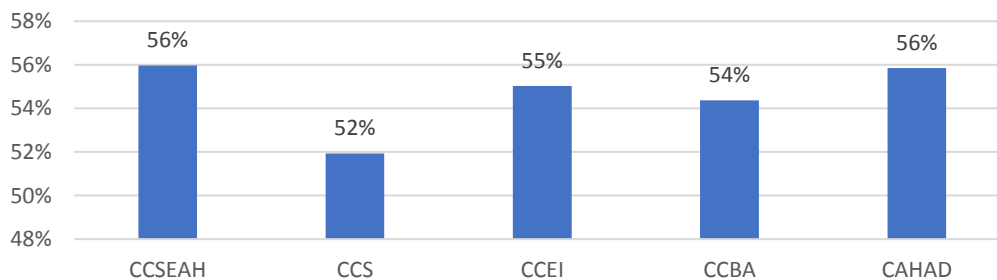
La distribución de la muestra de acuerdo con el sexo por campus se presenta en la gráfica 23:

GRÁFICA 23. DISTRIBUCIÓN POR SEXO



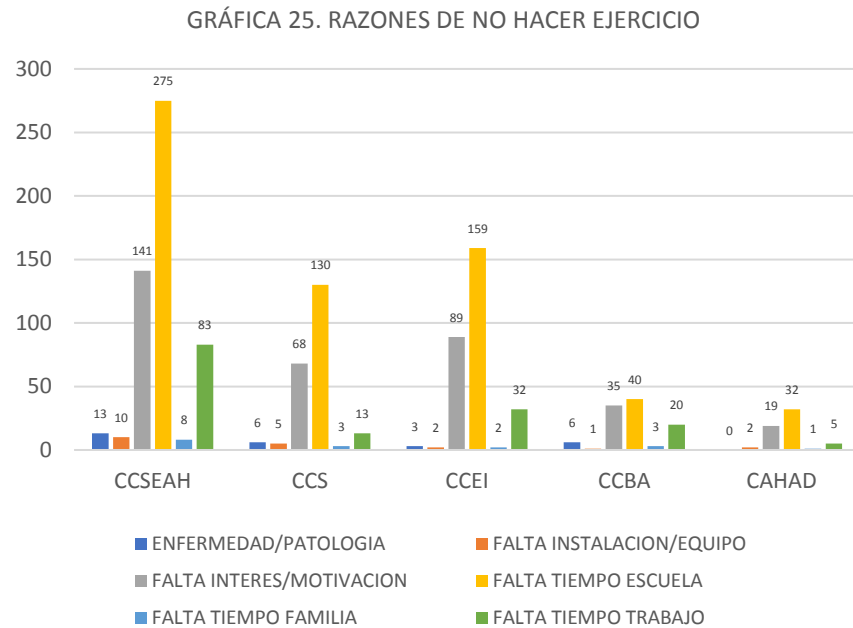
En relación con el hábito del ejercicio, la gráfica 24 presenta la distribución de los estudiantes que declararon no realizarlo.

GRÁFICA 24. NO REALIZAN EJERCICIO

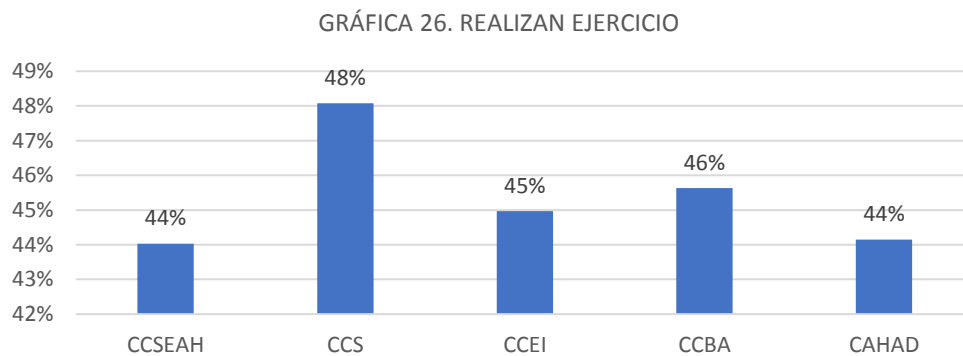


Las principales 3 razones que declararon para no hacer ejercicio son: falta de tiempo por actividades académicas, falta de interés y/o motivación y falta de tiempo por trabajar. La

gráfica 25 muestra las principales razones de los estudiantes para no hacer ejercicio por cada campus.

