

FACTORES ASOCIADOS A LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

FACTORS ASSOCIATED WITH PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS: SYSTEMATIC REVIEW

Luis Robson Herrera Mendoza*

lrherrera@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador

RESUMEN

La actividad física puede afectar muchos factores en el entorno de los estudiantes universitarios, diferentes estudios científicos han encontrado que los mismos rara vez realizan ejercicio físico, y sus hábitos sedentarios pueden afectar el desarrollo de comportamientos saludables, ámbito social. En tal sentido, el objetivo de esta revisión sistemática fue determinar los factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios. Para esto, se analizaron diversas bases de datos para recopilar información, de las cuales se destacaron Scielo, Dialnet y Google Scholar, siendo su tipo de estudio documental, con un enfoque metodológico cualitativo, siendo una población de 71 artículos y se tomó como muestra 19. Como principales resultados se reflejó la alta prevalencia de actividad física insuficiente en la población universitaria, que se asoció significativamente con la obesidad y el género femenino, y debido a que la medición de esta variable fue objetiva, por ello, estos datos son significativos y altamente confiables.

Palabras clave: Actividad física, Comportamiento saludable, Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

Physical activity can affect many factors in the environment of university students, different scientific studies have found that they rarely do physical exercise, and their sedentary habits can affect the development of healthy behaviors, social environment. In this sense, the objective of this systematic review was to determine the factors associated with the levels of physical activity in university students. For this, various databases were analyzed to collect information, of which Scielo, Dialnet and Google Scholar stood out, being their type of documentary study, with a qualitative methodological approach, being a population of 71 articles and 19 were taken as a sample. The main results reflected the high prevalence of insufficient physical activity in the university population, which was significantly associated with obesity and the female gender, and because the measurement of this variable was objective, therefore, these data are significant and highly reliable.

Keywords: Physical activity, Healthy behavior, University Students.

INTRODUCCIÓN

Analizar las percepciones de los estudiantes sobre la incidencia de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades (Silveira et al., 2023), debe ser una prioridad para las instituciones de educación superior.

Vasconcellos et al. (2014) referente a la actividad física menciona que: “Se ha demostrado que la actividad física (AF) tiene muchos beneficios a lo largo de la vida. Durante la adolescencia, mantener un estilo de vida activo que incluya la AF en la rutina diaria puede prevenir problemas de salud”.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas en general realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días (Bull F.C., 2020).

La deficiencia de AF pareció tener un efecto directo sobre la composición corporal, con cambios significativos en el porcentaje de grasa corporal y la circunferencia de la cintura (Vasconcellos et al., 2014), así como efectos directos sobre la satisfacción corporal y el autoconcepto (Fernández et al., 2019).

En cambio, se ha informado que la actividad física tiene efectos beneficiosos

sobre el estado físico, la salud cardiometabólica y varios aspectos relacionados con el sueño (Piercy et al., 2018).

Al mismo tiempo, la AF parece mejorar la calidad de vida percibida y la autoestima, lo que incide directamente en la prevención de diversos trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad (McMahon et al., 2017).

Sin embargo, a pesar de los beneficios mencionados, la práctica habitual de actividad física entre los jóvenes es insuficiente (Guthold et al., 2020). Además, el alarmante sedentarismo de esta población se ha consolidado como uno de los mayores retos sanitarios (Inchley et al., 2017).

El uso del ocio ha cambiado significativamente en las últimas décadas, lo que sugiere que las personas se están involucrando más en hábitos sedentarios y han puesto la actividad física en un segundo plano, lo que lleva a cambios en el estilo de vida y mayores riesgos para la salud (Grao et al., 2015).

Por ello, es necesario considerar la importancia de la infancia y la adolescencia para la salud, donde la adquisición y el refuerzo de actitudes y hábitos relacionados con las AF son clave

para la supervivencia en sus diferentes edades (Murphy et al., 2016).

