



Barreras y factores asociados a la actividad física como componente de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios colombianos

Barriers and Factors Associated with Physical Activity as a Component of Healthy Lifestyles among Colombian University Students: A Documentary Review

Mariano Jairo Salleg Cabarcas*

msalleg@correo.unicordoba.edu.co

<https://orcid.org/0000-0003-3137-2547>

William Alberto Hernández López*

whernandezl@gmail.com

*Universidad de Córdoba, Colombia

Enviado: 22/06/2026 – Aceptado: 26/09/2026

Correspondencia: msalleg@correo.unicordoba.edu.co

RESUMEN

La actividad física constituye un componente fundamental de los estilos de vida saludables de los jóvenes; sin embargo, los estudiantes universitarios colombianos presentan niveles insuficientes de práctica y múltiples barreras para su mantenimiento. El objetivo de esta revisión fue sintetizar la evidencia reciente sobre las principales barreras y factores asociados con la actividad física en esta población; para ello se realizó una revisión documental de estudios empíricos publicados entre 2018 y 2025, desarrollados con estudiantes universitarios colombianos y relacionados con actividad física, estilos de vida, comportamiento sedentario y factores individuales, académicos, sociales o ambientales. La evidencia revisada comprende estudios con muestras de hasta 2.576 participantes. En Manizales, el 67,7% de los estudiantes reportó al cansancio como principal barrera, seguido de la fatiga con un 60,24% y la falta de tiempo con 48,91%. En otro estudio, el 55,64% presentó bajo nivel de actividad física y el 85,79% reportó al menos una barrera. Igualmente, entre 453 universitarios, el 27,81% presentó bajo nivel de actividad física, mientras que la falta de voluntad el 27,15% y la falta de tiempo un 20,09%, fueron las principales barreras; ambas se asociaron con mayor probabilidad de bajo nivel de actividad física (OR = 2,76 y OR = 1,70, respectivamente). En los estudiantes evaluados en Barranquilla, el 39,1% fue clasificado como inactivo y más de la mitad percibió deficiencias en diferentes espacios y condiciones para la práctica de actividad física. Los hallazgos evidencian que las barreras trascienden la motivación individual y se relacionan con condiciones académicas, sociales y ambientales. Se concluye que la promoción universitaria de estilos de vida saludables requiere intervenciones multidimensionales que faciliten efectivamente la práctica de actividad física.

Palabras claves: Actividad física; estilos de vida saludables; estudiantes universitarios; barreras; promoción de la salud.

ABSTRACT

Physical activity is a fundamental component of healthy lifestyles; however, Colombian university students exhibit insufficient activity levels and face multiple barriers to maintaining it. This review aimed to synthesize recent evidence on the primary barriers and factors associated with physical activity in this population. To this end, a literature review was conducted on empirical studies published between 2018 and 2025, focusing on Colombian university students and topics related to physical activity, lifestyles, sedentary behavior, and individual, academic, social, or environmental factors. The reviewed evidence includes studies with sample sizes of up to 2,576 participants. In Manizales, 67.7% of students reported tiredness as the main barrier, followed by fatigue (60.24%) and lack of time (48.91%). In another study, 55.64% presented low physical activity levels, and 85.79% reported at least one barrier. Similarly, among 453 university students, 27.81% showed low physical activity levels, while lack of willpower (27.15%) and lack of time (20.09%) were the primary barriers; both were associated with a higher probability of low physical activity levels (OR = 2.76 and OR = 1.70, respectively). Among the students evaluated in Barranquilla, 39.1% were classified as inactive, and more than half perceived deficiencies in various facilities and conditions for engaging in physical activity. The findings demonstrate that barriers transcend individual motivation and are linked to academic, social, and environmental conditions. In conclusion, university promotion of healthy lifestyles requires multidimensional interventions that effectively facilitate physical activity participation.

Keywords: Physical activity; healthy lifestyles; university students; barriers; health promotion.

Cómo citar:

Salleg Cabarcas, M. J., & Hernández López, W. A. (2026). Barreras y factores asociados a la actividad física como componente de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios colombianos. *GADE: Revista Científica*, 6(2), 375-393. <https://doi.org/10.63549/rg.v6i2.851>



INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa una etapa crucial para el desarrollo personal, fortalecer los hábitos y el estilo de vida y adquirir conciencia sobre los aspectos relacionados con la salud, pero debido a los cambios en las rutinas, las demandas académicas y la autonomía que experimentan los estudiantes, esto se afectado.

La transición hacia la educación superior constituye un periodo crítico de cambios biológicos, sociales y conductuales en el que se consolidan patrones de comportamiento que repercuten directamente en la salud a largo plazo. Durante esta etapa, una proporción considerable de la población universitaria adopta conductas desfavorables caracterizadas por elevados niveles de sedentarismo frente a pantallas, alteraciones en la higiene del sueño e inestabilidad en los hábitos alimentarios (Tang & Yang, 2026).

