

Expo: Estadística en el Entorno

FACTORES QUE MOTIVAN AL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO A REALIZAR UN PASATIEMPO FÍSICO Y SUS BENEFICIOS

Participantes:

Alfredo Moreno Aguirre

Colaborador (es):

Lic. Est. José Fabián Muñoz Portilla

Introducción

El proyecto surge como una necesidad personal de conocer en que emplean su tiempo libre, los estudiantes de la Licenciatura en Estadística, y asimismo identificar las actividades físicas más frecuentes, las cuales traen beneficios físicos y psicológicos en el ser humano.

Dado que los pasatiempos físicos aportan de acuerdo estudios de Cintra, O. & Balboa, Y. beneficios que impactan en lo académico. Es importante observar, qué en la actualidad, muchos estudiantes dedican su tiempo libre a actividades sedentarias, como el uso de redes sociales, lo que puede tener un impacto negativo en su salud física y mental.

OBJETIVO GENERAL

- Diagnosticar los factores y beneficios de los pasatiempos que practican los estudiantes de la Licenciatura en Estadística, de la Facultad de Estadística e Informática en los meses de septiembre a noviembre de 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los principales motivos de los pasatiempos que practican los estudiantes de la Licenciatura en Estadística.
- Determinar los principales beneficios expresados por los estudiantes de la Licenciatura en Estadística sobre los pasatiempos practicados.

Metodología

La investigación sobre los pasatiempos de los estudiantes universitarios de la Facultad de Estadística e Informática de la Universidad Veracruzana, en Xalapa, Ver., consistió en un estudio de tipo prospectivo, observacional, transversal y descriptivo; mediante una encuesta descriptiva dirigida a estudiantes de la Licenciatura en Estadística, utilizando un cuestionario escrito.

El cuestionario conformado por once preguntas se aplicó de manera directa a la población objetivo de estudiantes inscritos de 1ero a 5to semestre, del ciclo escolar Agosto 2023 - Enero 2024.

Del tamaño total de la población de 201 estudiantes, se diseñó una muestra de 133 estudiantes (ver tabla 1), con un nivel de confianza del 95% y el margen de error del 5%.

El análisis de datos se realizó mediante la obtención de tablas de frecuencias absolutas y porcentuales de las variables de interés, además, se diseñarse gráficas de barras y de líneas representativas.

	1er semestre	3er semestre	5to Semestre
Hombre	27	14	14
Mujer	53	14	11
Total	80	28	25

Tabla 1. Distribución de la muestra de estudiantes por sexo y semestre

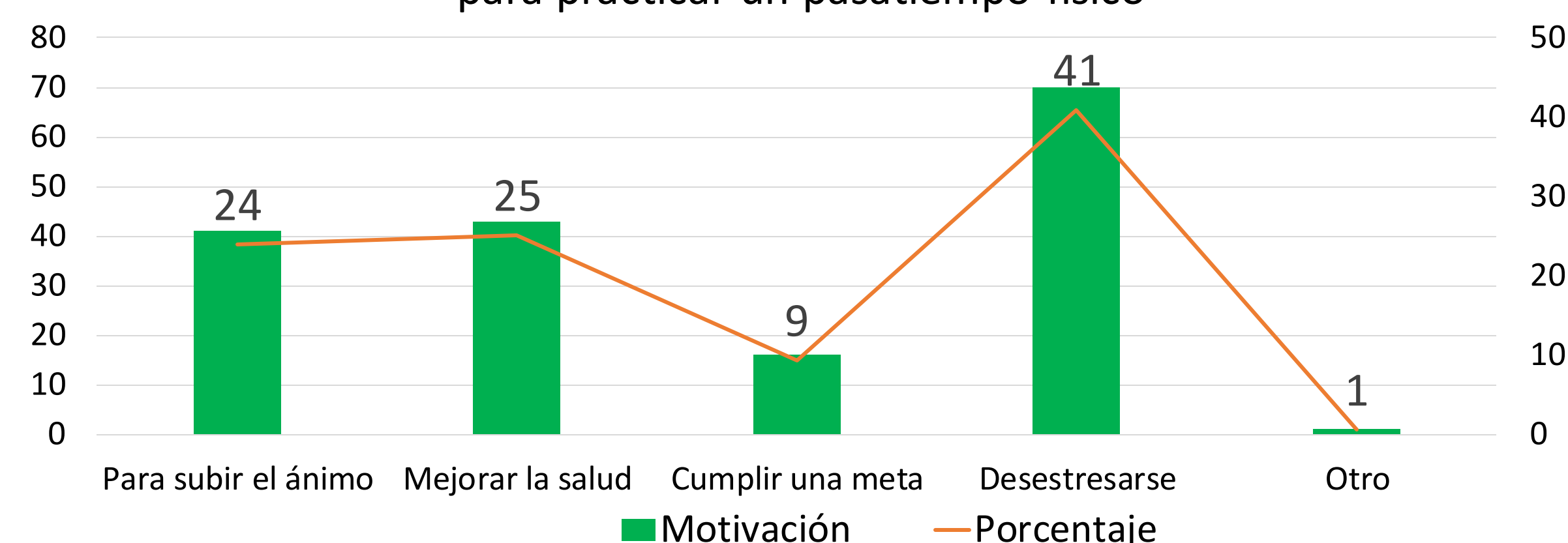
Referencias

- Barrientos, S. (1999). Análisis estadístico de las generaciones 1994-1997 de la especialización en métodos estadísticos de la Facultad de Estadística e Informática de la Universidad Veracruzana. Tesis de Posgrado. Universidad Veracruzana.
- Cintra, O. & Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Resultados

Los estudiantes de la Licenciatura en Estadística muestran un interés moderado en realizar pasatiempos físicos, dado que el 68% de los 133 estudiantes encuestados, realizan al menos un pasatiempo físico, mientras que el 32% restante no realizan ninguno. El principal motivo mencionado para realizarlos es para desestresarse (41%), seguido de mejorar la salud (25%) y subir el ánimo (24%), lo cual es un aspecto importante para el bienestar de los estudiantes universitarios.

Gráfico 1. Distribución de frecuencias y porcentual de los motivos para practicar un pasatiempo físico



Los pasatiempos físicos más populares son: ir al gimnasio (24%), caminar o correr (24%) y bailar (11%); cabe mencionar que, los estudiantes encuestados, podían escoger más de un tipo de pasatiempo físico.

Gráfico 2. Distribución de frecuencias y porcentual de los pasatiempos practicados por los estudiantes



En síntesis, alrededor del 98% de los estudiantes encuestados perciben beneficios positivos al reducir el estrés y la ansiedad, así como produce felicidad, el realizar al menos un pasatiempo físico, por otro lado, cerca del 2%, no expresaron obtener dichos beneficios.

Discusión

La investigación muestra que los estudiantes de la Licenciatura en Estadística (de 1ero a 5to semestre) tienen un interés moderado por realizar pasatiempos físicos. Sin embargo, de acuerdo a los resultados obtenidos los que indicaron practicar al menos una actividad física, se debe principalmente a buscar reducir el estrés y mantener la salud, destacando que la mayoría percibe de forma positiva los beneficios emocionales y psicológicos de su actividad física.

Se recomienda realizar más investigaciones sobre este tema, para comprender mejor, las razones por las que alrededor de la tercera parte de los estudiantes de Licenciatura en Estadística, no realizan pasatiempos físicos. También, se recomienda implementar acciones para promover la importancia de los pasatiempos físicos, entre los estudiantes universitarios.