Una variedad de factores fisiológicos, psicológicos y sociodemográficos parecen influir en el rendimiento de la actividad física (Drenowatz et al, 2014; Lu et al., 2017). En este sentido, también son de gran importancia el entorno residencial y escolar, la influencia social y la oferta de actividades, así como la disponibilidad de instalaciones recreativas y deportivas juegan un papel importante en los jóvenes (Van Hecke et al., 2016).

En tal sentido, el conocimiento de los predictores asociados a la AF en jóvenes es de especial interés y puede ser central para la prevención y promoción de la salud física y mental.

En concordancia el presente estudio realizado por Vasconcellos, et al, (2014), analizaron la AF en una muestra representativa de adolescentes y examinó su asociación con varios indicadores de salud física y mental, hábitos de estilo de vida, diversas variables sociodemográficas y predictores potenciales.

Para ello, según Vasconcellos, et al, (2014), el nivel de AF, la duración del sueño nocturno, el consumo máximo de

oxígeno, la calidad de vida relacionada con la salud, la autoestima, la satisfacción con la imagen corporal, la adherencia a la dieta mediterránea, el índice de masa corporal, el rendimiento académico y diversos factores sociodemográficos.

La actividad física puede definirse como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, tiene un doble rol en el dolor de espalda: cuando es adecuada, se comporta como un factor protector y cuando es insuficiente, como un factor de riesgo (Organización Mundial de la Salud, 2014).

En este caso, la reducción de la AF juega un papel clave. La literatura confirma que los niveles de actividad física (AF) disminuyen drásticamente durante la adolescencia, cuando la transición a la universidad es una etapa crítica para desarrollar o mantener una salud óptima (Mella Norambuena et al., 2019).

Los datos internacionales sobre el nivel de actividad física de los universitarios muestran que más de la mitad de los estudiantes, independientemente de su país de origen, no hacen lo suficiente por su salud. Específicamente, del 30% al 50% de los

Estudiantes Universitarios no cumplen con las recomendaciones establecidas (Concha Cisternas et al., 2021).

Además, varios estudios han demostrado que la AF durante el último año de universidad puede ser uno de los predictores más potentes de AF en el período post universitario (Ahumada Tello et al., 2020). A pesar de algunas políticas de promoción de la salud implementadas en la mayoría de las universidades, el problema del aumento de peso debido a la reducción de los niveles de AF es cada vez mayor (Concha Cisternas et al., 2021).

Las universidades pueden desempeñar un papel clave como posibles promotores de la salud de los estudiantes. A medida que esta población ingresa a la edad adulta, es posible que aún no hayan definido claramente su estilo de vida. Por lo tanto, las estrategias para promover un estilo de vida activo son esenciales para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades futuras (Duperly, 2020).

Niveles de actividad física

Tal como lo afirma la Organización Mundial de la Salud, (2014):

“El número de personas que están en riesgo de contraer alguna forma de enfermedad crónica va en aumento; Esta

situación es el resultado, entre otras cosas, del sedentarismo, la inactividad física, el mínimo consumo de energía y el aumento del peso graso”

Ahora es bien sabido que la inactividad física y/o el sedentarismo están directamente relacionados con el desarrollo de diabetes tipo (Ostos, 2008), cáncer de mama y colon, hipertensión y enfermedad cardiovascular, que es una de las principales causas de muerte en todo el mundo (Ostos, 2008).

Los jóvenes son un grupo de alto riesgo para estas enfermedades debido a un comportamiento inadecuado. Se reconoce que, si bien la niñez es una etapa crítica en la formación de hábitos saludables y no saludables, también lo es la etapa universitaria, donde los estudiantes típicamente transitan de la actividad física regular en la escuela a un estilo de vida físicamente inactivo en la universidad;

Del mismo modo, desarrollan hábitos alimentarios inadecuados, lo que inevitablemente afectará al mantenimiento de hábitos sedentarios en la vida adulta y profesional (Práxedes, et al, 2016; MacMillan, 2017)

Por otro lado, está bien documentado en la literatura científica

que la actividad física regular tiene importantes beneficios para la salud física, psicológica y social (Práxedes et al., 2016).