En este contexto, el análisis de los comportamientos de movimiento durante las 24 horas que integran la actividad física, la conducta sedentaria y el descanso ha cobrado especial relevancia al demostrar su estrecha relación con la aptitud física general y el bienestar global de los estudiantes

(Canción et al., 2026). Asimismo, factores contemporáneos como la ingesta emocional de alimentos y la exposición prolongada a dispositivos digitales interactúan de forma compleja con el cronotipo y la calidad del sueño, influyendo directamente en la salud física y psicológica del alumnado (Castelli et al., 2026; Tang & Yang, 2026).

Frente a este escenario, la práctica regular de actividad física (AF) se erige como un componente pilar de los estilos de vida saludables, ofreciendo múltiples beneficios fisiológicos, cognitivos y socioemocionales. Investigaciones recientes han puesto de manifiesto que los efectos positivos de la AF sobre la salud mental están modulados por diversos mecanismos psicológicos y conductuales. En primer lugar, los patrones de participación en actividades físicas influyen en el bienestar psicológico a través de la capacidad de regulación emocional (Chen et al., 2026), al tiempo que la práctica continua contribuye a mitigar los síntomas depresivos mediante la inducción de estados de fluidez o flow state (Zhong et al., 2026).

Del mismo modo, la consolidación de un estilo de vida deportivo favorece la



reducción de conductas adictivas digitales como el phubbing o uso distractivo del teléfono móvil (Wang et al., 2026), e impulsa la resiliencia psicológica y la adaptabilidad social (Liu et al., 2026). Desde una perspectiva longitudinal, la AF fortalece la salud mental mediante el incremento de la autoeficacia percibida, proceso que a su vez se ve potenciado por el rol moderador del apoyo entre pares (Ma et al., 2026).

Adicionalmente, la implementación de pausas activas de AF en el aula universitaria no solo optimiza las conductas de aprendizaje y el rendimiento académico (Deng et al., 2026), sino que se asocia fuertemente con una mejora integral de la calidad de vida percibida (Luz et al., 2026).

A pesar de la contundente evidencia sobre sus beneficios, la prevalencia de inactividad física en el entorno universitario se mantiene en niveles preocupantes. Esta discrepancia pone de relieve la presencia de diversas barreras percibidas y determinantes multifactoriales que dificultan la adopción y el mantenimiento de hábitos físicamente activos.

Entre las barreras percibidas más frecuentes destacan la restricción de

tiempo por cargas académicas, la falta de motivación, la infraestructura inadecuada y el insuficiente soporte social (Debnath et al., 2026). Asimismo, el nivel de participación en AF está condicionado por factores sociodemográficos y determinantes conductuales específicos, tales como el área de formación académica, el género y otros comportamientos del estilo de vida (de Goveia et al., 2026).

Por consiguiente, aunque la literatura reciente ha profundizado en los beneficios psicológicos y académicos de la AF, resulta imprescindible abordar de manera holística la interacción entre las barreras percibidas, las variables sociodemográficas y los mediadores conductuales que condicionan la práctica de AF en la vida universitaria. A partir de esta necesidad, el presente estudio tiene como objetivo analizar las barreras percibidas y los factores asociados a la actividad física como componente medular de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, aportando insumos empíricos que orienten el diseño de políticas e intervenciones institucionales efectivas para la promoción de la salud en la educación superior.



En Colombia la evidencia demuestra que la baja práctica de actividad física y de otros comportamientos asociados con estilos de vida poco saludables, tienen una presencia importante en población universitaria. Moreno-Bayona (2018), identificó en 346 estudiantes de la Universidad de Pamplona, una prevalencia de bajo nivel de actividad física del 42,77%; mientras que Sánchez-Guette et al. (2019), en 2.203 estudiantes de siete instituciones de educación superior de Barranquilla, Cartagena y Montería, documentaron una elevada exposición a conductas sedentarias, particularmente relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos.

En Barranquilla, más del 20% de 508 universitarios objeto de estudio, manifestaron no realizar actividad física y se identificaron comportamientos desfavorables en otras dimensiones del estilo de vida (Pinillos-Patiño et al., 2022). Estos resultados evidencian la dificultad para mantener prácticas y conductas saludables, dadas las barreras y factores asociados a las diferentes dinámicas presentes en el día a día de la población universitaria.

Las dificultades individuales no pueden entenderse como una única

barrera para realizar actividad física, ya que existen otros factores que allí intervienen, como los sociales, ambientales e institucionales. En un estudio desarrollado en Manizales, las principales dificultades identificadas fueron el cansancio, la fatiga y la falta de tiempo, con diferencias según el programa académico (Franco Idárraga et al., 2022).

En estudiantes colombianos evaluados durante la pandemia, el 85,79% presentó al menos una dificultad o barrera y el 55,64% mostró bajos niveles de actividad física (Rubio Silva et al., 2023). Asimismo, Zapata-López y Betancourt-Peña (2024) encontraron asociaciones entre bajo nivel de actividad física, falta de tiempo, falta de voluntad y sexo femenino. En cuanto a los factores ambientales, Caro-Freile et al. (2022) observaron que el 39,1% de los estudiantes de una institución en Barranquilla era físicamente inactivo y que una parte considerable de esta población percibía que las condiciones de su entorno, como las zonas destinadas para caminar, las instalaciones deportivas, ciclo vías, senderos y demás, no eran las más adecuadas para realizar actividad física.