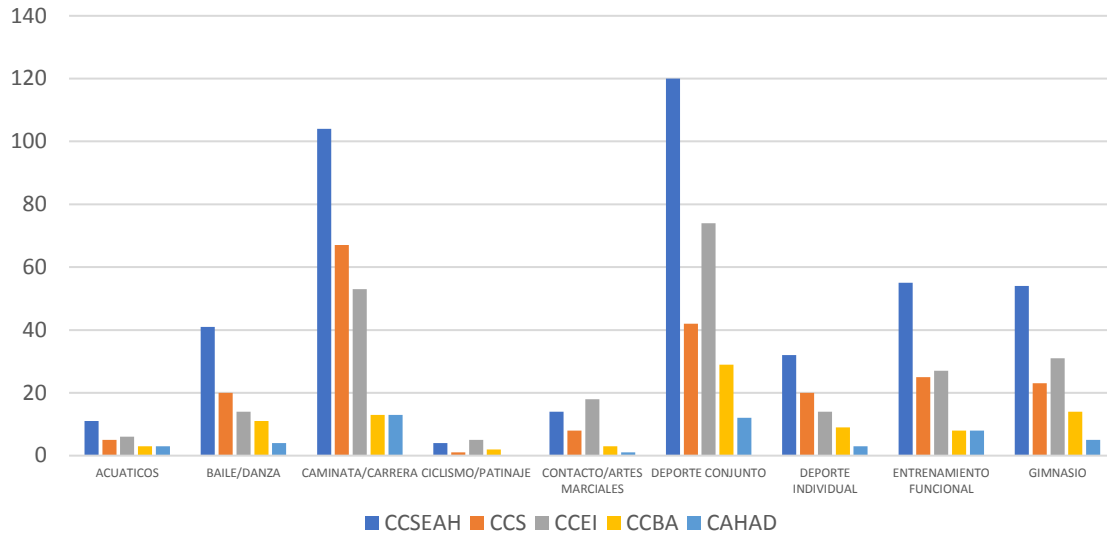


El porcentaje de estudiantes que mencionaron realizar ejercicio fue el 45% (1,036), la gráfica 26 presenta la distribución por campus de los estudiantes que realizan ejercicio.



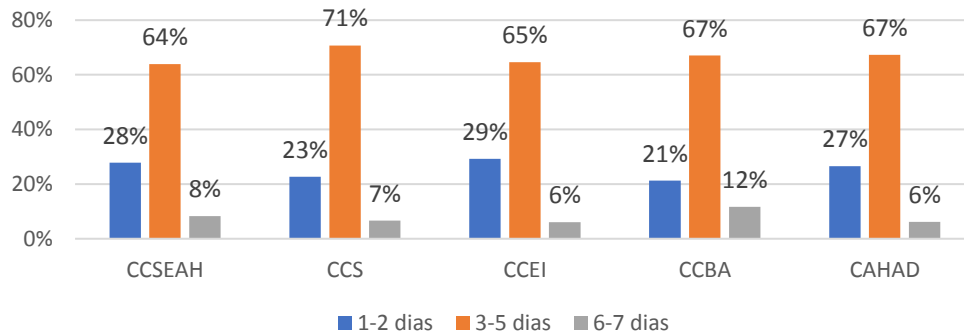
Las principales actividades que se realizan son: deportes de conjunto (futbol, basquetbol, voleibol, etc.), caminata o carrera, gimnasio y entrenamiento funciona. La gráfica 27, muestra las principales actividades físicas que realizan los estudiantes por campus.