Según muchos autores, las actividades físicas realizadas durante los estudios universitarios, aunque aún no están claramente definidas, son el factor determinante para la creación de patrones de actividad física para el resto de la vida (Hultquist et al., 2019).

Además, se considera fundamental para la prevención de diversas enfermedades y la protección y mantenimiento de la calidad de vida relacionada con la salud en todo tipo de poblaciones. Instrumentos de salud pública prioritarios y esenciales (Jurakić et al., 2020).

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de la investigación se centró en determinar los factores asociados a los niveles de actividad física en Estudiantes Universitarios a través de una revisión sistemática.

METODOLOGÍA

El estudio investigativo realizado, asume un enfoque documental donde la revisión sistemática se robusteció desde las bases de datos de diferentes artículos relacionados a la temática señalada,

buscando determinar los factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios a través de una revisión sistemática.

Población y Muestra

La búsqueda y sistematización partió de una profunda revisión de investigaciones en base de datos Dataalyc, Eric y Scopus, redes de marcación y motores de búsqueda (como Google Academico), ResearchGate, que muestra 327 artículos y documentos relacionados con el tema. Después de la eliminación de 95 documentos, se registraron 88 documentos que no promovieron y repitieron 144 artículos.

Entre ellos, 73 artículos fueron excluidos del proceso de calificación, ya que no cumplió con los estándares anteriores. Finalmente, se revisaron 71 artículos, de los cuales se seleccionaron 19 artículos para esta revisión (Figura 1).

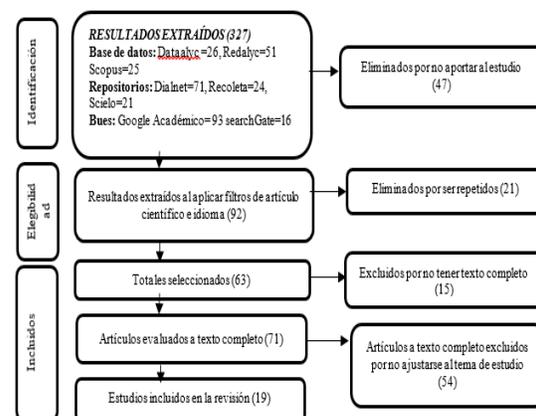


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica. Fuente. Elaboración propia

Instrumento

Esta revisión sistemática ha sido desarrollada con referencia al manifiesto PRISMA (Ítem de informe preferido para revisiones sistemáticas y metaanálisis) (Liberati et al., 2009)) para seguir una estructura adecuada con el estudio.

La base de datos utilizada fue de repositorios como Redalyc, Eric y Scopus, Dialnet, así como revistas científicas de alto perfil y artículos de investigación teórica, disertaciones, libros y organismos de información nacionales e internacionales.

En el apartado relacionado con la salud, la actividad física se considera un factor determinante para mejorar la calidad de vida y la salud, mientras que en el apartado relacionado con las ciencias sociales y la investigación educativa se presta atención a los tipos demográficos, universitarios.

Procedimiento de recogida y análisis de datos

El criterio de exclusión de selección utilizado fue, en primer lugar, el período de 11 años desde 2007 hasta la actualidad en 2018, y, en segundo lugar, solo seleccionamos trabajos en dos campos científicos, específicamente “Educación e Investigación Educativa” y “Ciencias del

Deporte”.

Después de crear criterios de exclusión, los estudios fueron seleccionados con base en una revisión de los títulos y resúmenes de los artículos, y luego los estudios utilizados fueron seleccionados con base en dos criterios: relevancia para el tema (factores relacionados con el estudio de los niveles de actividad física entre Estudiantes Universitarios) y estudios cuantitativos. Se han obtenido copias de los textos completos de los estudios finales seleccionados.