En consecuencia, comprender las barreras y dificultades que limitan la práctica de actividad física, implican reconocer que no dependen de un solo factor, requiere de la integración de dimensiones individuales, académicas, sociales y ambientales. El objetivo de esta revisión fue sintetizar la evidencia científica reciente sobre las principales barreras y factores asociados con la actividad física en estudiantes universitarios colombianos.

METODOLOGÍA

Se optó por un diseño de revisión integrativa de la literatura disponible en diferentes bases de datos, articulando con un abordaje analítico descriptivo, que permitiera identificar, organizar y sintetizar evidencia empírica sobre las barreras y factores asociados con la actividad física como componente de los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios colombianos. El procedimiento se estructuró para garantizar trazabilidad en la identificación, selección, extracción y síntesis de la información, sin denominar el estudio como revisión sistemática ni realizar metaanálisis, debido a la heterogeneidad de los diseños, instrumentos y variables de los estudios disponibles.

La estrategia de búsqueda se delimitó al periodo comprendido entre enero de 2018 y agosto de 2026, considerando publicaciones científicas disponibles hasta la fecha de cierre de la búsqueda; el corpus definitivo estuvo constituido por estudios publicados entre 2018 y 2025, al no identificarse durante la búsqueda evidencia publicada en 2026 que cumpliera simultáneamente los criterios de pertinencia establecidos.

El rastreo se ejecutó mediante combinaciones de términos en español e inglés relacionados con actividad física, ejercicio físico, estilos de vida saludables, barreras, determinantes, factores asociados, sedentarismo, estudiantes universitarios y Colombia. Se consultaron fuentes bibliográficas académicas y repositorios de revistas científicas, incluyendo SciELO, Redalyc, Dialnet, SciSpace y los portales editoriales de las revistas identificadas durante la búsqueda. Para la estrategia de la formulación de las cadenas de búsquedas se construyeron sintaxis utilizando los operadores booleanos AND y OR y la combinación de población, fenómeno y contexto; entre las ecuaciones empleadas se incluyeron: «estudiantes universitarios AND actividad física AND Colombia»,



«estudiantes universitarios AND barreras AND actividad física», «university students AND physical activity AND barriers AND Colombia» y «university students AND sedentary behavior AND Colombia».

Se establecieron como criterios de inclusión los siguientes: a) estudios empíricos publicados entre 2018 y 2026; b) investigaciones desarrolladas en Colombia; c) participantes matriculados en programas de educación superior; d) estudios que analizaran actividad física, ejercicio físico, estilos de vida, sedentarismo, barreras percibidas o factores individuales, académicos, sociales y ambientales relacionados con dichas conductas; y e) publicaciones con información suficiente para identificar población, metodología e indicadores principales. Quedaron excluidos documentos anteriores a 2018, investigaciones realizadas exclusivamente fuera de Colombia, estudios en población no universitaria, revisiones, editoriales, documentos de opinión, trabajos sin resultados empíricos y publicaciones cuyo objeto no guardara relación directa con el fenómeno estudiado.

El proceso de depuración permitió consolidar un corpus analítico final

compuesto por ocho estudios empíricos, representativos de diversos contextos universitarios en ciudades colombianas como Pamplona, Popayán, Barranquilla, Cartagena, Montería, Manizales y Cali, pertenecientes a distintas regiones del país, publicados entre 2018 y 2025. Las muestras individuales oscilaron entre 346 y 2.576 participantes; se identificaron diseños descriptivos, correlacionales y transversales, con utilización de instrumentos como el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), la Escala de Beneficios y Barreras del Ejercicio (EEBS), el Barriers to Being Active Quiz (BBAQ) y el Perfil del Estilo de Vida de Pender II (PEVP-II).

La extracción sistemática de la información se realizó a través de una matriz de análisis que contempló: referencia bibliográfica, año de publicación, contexto geográfico, población, tamaño de muestra, diseño, instrumento, variables analizadas, principales resultados cuantitativos, limitaciones y aporte al objetivo de la revisión.

RESULTADOS

Caracterización del corpus

El corpus estuvo constituido por ocho estudios publicados entre 2018 y



2025. En conjunto, las investigaciones muestran una progresiva ampliación del análisis desde la medición de niveles de actividad física y sedentarismo hacia la

identificación de barreras específicas y factores individuales, académicos y ambientales.

Tabla 1.