GRÁFICA 27. ACTIVIDADES FÍSICAS POR CAMPUS



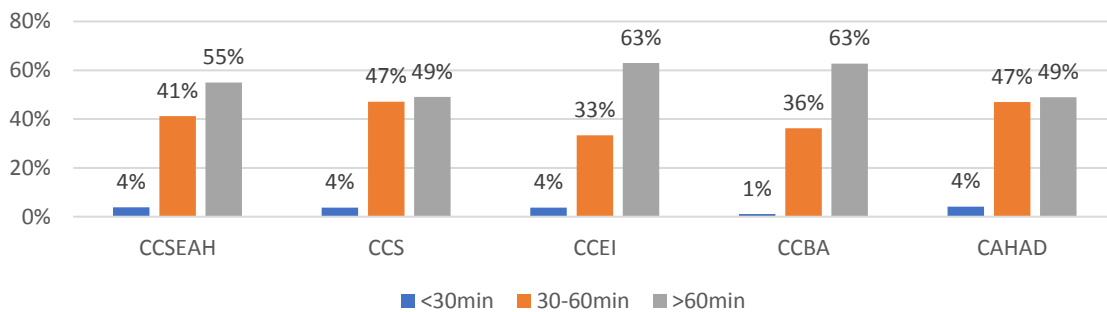
Con relación a la frecuencia de actividad física, esto es, el número de días que la realizan por semana, la gráfica 28 muestra la distribución por campus.

GRÁFICA 28. FRECUENCIA SEMANAL



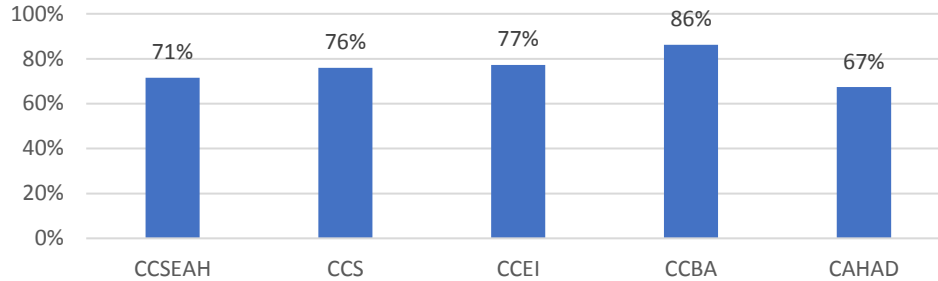
Con respecto a la duración promedio de cada sesión, la gráfica 29 muestra la distribución por campus.

GRÁFICA 29. DURACIÓN PROMEDIO DE SESIÓN



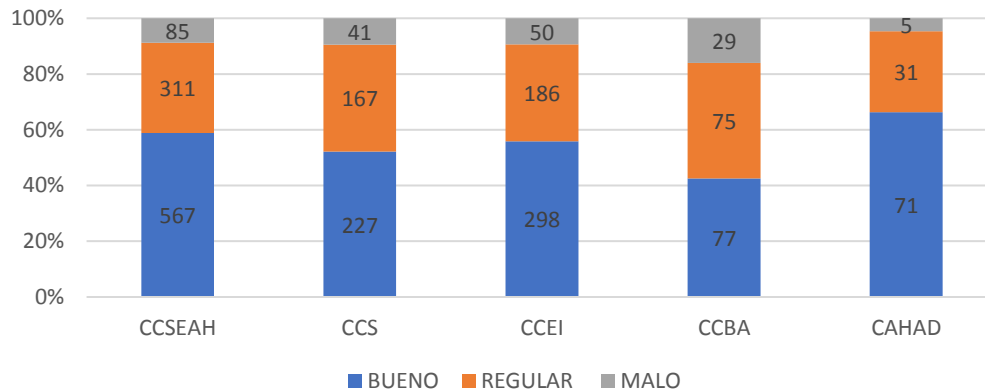
La OMS recomienda que debe realizarse un volumen de al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, de acuerdo con esto, el 75% de los estudiantes que realizan ejercicio estuvieron apegados a esta recomendación. La gráfica 30 muestra el porcentaje por campus.