Se realizó una búsqueda exhaustiva de cada artículo y documento que contenía las palabras anteriores, incluyendo título, resumen y palabras clave, se aplicaron criterios de selección y se desarrollaron filtros de búsqueda avanzada; referente al año de publicación, en este caso se tomaron en cuenta investigaciones del 2017 a 2023, respecto al tipo de literatura, artículos científicos de los cuales no se contó con el texto completo, que no correspondieron al tema de investigación, o que fueron duplicados y fueron excluidos los que no se ajusten al tema de estudio o sean repetidos.

RESULTADOS

Se muestran los resultados obtenidos de los estudios seleccionados, el cual fueron 19, en donde se aborda la relación entre los niveles de actividad física y Estudiantes Universitarios.

La tabla 1 muestra los artículos obtenidos una vez realizada la revisión sistemática haciendo énfasis en los criterios de inclusión y exclusión, analizando la correlación entre las dos

variables de estudio.

Las agrupaciones de datos en la tabla se codifican de la siguiente manera:

- 1) autor del estudio y año de publicación;
- 2) Nombre del estudio;
- 3) Diseño metodológico utilizado en el estudio;
- 4) muestras seleccionadas;
- 5) el instrumento utilizado para recolectar la información y
- 6) los resultados y desenlaces del estudio (Tabla 1).

Tabla 1.

Análisis de los artículos que abordan los factores asociados a los niveles de actividad física en Estudiantes Universitarios.

Autor/año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados
Castañeda, et al, (2018)	Motivos hacia la práctica de actividad física de los Estudiantes Universitarios sevillanos.	Estudio transversal	1.085 estudiantes: 569 mujeres; edad media de 21 años, $\sigma=3,05$	Diseño muestral aleatorio y estratificado	Se mantiene la tendencia motivacional por la que los hombres están más motivados por la diversión y la competición, y las mujeres por la salud y la estética.
Bonet, et al, (2016)	Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias.	Estudio transversal	3 grupos: 12 deportistas, 12 activas y 14 no activas.	Cuestionario	Se ha observado una relación tan clara con las variables relativas a la alimentación y al perfil psicológico.
Moreno Arrebola, et al, (2018)	Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en Estudiantes Universitarios.	Estudio transversal	Bases de datos Scielo, Elsilver, Google Académico, Dialnet, Redalyc y ERIC.	Búsqueda de información.	La mayoría de las investigaciones obtienen diferencias significativas entre hombres y mujeres, siendo los hombres los que tienen mayor apego a la actividad física.
Jiménez Díaz, et al, (2016)	Beneficios de las actividades recreativas y su	Descriptivo con un enfoque cualitativo	100 adultos mayores	Cuestionario - (WHOQOL)	El desempeño de competencias motrices facilita la

	relación con el desempeño motor.				participación en actividades físicas.
Jiménez Díaz, et al, (2016)	Desempeño motor y hábitos de actividad física en estudiantes	Estudio transversal	92 hombres y 48 mujeres (M = 19.78 años; DE = 4.72 años)	Instrumento para la Evaluación de los Patrones Básicos de Movimiento	Se recomienda desarrollar actividades para fortalecer los patrones básicos de movimiento en los estudiantes universitarios
Jiménez Morgan, et al, (2016)	Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica	Cuantitativo	Estudiantes del segundo semestre del año 2014, a primero a quinto año de carrera (n = 206)	Cuestionario	Urge implementar estrategias de promoción del ejercicio en esta población universitaria, para prevenir que estos futuros profesionales desarrollen sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la baja actividad física.
García Puello , et al, (2018)	Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo	Estudio de corte transversal	Fase comparativa en 601 estudiantes universitarios	Variables sociodemográficas: género, edad, estado civil y estrato socioeconómico y autopercepción de salud	Se observa que las personas con sobrepeso y obesidad tienen mayor probabilidad de ser inactivos.
Bravo Cucci, (2019)	Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios del programa beca 18.	Cuantitativo, descriptiva, prospectiva y transversal	1.695 becarios	Cuestionario Global de Actividad Física (GPAQ) y un cuestionario de recolección de datos sociodemográficos	Alta prevalencia de actividad física saludable dentro de los estudiantes universitarios becados.
Jiménez Boraita, et al, (2022)	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)	Exploratorio	761 estudiantes (14,51 ± 1,63 años) de 25 centros educativos de La Rioja (España)	Encuesta	Tener en cuenta estos factores predictores, tratando de favorecer su consecución especialmente en los grupos más vulnerables.
Navarrete Mejía, et al, (2019)	Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior	Estudio observacional, transversal, analítico, retrospectivo.	187 estudiantes de educación superior	Fichas de evaluación médica y registros académicos	El estado nutricional sobrepeso / obesidad y el rendimiento académico moderado estuvieron significativamente asociadas al sedentarismo.
Ahumada Tello, et al, (2019)	Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión	Enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, no	Bases de datos BIREME, SCIELO, WoS, Scopus	Búsqueda de información.	Algunos factores son comunes para los dos comportamientos poco saludables como