Características metodológicas y principales hallazgos de los estudios incluidos

Estudio	Contexto	n	Diseño	Instrumento principal	Dimensión	Hallazgos principales
Moreno-Bayona (2018)	Pamplona	346	Transversal descriptivo	IPAQ-A corto	Actividad física/sedentarismo	42,77% presentó bajo nivel de actividad física.
Molano-Tobar et al. (2019)	Popayán	350	Descriptivo-correlacional	CEVJU-R	Actividad física y carga académica	Se encontró relación entre carga académica y nivel de actividad física; la pereza fue la principal razón para no realizar ejercicio.
Sánchez-Guette et al. (2019)	Barranquilla, Cartagena y Montería	2.203	Transversal descriptivo	Encuesta estructurada	Comportamiento sedentario	Elevado tiempo frente a pantallas; celular: $7,5 \pm 5,6$ h/día; computador: $3 \pm 2,5$ h/día.
Caro-Freile et al. (2022)	Barranquilla	418	Transversal	IPAQ + ECAVE	Factores ambientales	39,1% inactivo; deficiencias percibidas en espacios y accesibilidad.
Pinillos-Patiño et al. (2022)	Barranquilla	508	Transversal descriptivo	PEVP-II	Estilos de vida	Más del 20% no realizaba actividad física; se identificaron prácticas nutricionales desfavorables.
Franco Idárraga et al. (2022)	Manizales	2.576	Correlacional	EEBS	Barreras para ejercicio	Cansancio 67,7%; fatiga 60,24%; falta de tiempo 48,91%.
Rubio Silva et al. (2023)	Cali	381	Transversal descriptivo	IPAQ + BBAQ	Barreras y actividad física	55,64% con bajo nivel de actividad física; 85,79% con al menos una barrera.
Zapata-López y Betancourt-Peña (2024)	Colombia	453	Transversal	IPAQ + BBAQ-21	Barreras y factores asociados	27,81% con bajo nivel; falta de voluntad 27,15%; falta de tiempo 20,09%; asociaciones significativas con bajo nivel de actividad física.

Fuente: Elaboración de los autores. Nota. La tabla sintetiza los principales estudios utilizados para la interpretación de la evidencia. Las características corresponden a la información reportada por los estudios originales

Magnitud de la actividad física insuficiente y el comportamiento sedentario

La evidencia disponible permite dimensionar la magnitud del fenómeno, al evidenciarse una elevada prevalencia

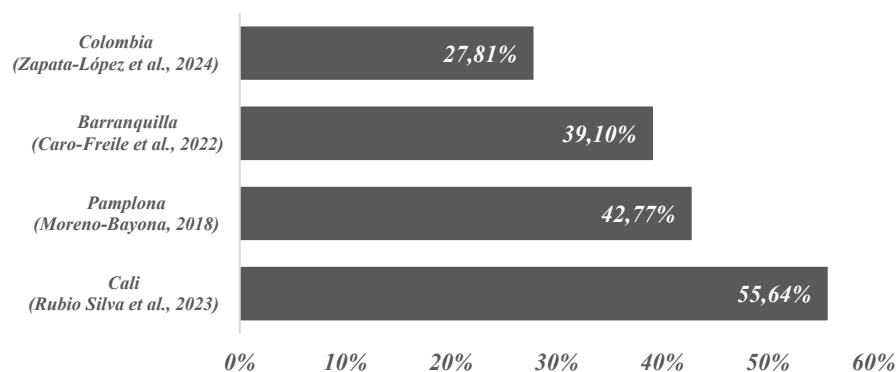


de sedentarismo e inactividad en diferentes contextos universitarios. Moreno-Bayona (2018), identificó que solo el 3,18% de los 346 estudiantes evaluados de la Facultad de Salud de la Universidad de Pamplona, fueron

ubicados en un nivel alto de actividad física, mientras que el 54,05% presentaba un nivel moderado y el 42,77% se ubicó en el nivel de bajo. No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Gráfico 1.

Prevalencia de bajo nivel de actividad física por ciudad



Fuente: Elaboración de los autores.

A la falta de práctica deportiva se le suma el uso intensivo de pantallas. En este sentido, Sánchez-Guette et al. (2019) ampliaron la perspectiva hacia el comportamiento sedentario al estudiar a 2.203 estudiantes de siete instituciones de educación superior ubicadas en Barranquilla, Cartagena y Montería. El 90,1% tenía menos de 26 años y los estudiantes reportaron un promedio de $7,5 \pm 5,6$ horas diarias de uso del celular y $3 \pm 2,5$ horas frente al computador. El uso del celular fue mayor entre los estudiantes de 17 a 25 años, con $6,6 \pm 3,8$ horas diarias, y los estudiantes de

Ciencias Sociales registraron el mayor promedio de uso del celular, con $7,1 \pm 4$ horas diarias.

Estos resultados no deben interpretarse como equivalentes a inactividad física, dado que el comportamiento sedentario y la actividad física son dimensiones relacionadas, pero conceptualmente diferentes. Sin embargo, evidencian que la experiencia universitaria puede estar acompañada de una considerable exposición a conductas sedentarias y, por tanto, refuerzan la necesidad de analizar simultáneamente las



oportunidades para el movimiento y los contextos que favorecen la permanencia prolongada en actividades sedentarias.

