

INDICE

PROLOGO	9
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	15
1. INTRODUCCIÓN.....	17
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	17
CAPÍTULO 2. ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	21
1. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	24
1.1. Aproximación conceptual hacia la actividad física y salud.....	24
1.1.1. Actividad física: concepto y factores	24
1.1.2. Salud: concepto y aspectos básicos	25
1.2. Actividad física y su relación con la salud	28
1.2.1. Factores que influyen sobre la práctica de actividad física	29
1.2.2. Beneficios de la práctica de actividad física.....	31
1.3. Actividad física como medio de promoción de la salud.....	33
1.3.1. La promoción de la salud por medio de la actividad física.....	33
2. HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	37
2.1. La actividad físico deportiva en diferentes poblaciones	37
2.2. Causas de inicio y mantenimiento de la actividad física.....	41
2.3. Causas de abandono de la práctica de actividad física	46
3. ESTILO DE VIDA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	47
3.1. Estilo de vida: concepto y factores determinantes	47
3.1.1. Concepto de estilo de vida.....	47
3.1.2. Factores determinantes de los estilos de vida	49
3.2. Ocupación del tiempo libre en relación con la salud.....	51
3.3. Influencia de algunos hábitos de vida sobre la salud.....	55
3.3.1. Hábitos de alimentación.....	55
3.3.2. Factores implicados en el consumo de drogas.....	58
3.3.3. Consumo de tabaco	58
3.3.4. Consumo de alcohol.....	60
3.3.5. Consumo de otras drogas	61
4. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO UNIVERSITARIO	62
4.1. El deporte universitario	62
4.1.1. El deporte en las universidades.....	63
4.1.2. El Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Huelva	63

4.2. Práctica de actividad física en el alumnado universitario	65
4.3. El alumnado de la Universidad de Huelva	69
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	71
1. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	73
1.1. Diseño de la investigación	74
2. SUJETOS Y CONTEXTO DE INVESTIGACIÓN	75
2.1. Descripción del contexto.....	76
2.1.1. Centros y titulaciones de la Universidad de Huelva	76
2.2. Población y muestra	80
2.2.1. Población.....	80
2.2.2. Muestra: cuestionario.....	80
2.2.3. Muestra: Participantes en las historias de vida	81
3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	81
3.1. Cuestionario: concepto y aspectos básicos	81
3.2. Diseño del cuestionario: Método Delphi.....	87
3.2.1. Método Delphi: concepto y aspectos básicos.....	87
3.3. El método biográfico.....	89
3.3.1. La historia de vida: concepto y aspectos básicos	89
3.3.2. Desarrollo de las historias de vida	92
3.4. Análisis de los instrumentos de investigación.....	101
3.4.1. Análisis del cuestionario.....	101
3.4.2. Análisis de las historias de vida.....	103
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	107
1. RESULTADO Y DISCUSIÓN DEL ANÁLISIS DESCRIPTIVO	109
2. RESULTADO Y DISCUSIÓN DEL ANÁLISIS INFERENCIAL.....	161
3. RESULTADO Y DISCUSIÓN DE LAS ENTREVISTAS.....	180
4. TRIANGULACIÓN DE RESULTADOS DEL CUESTIONARIO Y LAS ENTREVISTAS	227
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN	245
1. CONSECUENCIA DE LOS OBJETIVOS	247
2. IMPLICACIONES DEL ESTUDIO	250
CAPÍTULO 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	257
CAPÍTULO 7. ANEXOS	279