	sistemática cualitativa	experimental, de campo.	y Medline, recuperación-ving 29.752		el género femenino, la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico.
Jimena Jácome, et al, (2019)	Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica	Estudio descriptivo	39 estudiantes de residencia médica	Cuestionario internacional de actividad física IPAQ y el test Fantástico	Los aspectos encontrados entre los residentes sugieren la toma de medidas
Paz Viteri, et al, (2019)	Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación	Investigación analítica – descriptiva con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo	296 estudiantes	La encuesta	Los estudiantes cuentan con una calidad de vida y condición física aceptable
Díaz Palacios, et al, (2020)	Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19	Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal y no experimental	160 estudiantes universitarios	Encuesta	La muestra realizo en promedio, 2,4 días semanales de actividad física de intensidad vigorosa, con sesiones de en promedio, 43,58 minutos.
Rojas Matsuda, et al, (2020)	Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería.	Cuantitativa de tipo descriptiva de corte transversal	Physical Activity Questionnaire de versión larga	Cuestionario	Incidir en la aparición de enfermedades no trasmisibles como la diabetes y la hipertensión arterial.

Fuente. Elaboración propia.

Al realizar un análisis de los documentos citados, se determina que algunos de los factores más relevantes en los niveles de actividad física se presenta el desempeño de competencias motrices que facilitan la participación en actividades físicas, por lo que recomiendan desarrollar actividades para fortalecer los patrones básicos de movimiento en los estudiantes universitarios, por esto, se urge implementar estrategias de promoción del ejercicio en esta población universitaria, para prevenir que estos futuros profesionales desarrollen sobrepeso,

obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la baja actividad física, evitando situaciones como la diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico y la hipertensión arterial.

DISCUSIÓN

Aldas-Vargas et al. (2021) acerca de la actividad física menciona que: “La actividad física regular puede considerarse uno de los factores más importantes en la salud humana, especialmente en los estudiantes, reduciendo los factores de riesgos generales y la mortalidad”, siendo este primordial para evitar la aparición de

enfermedades asociadas a la no practica física y problemas heredados, asociados a aspectos del sedentarismo.

Del mismo modo, Durán et al. (2017) da la misma idea, afirmando que: “La actividad física puede reducir el riesgo de enfermedad y ayudar a optimizar la salud mental y mejorar la calidad de vida”, por ellos se recomiendan desarrollar actividades para fortalecer los patrones básicos de movimiento de la actividad física de los individuos.

En la búsqueda continua de la salud y el bienestar humanos, se deben realizar esfuerzos para mejorar la calidad de vida, y la actividad física recreativa es una opción esencial. (Herrera et al., 2017), mediante el uso de las actividades recomendadas, los estudiantes mejoran su condición física, ganan más confianza en las tareas diarias, pierden peso y mejoran su condición física; tratar de conectar a estos residentes con actividades recreativas que los conviertan en personajes activos para garantizar una adecuada calidad de vida. Según, (Ruíz et al., 2015); citado por (Analuiza et al., 2020). Para mejorar la calidad de vida los estudiantes necesitan prácticas sociales que integren la satisfacción de las necesidades morales y físicas basadas en

el descanso apropiado para la edad y la terapia dinámica, (Mogollón et al., 2018).