Las barreras individuales constituyen el patrón más consistente de la literatura revisada.

Barreras individuales

Tabla 2. *Barreras individuales*

Estudio	Muestra (n)	Barrera Identificada	Prevalencia (%)
Franco Idárraga et al. (2022)	2.576	Cansancio	67,70%
Franco Idárraga et al. (2022)	2.576	Fatiga	60,24%
Franco Idárraga et al. (2022)	2.576	Falta de tiempo	48,91%
Rubio Silva et al. (2023)	381	Presencia de al menos una barrera	85,79%
Zapata-López y Betancourt-Peña (2024)	453	Falta de voluntad	27,15%
Zapata-López y Betancourt-Peña (2024)	453	Falta de tiempo	20,09%

Fuente: Elaboración de los autores. Nota. La tabla sintetiza los principales estudios utilizados para la interpretación de la evidencia. Las características corresponden a la información reportada por los estudios originales

Franco Idárraga et al. (2022), en una muestra de 2.576 estudiantes de cuatro universidades de Manizales, identificaron como principales barreras el cansancio (67,7%), la fatiga (60,24%) y la falta de tiempo (48,91%). Además, encontraron 13 barreras asociadas con los programas académicos; los estudiantes de Bellas Artes presentaron asociación con un mayor número de barreras, mientras que los de Educación y Agronomía mostraron menor percepción de barreras.

Los resultados de Rubio Silva et al. (2023) muestran una magnitud similar del fenómeno. En 381 estudiantes de

primer semestre de Fisioterapia y Profesional en Deporte, el 55,64% presentó bajos niveles de actividad física y el 85,79% reportó al menos una barrera. La falta de tiempo y la falta de voluntad fueron las barreras percibidas más relevantes, con diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de formación para las dimensiones de tiempo, voluntad e influencia social.

Zapata-López y Betancourt-Peña (2024) encontraron resultados convergentes en 453 estudiantes. El 27,81% presentó bajo nivel de actividad física; las barreras predominantes fueron



falta de voluntad (27,15%) y falta de tiempo (20,09%). Además, la probabilidad de presentar bajo nivel de actividad física fue mayor en las mujeres (OR = 2,11; IC95%: 1,26–3,53), en quienes reportaron falta de tiempo (OR = 1,70; IC95%: 1,02–2,83) y en quienes reportaron falta de voluntad (OR = 2,76; IC95%: 1,74–4,39).

La coincidencia entre estos estudios permite identificar un patrón: tiempo, cansancio, fatiga y voluntad constituyen las barreras individuales más recurrentes, aunque su peso relativo varía según población y contexto.

Factores académicos y organizativos

La organización de las actividades universitarias constituye una segunda dimensión relevante. Molano-Tobar et al. (2019) estudiaron 350 estudiantes de nueve facultades de una institución de educación superior de Popayán y encontraron una relación entre carga académica y nivel de actividad física. El estudio identificó prácticas clasificadas como no saludables y señaló la pereza como la principal razón para no realizar ejercicio; asimismo, se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Los resultados de Franco Idárraga et al. (2022) complementan esta evidencia al mostrar que la percepción de barreras varía según el programa académico. La existencia de 13 barreras asociadas con las áreas de formación indica que las condiciones para realizar ejercicio no son homogéneas dentro de una misma institución o población universitaria.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que la disponibilidad temporal para la actividad física puede estar condicionada por la estructura de las actividades académicas. No obstante, dado que los estudios son principalmente transversales, estos resultados permiten identificar asociaciones y patrones, pero no establecer una relación causal entre carga académica e inactividad.

Factores sociales

Los factores sociales aparecen con menor frecuencia que las barreras individuales, pero adquieren relevancia en determinados contextos. Rubio Silva et al. (2023) identificaron diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de Fisioterapia y Profesional en Deporte en la barrera relacionada con la influencia social. Esto indica que las condiciones sociales pueden adquirir distinta importancia según el contexto formativo y las características del grupo.



Por otra parte, Pinillos-Patiño et al. (2022) encontraron diferencias en los estilos de vida según sexo y estatus socioeconómico en 508 universitarios de Barranquilla. Más del 20% de los participantes no realizaba actividad física y se identificaron simultáneamente prácticas desfavorables relacionadas con alimentación. Los autores concluyeron que los bajos niveles de actividad física y las prácticas nutricionales de riesgo podían formar parte de patrones de estilo de vida poco saludables.

Estos hallazgos respaldan una comprensión del estilo de vida como fenómeno condicionado por factores personales y sociales, en lugar de una suma de decisiones independientes.

Factores ambientales y contextuales

La evidencia de Barranquilla muestra que las barreras también se encuentran en el entorno físico. Caro-Freile et al. (2022), mediante un estudio transversal en 418 estudiantes de ciencias de la salud, encontraron que el 39,1% era inactivo (IC95%: 34,9–44,5). Además, el 51,43% consideró inadecuadas las zonas para caminar; el 49,7%, los parques y zonas verdes; el 66,74%, las instalaciones deportivas del lugar de estudio; el 71,29%, las ciclo

vías; y el 63,6%, los senderos peatonales; el 49,5% percibió negativamente la accesibilidad y disponibilidad de instalaciones públicas.