GRÁFICA 30. CUMPLEN RECOMENDACIÓN

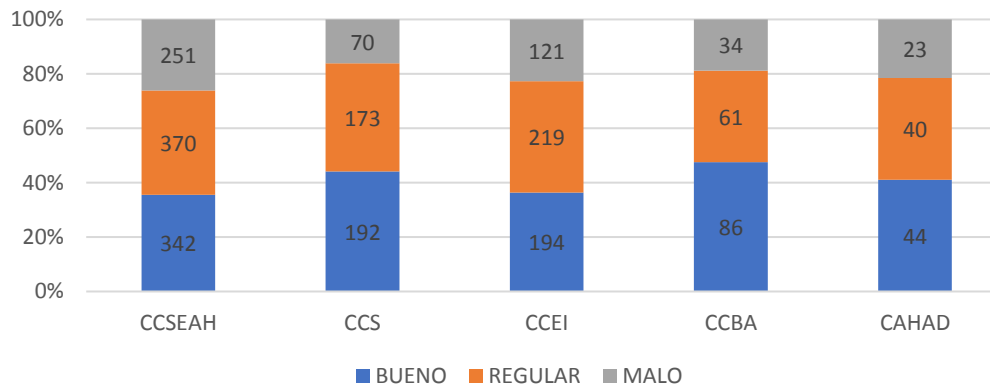


A continuación, se presentan los resultados (gráficas 31,32,33,34 y 35) de las capacidades físicas evaluadas. Para un fácil y sencillo análisis, los valores se agruparon de acuerdo con 3 baremos: Bueno, Regular o Malo.