CONCLUSIONES

Se concluye que en una revisión realizada de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos indicó el importante papel de la actividad física como determinante de la calidad de vida en los estudiantes. Estos artículos pronuncian consistentemente los vínculos entre los niveles de la actividad física y las categorías incluidas en la calidad de vida de estudiantes universitarios, como el funcionamiento físico, el funcionamiento cognitivo, el bienestar subjetivo, la salud mental, el optimismo, el envejecimiento saludable y la integración social.

La buena calidad de vida de las personas mayores está determinada en gran medida por el nivel de actividad física en el que participan regularmente. Con el tiempo, la actividad física se convierte en rutina, por lo que la inactividad física puede promover malos hábitos y perjudicar la salud.

La actividad física moderada puede ayudar a prevenir enfermedades no transmisibles que pueden afectar la vida normal de las personas mayores, y el impacto de las personas mayores depende de su calidad de vida en los primeros años.

La actividad física puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión que los estudiantes pueden experimentar debido a los cambios repentinos en la vida mediante el uso de actividades diarias planificadas o sencillas para mantenerlos ocupados mientras les proporciona tiempo libre y deseos saludables, determinando como factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios la no existencia de competencias motrices que faciliten la participación en actividades físicas, falta de patrones básicos de movimiento, inexistencia de estrategias de promoción del ejercicio, esto, para prevenir que desarrollen sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la baja actividad física, evitando situaciones como la diabetes mellitus tipo 2 y síndrome metabólico y la hipertensión arterial.

REFERENCIAS

- Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Rev Med*.
- Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Scielo*.
- Aldas Vargas, C., Chara Plua, N., Guerrero Pluas, P., & Flores Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Domino de las Ciencias*.
- Alfonso, M., Vidarte, J., Vélez, C., & Cuéllar, C. (2013). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados, en personas de 18 a 60 años en Tunja, Colombia. *Rev. Fac. Med*.
- Álvarez, L., Cuevas, R., Lara, A., & González, J. (2019). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuad Psicol del Deport*, 27-33.
- Alvariñas, M., Fernández, M., & López, C. (2019). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*.
- Analuiza, E., Sánchez, C., Campos, A., & Campos, G. (2020). Actividad Física, recreativa y cultural, alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales. *Revista digital de educación física*, (62), 90-105.
- Armstrong, T., & Bull, F. (2016).

- Desarrollo del Cuestionario Mundial de Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud. *J Public Health*, 14:66-70.
- Bonet, J., Parrado, E., Barahona, A., & Capdevla, L. (2016). Desarrollo y aplicación de un sistema de evaluación combinada de ejercicio físico, de alimentación y de variables psicológicas en jóvenes universitarias. *Science Direct*, 75-83.
- Bravo Cucci, S. D. (2019). Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios del programa beca 18. *Científica para la innovación*.
- Bravo Cucci, S. D. (2019). Factores sociodemográficos determinantes de la actividad física en estudiantes universitarios beneficiarios del programa beca 18. *ALICIA*.
- Cambronero, M., Blasco, J., Chiner, E., & Lucas, A. (2018). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 79-89.
- Concha Cisternas, Y., Guzmán Muñoz, E., Valdés Badilla, P., Lira Cea, C., Petermann, F., & Celis orales, C. (2021). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Scielo*.
- Díaz Muñoz, G. A. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Bosque*.
- Díaz Palacios, D. F., & Orellana Sanhueza, R. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19. *Universidad Andrés Bello*.
- Díaz Palacios, D. F., Orellana Sanhueza, R. A., Zúñiga Romero, T. P., & Péndola Ferrada, V. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios durante la pandemia asociada al Covid-19. *Universidad Andrés Bello*.