La relevancia de estos resultados radica en que permiten diferenciar entre querer realizar actividad física y disponer de condiciones que faciliten realizarla; aspectos como la infraestructura, la accesibilidad y la percepción sobre el estado de los espacios y escenarios constituyen elementos contextuales que pueden favorecer o limitar la transformación de una intención individual en una conducta efectiva.

DISCUSIÓN

La síntesis realizada muestra una convergencia considerable entre los estudios colombianos respecto de la existencia de niveles insuficientes de actividad física y la presencia de múltiples barreras entre estudiantes universitarios. Sin embargo, los resultados también muestran que estas barreras no constituyen un fenómeno homogéneo ni exclusivamente individual. La evidencia permite identificar una estructura multidimensional en la que interactúan características personales, exigencias



académicas, relaciones sociales y condiciones ambientales.

La primera dimensión corresponde a las barreras individuales, principalmente el cansancio, la fatiga, la falta de tiempo y la falta de voluntad aparecen repetidamente en los estudios revisados. En particular, los porcentajes encontrados por Franco Idárraga et al. (2022) muestran que el cansancio y la fatiga superan incluso a la falta de tiempo como barreras percibidas. Esto cuestiona una interpretación reduccionista según la cual la inactividad universitaria sería principalmente consecuencia de una baja motivación. Cuando más de la mitad de los estudiantes reporta cansancio o fatiga, el problema puede estar relacionado también con la forma en que se distribuyen las demandas y responsabilidades cotidianas.

La falta de tiempo adquiere especial importancia porque aparece simultáneamente como barrera percibida y como factor asociado con el bajo nivel de actividad física. En Zapata-López y Betancourt-Peña (2024), la falta de tiempo se relacionó con una mayor probabilidad de presentar bajo nivel de actividad física. Esta convergencia entre percepción y asociación estadística

fortalece la relevancia del tiempo como dimensión de intervención, aunque el diseño transversal de la investigación impide establecer causalidad.

La falta de voluntad presenta una situación similar, su frecuencia como barrera y su asociación con el bajo nivel de actividad física sugieren que los componentes motivacionales tienen importancia. Sin embargo, interpretar la voluntad de manera aislada puede ocultar la interacción con otras condiciones. La motivación para realizar ejercicio se expresa dentro de contextos concretos: horarios, carga académica, disponibilidad de espacios, influencia social y experiencias previas de actividad física.

Los factores académicos aportan evidencia para interpretar que según Molano-Tobar et al. (2019) encontraron una relación entre carga académica y actividad física, mientras que Franco Idárraga et al. (2022) identificaron diferencias en la percepción de barreras según el programa académico. Esto significa que la universidad no debe ser considerada únicamente como el lugar donde se encuentran los estudiantes, sino como un entorno que organiza tiempos, responsabilidades y oportunidades.



La dimensión ambiental resulta igualmente relevante. En Barranquilla, la proporción de estudiantes que percibió como inadecuadas diferentes condiciones del entorno fue considerable, alcanzando el 71,29% para ciclo vías y el 66,74% para instalaciones deportivas del lugar de estudio. Estos resultados sugieren que la disponibilidad de infraestructura y la accesibilidad pueden constituir barreras contextuales que exceden la capacidad individual de decisión.

La coexistencia de barreras individuales y contextuales permite plantear que las estrategias universitarias centradas únicamente en incrementar la motivación pueden tener un alcance limitado. Un estudiante puede reconocer la importancia de realizar ejercicio y, simultáneamente, experimentar cansancio, falta de tiempo, horarios poco compatibles y dificultades de acceso a espacios adecuados. Por ello, la promoción de actividad física debería orientarse no solamente hacia el cambio de conocimientos o actitudes, sino también hacia la modificación de las condiciones que hacen posible la conducta.

El comportamiento sedentario constituye una dimensión

complementaria; los 2.203 estudiantes estudiados por Sánchez-Guette et al. (2019) reportaron promedios de 7,5 horas diarias de uso del celular y 3 horas frente al computador. Estos resultados no permiten afirmar que todo ese tiempo constituya sedentarismo en sentido estricto, pero sí muestran una elevada exposición a actividades predominantemente sedentarias. La coexistencia de bajo nivel de actividad física y elevada exposición a pantallas representa un escenario que requiere estrategias diferenciadas: aumentar la actividad física no necesariamente elimina el comportamiento sedentario prolongado.

Los resultados de Pinillos-Patiño et al. (2022) amplían todavía más la interpretación al mostrar que la actividad física forma parte de un patrón de estilo de vida en el que también intervienen comportamientos nutricionales. Por tanto, una universidad promotora de salud no debería abordar actividad física, alimentación y comportamiento sedentario como problemas completamente independientes. La evidencia apunta hacia la necesidad de estrategias integrales de bienestar universitario.



