

## **Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida \***

Habits related to the practice of physical activity of the pupils of the University of Huelva across histories of life

Estefanía **Castillo Viera**  
Pedro **Sáenz-López Buñuel**

*Universidad de Huelva*

*E-mail:* [psaenz@uhu.es](mailto:psaenz@uhu.es)

### **Resumen:**

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, la población activa no llega al 40% y además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre. Con estos precedentes, pretendemos conocer y analizar los hábitos de práctica deportiva y relacionarlos con los estilos de vida de las alumnas de la Universidad de Huelva.

Para obtener datos de esta población, se diseñaron y aplicaron unas entrevistas en forma de historias de vida a cuatro alumnas con diferentes perfiles, para profundizar información acerca de sus hábitos de práctica de actividad física.

Entre los resultados obtenidos podemos destacar que las que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañadas, principalmente de los amigos. También reconocen la influencia de la familia. El abandono de la práctica de actividad física coincide con la entrada en la Universidad. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo. Por otro lado, la razón más importante por la que realizan actividad física es "por hacer ejercicio".

**Palabras clave:** Actividad físico-deportiva, estilo de vida, historias de vida.

### **Abstract:**

The practice of physical activity is one of the healthful habits more recommended by numerous experts. On the other hand, the beginning of the university studies agrees, in many cases, with the beginning of the no practice. In addition, the woman continues having levels of sport practice inferiors the man. With these precedents, we try to know

and to analyze the habits of sport practice and to relate them to the styles of life of the students of the University of Huelva.

In order to collect data of this population, interviews in the form of histories of life to four students with different profiles were designed and applied, to deepen information about their habits of practice of physical activity.

Between the obtained results we can emphasize that those that practice physical activity they have better self-perception of his health, they organize better his free time, and have better habits of feeding. As far as the practice form, they prefer to realize not regulated physical activity, and accompanied, mainly of the friendly. Also they recognize the influence of the family. The abandonment of the practice of physical activity agrees with the entrance in the University. The main reason by that they leave or by that they do not practice is not to have time. On the other hand, the most important reason by the one than realizes physical activity is "to make exercise".

**Key words:** Physical Activity, life style, biographic method