- Drenowatz, C., Eisenmann, J., Pfeiffer, K., Welk, G., Heelan, K., & Gentile, D. (2014). influencia del nivel socioeconómico en la actividad física habitual y el comportamiento sedentario en estudiantes. *BMC Public Health*, 214.
- Duperly, J. (2020). Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años de la ciudad de Neiva. *Revista Entornos*.
- Durán, S., Sánchez, H., Valladares, M., López, A., Valdés Badilla, P., & Herrera, T. (2017). Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 1535-1540.
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A., & Herrera, T. (2018). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr*.
- Escalante, Y. (2021). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Esp. Salud Pública*, 85(4):325-8.
- F.C. Bull, S. A.-A. (2020). Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 1451-1462.
- Fernández, J., Infantes, A., Cuevas, R., & Contreras, O. (2019). Effect of physical activity on self-concept: theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Front Psychol*, 1537.
- Flores, A., Aldo, A., Lizana, P., Rodríguez, F., Ivanovic, M., & Binvignat, O. (2016). Variables Antropométricas y Rendimiento Físico en Estudiantes Universitarios de Educación Física. *Int. J. Morphol*, 27(4):971-75.
- García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., Vidarte Claros, J. A., García Jiménez, R., & Crissien Quiroz, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Salud Pública*.
- García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., Vidarte Claros, J. A., García Jiménez, R., & Crissien Quiroz, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física. *Rev. Salud Pública*, 606-611.
- García, F., Herazo, Y., & TUESCA, R. (2019). Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la actividad física en estudiantes

- universitarios. *Rev Med Chile*, 143(11):1411-8.
- González Marmolejo, W., Cerón Bedoya, J., Fernández Barona, E., & Mora Rojas, D. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. *Fundación Universitaria María Cano*, 775-782.
- Grao, A., Nuviala, A., Fernández, A., & Martínez, E. (2015). Relación de actividad física y sedentarismo con consumo de tabaco y alcohol, y dieta mediterránea en adolescentes españoles. *Nutr Hosp*, 1693-1700.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 23-35.
- Herazo, Y., Hernández, J., & Domínguez, R. (2012). Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte*.
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva Bartoll, O., & Pablos, C. (2017). Efectos de la Actividad Física en la Salud Percibida y Condición Física de los Adultos Mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (1): 27-40.
- Hultquist, C., Duckham, R., Stinson, C., & Thompson, D. (2019). La actividad física universitaria está relacionada con los niveles de actividad de mediana edad en las mujeres. *JEPon line*, 12(4):1-7.
- Inchley, J., Currie, D., Jewell, J., Breda, J., & Barnekow, V. (2017). Adolescent Obesity and Related Behaviours: Trends and Inequalities in the WHO European Region 2002-2014. Observations from the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) WHO Collaborative Cross-National Study. World Health Organization Regional Office for Europe, Copenhagen.
- Jimena Jácome, S., Villaquirán Hurtado, A., & Meza Cabrera, M. (2019). Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *CES Medicina*.
- Jiménez Boraita, R., Gallardo Ibor, E., Daau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de

- actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Science Direct*, 326-333.
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2021). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*.
- Jiménez Díaz, J., & Morera Castro, M. (2016). Desempeño motor y hábitos de actividad física en estudiantes. *Ciencias del movimiento humano y salud*.
- Jiménez Díaz, J., Moreno Castro, M., & Chavez Castro, K. (2016). Beneficios de las actividades recreativas y su desempeño con el desarrollo motor. *Digital de Educación Física*, 9-24.
- Jiménez Morgan, S., & Hernández Elizondo, J. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida saludables de estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Ciencias del Ejercicio y la Salud*.
- Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Greblo, Z. (2020). Actividad física en diferentes dominios y calidad de vida relacionada con la salud: un estudio poblacional. *Quality of Life Research*, 19(9):1303-9.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gotzsche, P. C., Loannidis, J. P., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and metaanalyses of studies that evaluate healthcare interventions: Explanation and elaboration. *British Medical Journal*, 339.
- Lu, C., Stolk, R., Sauer, P., Sijtsma, A., Wiersma, R., & Huang, G. (2017). Factores de actividad física entre niños y adolescentes chinos: una revisión sistemática. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 36.
- MacMillan, N. (2017). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Chil Nutr*, 34(4):330-6.
- Marins, J., Marins, N., & Fernández, M. (2020). Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio. *Apunts Med Esport*, 45(168):251-8.
- Martínez, D., Martínez, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, E., &