Otro aspecto importante es la heterogeneidad entre grupos; en los estudios de Zapata-López y Betancourt-Peña (2024) encontraron una mayor probabilidad de bajo nivel de actividad física entre las mujeres. Este resultado no debe interpretarse como una característica inherente al sexo femenino, sino como un indicador de posibles desigualdades en las condiciones que facilitan la práctica. Del mismo modo, las diferencias observadas según programa académico sugieren que las intervenciones deberían considerar las características concretas de los grupos y no asumir que una estrategia uniforme tendrá el mismo efecto en toda la población universitaria.

Una fortaleza de la evidencia revisada es que permite observar el fenómeno desde diferentes niveles de análisis. Moreno-Bayona (2018) aporta información sobre la magnitud del bajo nivel de actividad física; Sánchez-Guette et al. (2019) permite dimensionar el comportamiento sedentario; Molano-Tobar et al. (2019) incorpora la carga académica; Pinillos-Patiño et al. (2022) amplía el análisis hacia los estilos de vida; Franco Idárraga et al. (2022) identifica barreras específicas; Caro-Freile et al. (2022) incorpora el entorno;

Rubio Silva et al. (2023) relaciona barreras con niveles de actividad física; y Zapata-López y Betancourt-Peña (2024) aporta asociaciones estadísticas entre determinadas barreras y el bajo nivel de actividad física.

La principal limitación de la evidencia disponible es su heterogeneidad. Los estudios utilizan diferentes instrumentos, definiciones operativas y poblaciones, por lo que los porcentajes no pueden combinarse como si representaran una única estimación nacional. Además, predominan los diseños transversales y las muestras institucionales o locales. En consecuencia, los resultados permiten identificar asociaciones y patrones recurrentes, pero no establecer relaciones causales ni generalizar automáticamente los hallazgos a todos los estudiantes universitarios colombianos.

También se observa una concentración geográfica de la evidencia en determinadas ciudades, especialmente Barranquilla y Manizales, mientras que existen menos investigaciones comparativas entre regiones. Esta distribución limita la posibilidad de establecer si las barreras presentan el mismo comportamiento en



universidades públicas y privadas, ciudades grandes e intermedias, diferentes regiones del país y distintos campos de formación.

A pesar de estas limitaciones, la convergencia de los hallazgos permite sostener una conclusión consistente: las barreras para la actividad física en universitarios colombianos son multidimensionales y requieren respuestas que combinen acciones individuales, transformaciones institucionales y mejoras del entorno. El desafío no consiste únicamente en conseguir que los estudiantes quieran realizar actividad física, sino en crear condiciones universitarias en las que realizarla sea accesible, compatible con las responsabilidades académicas y socialmente favorecida.

CONCLUSIONES

La evidencia científica publicada entre 2018 y 2025 muestra que los estudiantes universitarios colombianos presentan niveles insuficientes de actividad física, elevada exposición a comportamientos sedentarios y múltiples barreras para incorporar o mantener una práctica regular. En los estudios revisados se encontraron prevalencias de bajo nivel de actividad física de 42,77% y 55,64%, mientras que otros trabajos

identificaron que hasta el 85,79% de los estudiantes presentaba al menos una barrera para realizar actividad física.

Las barreras individuales más recurrentes fueron el cansancio, la fatiga, la falta de tiempo y la falta de voluntad. En particular, el cansancio alcanzó el 67,7%, la fatiga el 60,24% y la falta de tiempo el 48,91% en una muestra de 2.576 estudiantes de Manizales. En otro estudio, la falta de voluntad y la falta de tiempo fueron las barreras predominantes y se asociaron con mayor probabilidad de presentar bajo nivel de actividad física.

La evidencia también demuestra que las barreras no son exclusivamente individuales; la carga académica, las diferencias entre programas de formación, la influencia social y las condiciones ambientales constituyen dimensiones relevantes. En Barranquilla, por ejemplo, el 39,1% de los estudiantes evaluados fue clasificado como inactivo y una proporción elevada percibió como inadecuadas diferentes condiciones de infraestructura, accesibilidad y espacios disponibles para la práctica.

En consecuencia, la promoción de estilos de vida saludables en las instituciones de educación superior requiere superar modelos centrados



exclusivamente en la motivación individual; las estrategias deberían articular promoción de actividad física, reducción del comportamiento sedentario, organización académica compatible con el bienestar, programas de optimización adecuada de los tiempos, fortalecimiento de espacios para la práctica, accesibilidad, apoyo social y acciones diferenciadas según las características de los estudiantes.

La evidencia disponible permite identificar patrones consistentes, pero la predominancia de estudios transversales, la diversidad de instrumentos y la concentración geográfica de las investigaciones limitan la generalización de los resultados y las inferencias causales. Se requieren estudios longitudinales, multicéntricos y comparativos que permitan determinar cómo evolucionan las barreras durante la trayectoria universitaria y qué intervenciones institucionales son más efectivas para convertir la intención de adoptar estilos de vida saludables en comportamientos sostenibles.