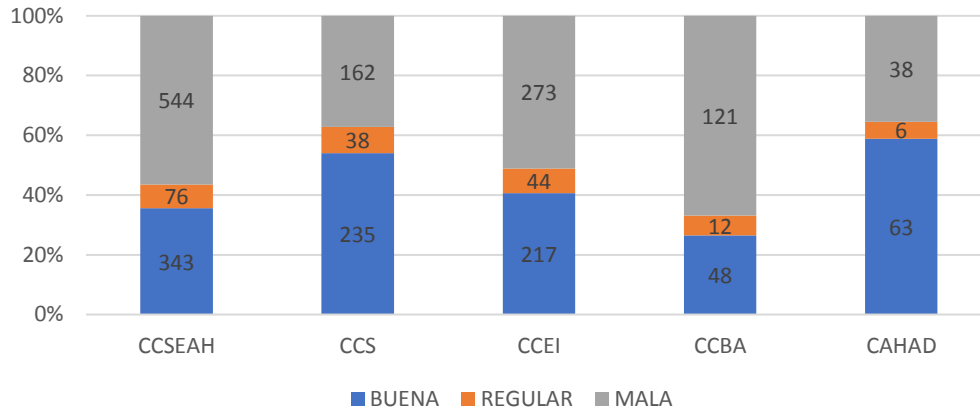
GRÁFICA 31. RESISTENCIA



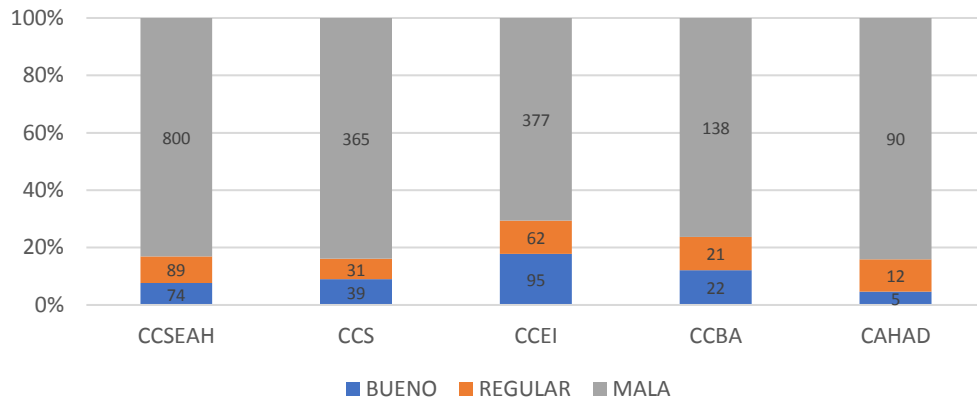
GRÁFICA 32. FUERZA MIEMBRO SUPERIOR



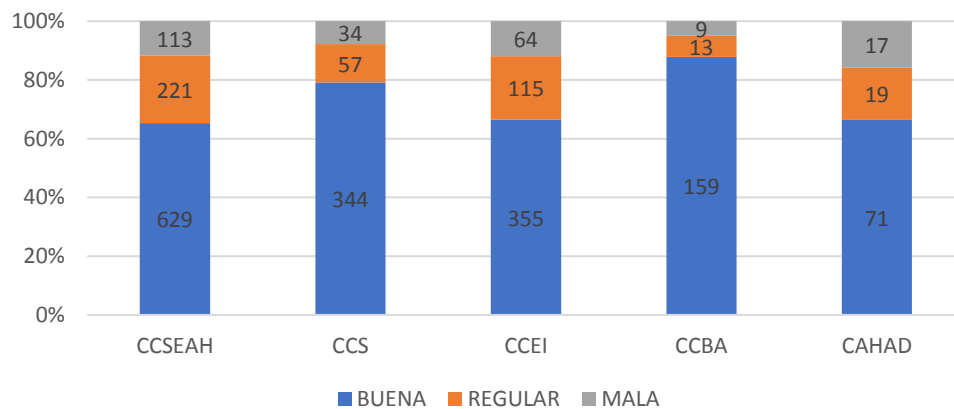
GRÁFICA 33. FUERZA MIEMBRO INFERIOR



GRÁFICA 34. FUERZA CORE



GRÁFICA 35. FLEXIBILIDAD



BACHILLERATO.

En el nivel medio superior la muestra estuvo conformada por un total de 2,252 estudiantes, de los cuales el 53% (1,199) son mujeres y el 47% (1,053) hombres, con un promedio de edad general de 15 años.

Con respecto al índice de masa corporal (IMC), obtenido de la relación entre el peso y talla de los estudiantes, se obtuvo que el 1% está en bajo peso, el 44% en condición de normopeso, el 27% en sobrepeso y el 28% tiene algún grado de obesidad.

En cuanto al riesgo cardiovascular, relacionado con la medida de la circunferencia de cintura, el 88% de los estudiantes tienen un bajo riesgo, el 7% riesgo elevado y 5% riesgo muy elevado.

En relación al hábito del ejercicio, el 26% (578) de los estudiantes declaró no realizarlo. Las principales 3 razones que declararon para no hacer ejercicio son: falta de tiempo por actividades académicas (53%) y falta de interés y/o motivación (33%). La gráfica 15 muestra las principales razones de los estudiantes para no hacer ejercicio.



Por otro lado, el 74% (1,674) de los estudiantes declaró sí realizar ejercicio. Las principales actividades que se realizan son: deportes de conjunto (42%) como fútbol, basquetbol, voleibol, etc., caminata o carrera (16%), baile/danza (16%), entrenamiento funcional 9%. La gráfica 16, muestra las principales actividades físicas que realizan los estudiantes.

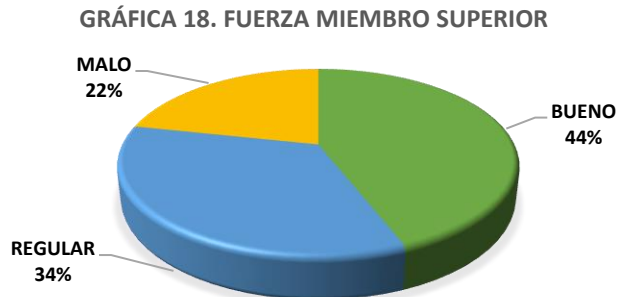


Con relación a la frecuencia de actividad física, el 46% la realizan 1-2 días, el 48% 3-5 días y el 6% 6-7 días a la semana. Con respecto a la duración promedio de cada sesión, el 2% refiere realizar menos de 30 minutos, el 24% entre 30 a 60 minutos y el 74% más de 60 minutos.

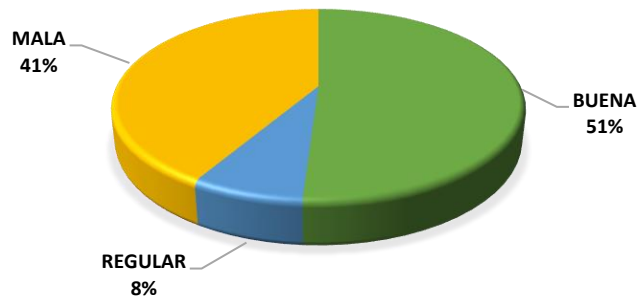
La OMS recomienda que debe realizarse un volumen de al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, de acuerdo a esto, el 61% de los estudiantes que realizan ejercicio estuvieron apegados a esta recomendación.

El 1% de los estudiantes no realizaron las evaluaciones, ante la presencia de algún factor de riesgo que pudiera comprometer su salud. La muestra total de estudiantes que realizaron las pruebas fue de 2,220.