- Veiga, O. (2019). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Esp. Salud Pública*, 83(3):427-39.
- McMahon, E., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., & Carli, V. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 111-122.
- Mella Norambuena, J., & Nazar Carter, G. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes. *Retos*, 76-85.
- Mella Norambuena, J., Celis, C., & Sáez Delgado, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Iberoamericana de Ciencias de actividad física y deporte*.
- Mogollón, I., Solórzano, C., Álvarez, E., & Casillas, J. (2018). La actividad física como estrategia para la promoción de la salud en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*, 3(1) p. 32-37.
- Moreno Arrebola, R., Fernández Revelles, A., Linares Manrique, M., & Espejo, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. Universidad de Caruña.
- Murphy, M., Rowe, D., & Woods, C. (2016). Sports participation in youth as a predictor of physical activity: A 5-year longitudinal study. *J Phys Act Health*, 704-711.
- Navarrete Mejía, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. *Horizonte Médico*.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Informe sobre la situación mundial. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Herramientas de evaluación económica de la salud (HEAT) para los desplazamientos a pie y en bicicleta. Organización Mundial de la Salud.
- Ostos, L. (2008). Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Teoría y praxis investigativa*, 3(1):21-8.
- Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores

- asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Scielo.
- Paz Viteri, B. S., & Tapia Valle, C. A. (2019). Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Paz Viteri, B., & Tapia Valle, C. (2019). Calidad De Vida Y Niveles De Actividad Física En Estudiantes De La Facultad De Ciencias De La Educación. UNACH.
- Peña Ibagón, J. (2021). Relación entre los niveles de actividad física y la condición física autopercebida en una muestra de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Fisioterapia*.
- Pérez, M., Santiago, M., Rodríguez, E., Malvar, A., Suanzes, J., & Hervada, X. (2017). Inactividad física en Galicia: tendencia e impacto de cambios en la definición. *Gac Sanit*, 29(2):127-30.
- Piercy, K., Troiano, R., Ballard, R., & Carl, S. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 2020-2028.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función de género, la edad y los estados de cambio. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1):123-32.
- Rojas Matsuda, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requesén, I., Sacerio González, I., & Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Finlay*.
- Ruíz, L., & Goyes, L. (2015). Actividad física recreativa en el adulto mayor. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 239-267.
- Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Cortina Núñez, M. de J., Guillen Pereira, L., & Arango Buelvas, L. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas (Perceptions of the association of physical activity and quality of life in academic performance in Colombian universities). *Retos*, 47, 902–914. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.9>

[5066](#).

- Van Hecke, L., Deforche, B., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Veitch, J., & Van Cauwenberg, J. (2016). Factores ambientales sociales y físicos que influyen en la actividad física de los adolescentes en espacios públicos urbanos abiertos: un estudio cualitativo utilizando entrevistas a pie. *PloS One*.
- Varela, M., Duarte, C., Isabel, S., Lema, L., & Tamayo, J. (2021). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med*.
- Vasconcellos, F., Seabra, A., Katzmarzyk, P., Kraemer, L., Bouskela, E., & Farinatti, P. (2014). Physical activity in overweight and obese adolescents: systematic review of the effects on physical fitness components and cardiovascular risk factors. *Sports Med*, 1139-1152.
- Vélez Álvarez, C., Vidarte Claros, J., & Parra Sánchez, J. (2019). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. Análisis multivariado. *Aquichan*.
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública*, 14(3):417-428.
- Villaquiran, A. F. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Scielo*.