REFERENCIAS

Canción Y., Liu M., Cao L., Liu Y., & Xu C. (2026). Classification of 24-h movement behaviour patterns among university students and

their relationship with physical fitness: a latent profile analysis. *BMC Public Health*, 26(1), 2600. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-28186-3>.

Caro-Freile, A., Rebolledo-Cobo, R., Yépez-Charris, Y., Jurado-Castro, V., & Barrios-Pertuz, Y. (2022). Factores ambientales relacionados con la actividad física en universitarios de una institución en Barranquilla, Colombia. *Duazary*, 19(1), 15–27. <https://doi.org/10.21676/2389783X.4492>.

Castelli L., Galasso L., Borrelli M., ... Roveda E., & Montaruli A. (2026). The interplay of physical activity, sleep, and chronotype on physical and mental health in Italian university students: a moderated mediation analysis. *BMC Public Health*, 26(1), 296. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25951-8>.

Chen L., Ke W., Li G., & Chen J. (2026). A latent profile analysis of physical activity participation patterns and mental health among university students: the mediating role of emotion regulation. *Scientific Reports*, 16(1), 10706.



<https://doi.org/10.1038/s41598-026-46383-3>.

de Goveia J.C., Moreira E.W.G., Vargas T.M., Pedroso B., & Vargas L.M. (2026). Association between physical activity and sociodemographic and behavioural factors among physical education students at a Brazilian public university. *BMC Public Health*, 26(1), 2492.

<https://doi.org/10.1186/s12889-026-28240-0>.

Debnath SC, Hasan MMM, Rahman MDH, ... Farhana JA, & Usmani NG. (2026). Perceived barriers, benefits, and determinants of physical activity among university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *Discover Public Health*, 23(1), 1348. <https://doi.org/10.1186/s12982-026-02795-0>.

Deng Q., Wu C., & Yang L. (2026). Effect of classroom physical activity breaks on learning behaviors and academic achievements in university students: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 23(1), 81.

<https://doi.org/10.1186/s12966-026-01936-7>.

Franco Idárraga, S. M., Vásquez Gómez, A. C., Valencia Rico, C. L., Vidarte Claros, J. A., & Castiblanco Arroyave, H. D. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: Diferencias por programa académico. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 129–142. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.10>.

Liu W., Wang Z., Hou X., Sol Y., & Xu K. (2026). The chain mediating effects of psychological resilience and social adaptability on the relationship between physical activity and mental health in Chinese university students. *Scientific Reports*, 16(1), 17197. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-48168-0>.

Luz TDD, de Oliveira Luz LG, Giudicelli BB, ... Baptista LCP, & Martins RAS (2026). Associations between physical activity and quality of life in university students during the COVID-19 pandemic. *Health and Quality of Life Outcomes*, 24(1), 39.



<https://doi.org/10.1186/s12955-026-02495-y>.

Ma R., Liu H., Shi M., & Zhu Q. (2026).

Longitudinal effects of physical activity on university students' mental health via self-efficacy and the moderating role of peer support. *Scientific Reports*, 16(1), 23533.

<https://doi.org/10.1038/s41598-026-53221-z>.

Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R.

A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019).

Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112–120.

<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>.

Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles

de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 553–566.

Pinillos-Patiño, Y., Oviedo-Argumedo,

E., Rebolledo-Cobos, R., Herazo-Beltrán, Y., Valencia-Fontalvo, P., Guerrero-Ospino, M., & Cortés-Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus

socioeconómico. *Retos*, 43, 979–987.

<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335>.

Rubio Silva, M. N., Córdoba Rentería,

L., & Orejuela Aristizábal, D. F.

(2023). Barreras percibidas y nivel de actividad física en universitarios colombianos durante la pandemia por COVID-

19. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(2), e51144.

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v21i2.51144>.

Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y.,

Galeano-Muñoz, L., Romero-

Leiva, K., Guerrero-Correa, F.,

Mancilla-González, G., Pacheco-

Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., &

Orozco-Pino, L. (2019).

Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393–397.

Tang M., & Yang X. (2026). Physical

activity, emotional eating, screen-based sedentary behavior, and physical and mental health in chinese university students: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 16(1), 21862.



<https://doi.org/10.1038/s41598-026-52980-z>.

Wang J., Chen Q., & Meng J. (2026).

The relationship of physical activity on mental health among Chinese university students: a chain mediation model of sports lifestyle and phubbing. *BMC Psychology*, 14(1), 380.

<https://doi.org/10.1186/s40359-026-04129-w>.

Zapata-López, J. S., & Betancourt-Peña,

J. (2024). Barreras para la actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 16(3), 385–400.

<https://doi.org/10.58727/jshr.100795>.

Zhong X., Zhang T., Sol J., ... Wang X.,

& Meng T. (2026). The relationship between physical activity levels and depressive symptoms: a mediation analysis of flow state in university students. *BMC Psychology*, 14(1), 6. 1

<https://doi.org/10.1186/s40359-025-03715-8>.