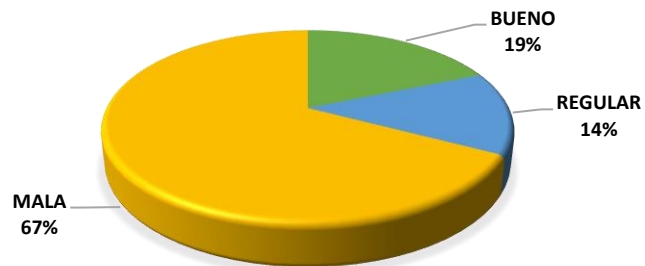
A continuación, se presentan los resultados (gráficas 17,18,19,20 y 21) de las capacidades físicas evaluadas. Para un fácil y sencillo análisis, los valores se agruparon de acuerdo con 3 baremos: Bueno, Regular o Malo.



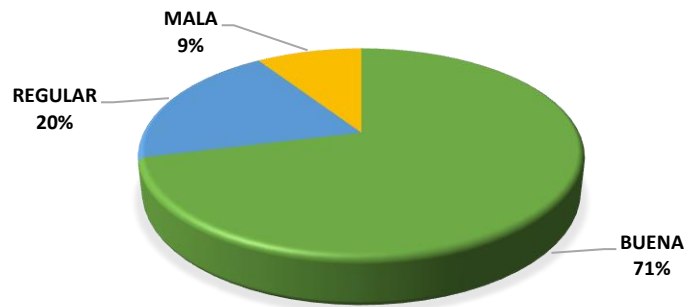
GRÁFICA 19. FUERZA MIEMBRO INFERIOR



GRÁFICA 20. FUERZA CORE



GRÁFICA 21. FLEXIBILIDAD

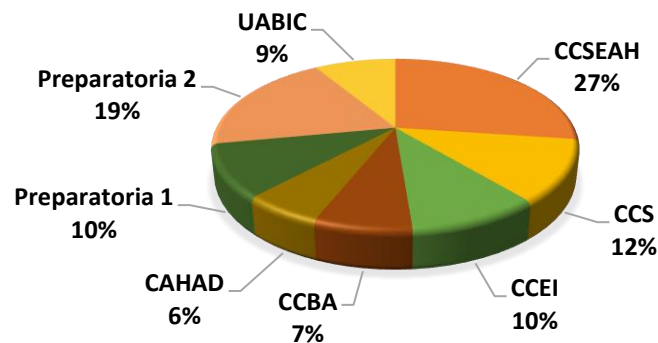


ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

La forma física está relacionada directamente con el entrenamiento que se haga de las capacidades, sin embargo, los aspectos psicológicos que condicionan a la persona a realizarla o no, es una parte fundamental debido a que, si existen barreras o no se está en disposición, la iniciación o mantenimiento de una actividad físicas regular no es posible.

Por tal motivo, es de suma importancia conocer la percepción de las barreras psicológicas, así como, evaluar el estadio de cambio para el ejercicio físico de los estudiantes universitarios. Este apartado fue aplicado a una muestra significativa de estudiantes, por lo que los datos son confiables a pesar de no haber cubierto a toda la población. La muestra quedó integrada por 954 estudiantes (592 licenciatura y 362 bachillerato) de los cuales el 47% (446) fueron hombres y el 53% (508) mujeres. La gráfica 36 presenta la distribución por dependencia de los estudiantes de la muestra.

GRÁFICA 36. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA.



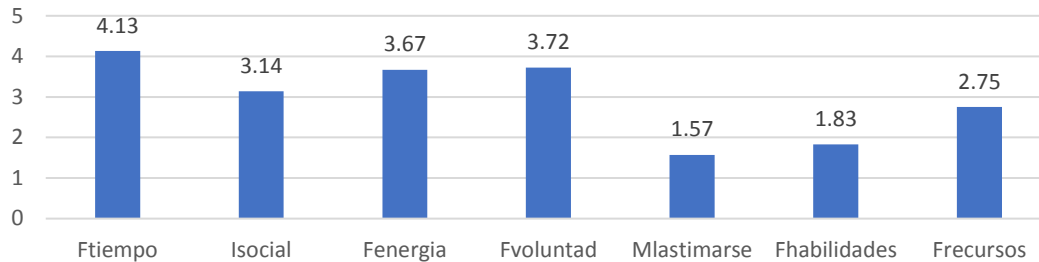
PERCEPCIÓN DE BARRERAS PSICOLÓGICAS.

Con el objetivo de conocer la percepción de las barreras psicológicas de los estudiantes hacia el ejercicio, se llevó a cabo la aplicación del Cuestionario de las barreras a la actividad física, instrumento conformado por 7 dimensiones (3 items por factor). La tabla 1 describe cada una de las dimensiones.

Tabla 1. Dimensiones barreras.	
DIMENSIÓN	Descripción
Falta de tiempo	Percepción de no contar con tiempo suficiente durante el día para realizar ejercicio físico, ya que, no se puede combinar con sus obligaciones o responsabilidades diarias.
Influencia social	Percepción de no contar la compañía para hacer ejercicio, así como, las dinámicas habituales con la familia y amigos no incluyen este tipo de actividades, lo cual, disminuye la probabilidad de encontrar espacios compartidos para ser activo.
Falta de energía	Percepción de cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico y mental por lo que percibe que no cuenta con la energía necesaria para realizar algún tipo de ejercicio físico.
Falta de voluntad	Considera como una de las principales barreras el no lograr dar el primer paso para empezar a realizar ejercicio físico o que existen demasiadas excusas para realizar actividad física. Esto puede deberse a no considerar como importantes los beneficios hacia la salud derivados de la realización de la actividad física.
Miedo a lastimarse	Percepción de ser susceptible a sufrir una lesión en alguna parte de su cuerpo o alguna consecuencia desagradable en su salud por el hecho de practicar ejercicio.
Falta de habilidades	Baja consideración de las propias capacidades hacia la realización de una tarea que implique ejercicio físico, al no percibir que se cuenta con los recursos necesarios para enfrentarla.
Falta de recursos	Percepción de no contar con los medios adecuados (lugares de entrenamiento, regaderas, dinero, etc) para la práctica del ejercicio físico.

Con respecto a los resultados generales, los tres factores que puntuaron más alto fueron; falta de tiempo, falta de voluntad y falta de energía. El factor que menos puntuó fue el miedo a lastimarse. La gráfica 37 muestra las medias de cada una de las dimensiones:

GRÁFICA 37. MEDIAS DE BARRERAS



En los resultados de acuerdo con el sexo, ambos grupos coinciden en poner en primer lugar la falta de tiempo como la principal barrera. Las mujeres refieren en segundo lugar la falta de energía, y en tercero la falta de voluntad. Por su parte, los hombres refieren en segundo lugar la falta de voluntad, y en tercero la falta de energía.

Con respecto a los resultados por campus, la tabla 2 presenta las barreras en cuanto a su prioridad:

Tabla 2. Barreras por campus.

CAMPUS	Barrera 1	Barrera 2	Barrera 3
CAHAD	Falta de tiempo	Falta de energía	Falta de voluntad
CCBA	Falta de tiempo	Falta de voluntad	Falta de energía
CCS	Falta de tiempo	Falta de energía	Falta de voluntad
CCEI	Falta de voluntad	Falta de tiempo	Falta de energía
CCSEAH	Falta de voluntad	Falta de tiempo	Falta de energía

Con respecto a los resultados por bachillerato, la tabla 3 presenta las barreras en cuanto a su prioridad:

Tabla 3. Barreras por bachillerato.

BACHILLERATO	Barrera 1	Barrera 2	Barrera 3
Preparatoria 1	Falta de tiempo	Falta de energía	Falta de voluntad
Preparatoria 2	Falta de tiempo	Falta de energía	Falta de voluntad
UABIC	Falta de tiempo	Falta de voluntad	Influencia social

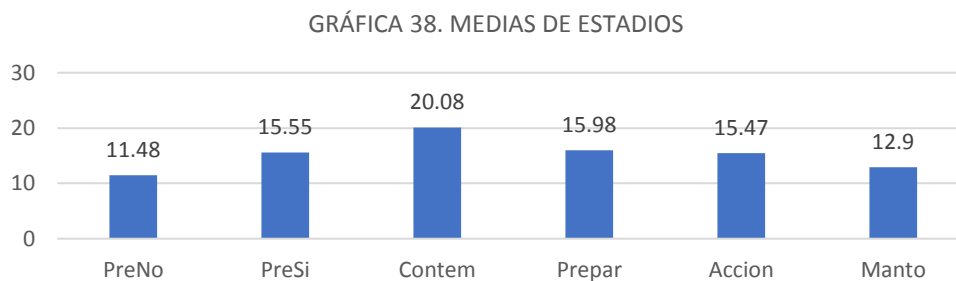
ESTADÍOS DE CAMBIO PARA EL EJERCICIO FÍSICO.

Con el objetivo de conocer el estadio de cambio para el ejercicio físico de los estudiantes, se realizó la aplicación del Cuestionario del modelo transteórico del cambio del ejercicio físico (CMTCEJ), conformado por 6 factores o estadios. La tabla 4 describe los estadios del modelo.

Tabla 4. Estadios de cambio.

ESTADÍO	Descripción
PRECONTEMPLACIÓN NO	No le importa el ejercicio físico.
PRECONTEMPLACIÓN SI	No realiza ejercicio, pero lo considera bueno.
CONTEMPLACIÓN	No realiza ejercicio, pero tiene intención.
PREPARACIÓN	No realiza ejercicio, pero ya está preparado para hacerlo.
ACCIÓN	Realiza ejercicio de forma reciente.
MANTENIMIENTO	Realiza ejercicio y pretende seguir.

Los resultados generales indican que el estadio de contemplación es en el que se encuentran la mayoría de los estudiantes, siendo el de precontemplación no, el estadio en el que se encuentran menos estudiantes. La gráfica 38 muestra las medias de cada uno de los estadios:



En los resultados con respecto al sexo, ambos grupos coinciden en la etapa de contemplación. Las mujeres se sitúan en segundo lugar en el estadio de preparación y en tercer lugar en estadio de acción. Por su parte, los hombres se ubican en segundo lugar en estadio de preparación y en tercer lugar en estadio de precontemplación.

Con respecto a los resultados de acuerdo al campus, la tabla 6 muestra los resultados:

Tabla 6. Estadios por campus.

CAMPUS	Estadio
CAHAD	La mayoría se encuentra en estadio de contemplación, seguido por precontemplación si y preparación.
CCBA	La mayoría se encuentra en estadio de contemplación, seguido por preparación y acción.
CCS	La mayoría se encuentran en estadio de contemplación, seguido de acción y preparación.
CCEI	La mayoría se encuentra en estadio de contemplación, seguido por precontemplación si y preparación.
CCSEAH	La mayoría se encuentra en estadio contemplación, seguido por preparación y precontemplación si.

Con respecto a los resultados por bachillerato, la tabla 7 muestra los resultados:

Tabla 7. Estadios por bachillerato.

BACHILLERATO	Estadio
<i>Preparatoria 1</i>	La mayoría se encuentran en estadio de contemplación, seguido por preparación y acción.
<i>Preparatoria 2</i>	La mayoría se encuentran en estadio de contemplación, seguido de preparación y precontemplación si.
<i>UABIC</i>	La mayoría se encuentran en estadio de contemplación, seguido por acción y predisposición.

REFERENCIAS.

- Arizaga MJ. “El tratamiento de la condición física. Evolución histórica y tendencias actuales. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 1, Num. 3 (marzo-abril 2010) ISSN: 1989-8304 Depósito Legal: J 864-2009.
- División Nutricional y Actividad Física de los CDC. Quiz de las barreras a la actividad física. 2010. Recuperado el 18 de abril del 2017 en <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/toolkits/camino-buena-salud/road-to-health-barriers-quiz-spanish.pdf>.
- Herazo, Y., Hernández J., Domínguez, R. Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia) Salud Uninorte, vol. 28, núm. 2, pp. 298-307. 2012. Recuperado el 10 de diciembre del 2018 en <https://www.redalyc.org/pdf/817/81724957001.pdf>.
- Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M., Claver, R. Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. Revista Latinoamericana de Psicología 47(3), 196-204. 2015. Recuperado el 9 de diciembre del 2018 en <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-motivacion-estadios-cambio-el-ejercicio-S0120053415000151>.
- Leyton, M.; Batista, M.; Lobato, S. y Jiménez, R. Validación del cuestionario del modelo transteórico del cambio de ejercicio físico / Validation of the Questionnaire of the Transtheoretical Model of Change of Physical Exercise. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2014. <http://cdeporte.rediris.es/revista>.
- Modelo educativo para la formación integral. Universidad Autónoma de Yucatán. 2012.
- Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q & YOU. Canadian Society for Exercise Physiology. 2002.
- Programa Institucional de Cultura Física y Deporte. Universidad Autónoma de Yucatán. 2017.