



Luis Fernando Quinde-Zambrano

E-mail: luisquindezambrano99@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8044-6149>

Giovanni Jesus Heredia-Arias

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5076-8726>

Email: gheredia@utmachala.edu.ec

Jordy Abel Correa-Burgos

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3699-4449>

Email: correajordy79@gmail.com

Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Quinde-Zambrano, L. F., Heredia-Arias, G. J., & Correa-Burgos, J. A. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: análisis en función del género. *Portal de la Ciencia*, 5(2), 181-191, DOI: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i2.433>.

==== O ====

Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: análisis en función del género

RESUMEN

El estudio adoptó un enfoque cualitativo con un nivel descriptivo, respaldado por métodos bibliográficos y hermenéuticos, para explorar los niveles de actividad física en estudiantes universitarios, centrándose en las disparidades de género. El objetivo principal fue analizar y comparar los niveles de actividad física entre estudiantes de diferentes géneros, así como identificar los factores que influyen en estos niveles. Los hallazgos revelaron que, si bien la actividad física es crucial para la salud y el bienestar, existe una marcada diferencia entre hombres y mujeres universitarios, con los primeros participando en niveles más altos. Esta discrepancia puede atribuirse a roles de género, expectativas sociales y preferencias individuales. Factores como el estrés, la falta de tiempo y la falta de instalaciones adecuadas también influyen en el nivel de actividad física. Por lo tanto, es fundamental diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades de cada grupo, promoviendo una cultura de actividad física inclusiva y equitativa en el contexto universitario. Este enfoque holístico es esencial para fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes universitarios, abordando las disparidades de género y otros factores contextuales que influyen en su comportamiento de ejercicio.

Palabras Clave: Actividad física; estudiante universitario; esfuerzo físico; género y salud.

Physical activity levels in university students: gender-based analysis

ABSTRACT

The study adopted a qualitative approach with a descriptive level, supported by bibliographic and hermeneutic methods, to explore physical activity levels in university students, focusing on gender disparities. The main objective was to analyze and compare physical activity levels among students of different genders, as well as to identify factors influencing these levels. Findings revealed that, while physical activity is crucial for health and well-being, there is a marked difference between male and female university students, with the former engaging in higher levels. This discrepancy can be attributed to gender roles, social expectations, and individual preferences. Factors such as stress, lack of time, and inadequate facilities also influence the level of physical activity. Therefore, it is essential to design interventions tailored to the needs of each group, promoting a culture of inclusive and equitable physical activity in the university context. This holistic approach is essential to foster an active and healthy lifestyle among university students, addressing gender disparities and other contextual factors influencing their exercise behavior.

Keywords: Physical activity; university student; physical effort; gender and health

==== O ====

Níveis de atividade física em estudantes universitários: análise em função do gênero

RESUMO

O estudo adotou uma abordagem qualitativa com um nível descritivo, apoiado por métodos bibliográficos e hermenêuticos, para explorar os níveis de atividade física em estudantes universitários, com foco nas disparidades de gênero. O principal objetivo foi analisar e comparar os níveis de atividade física entre estudantes de diferentes gêneros, bem como identificar os fatores que influenciam esses níveis. As descobertas revelaram que, embora a atividade física seja crucial para a saúde e o bem-estar, há uma diferença marcante entre estudantes universitários do sexo masculino e feminino, sendo os primeiros envolvidos em níveis mais altos. Essa discrepância pode ser atribuída a papéis de gênero, expectativas sociais e preferências individuais. Fatores como estresse, falta de tempo e instalações inadequadas também influenciam o nível de atividade física. Portanto, é essencial projetar intervenções adaptadas às necessidades de cada grupo, promovendo uma cultura de atividade física inclusiva e equitativa no contexto universitário. Esta abordagem holística é essencial para promover um estilo de vida ativo e saudável entre os estudantes universitários, abordando disparidades de gênero e outros fatores contextuais que influenciam seu comportamento de exercício.

Palavras-Chave: Atividade física; estudante universitário; esforço físico; gênero e saúde.

==== O ====

INTRODUCCIÓN

La actividad física es un componente esencial para la salud y el bienestar, especialmente en la etapa universitaria, donde los hábitos que se establecen pueden impactar profundamente en el futuro (Quinde et al., 2023). En este contexto, el análisis de los niveles de actividad física en estudiantes universitarios se presenta como un tema de gran relevancia. Sin embargo, un aspecto particular que merece atención es la variabilidad de

estos niveles según el género (Bustamante et al., 2022). Este artículo de revisión se enfoca en explorar y analizar las disparidades en los niveles de actividad física entre estudiantes universitarios, con un énfasis particular en las diferencias observadas entre hombres y mujeres.

La etapa universitaria es un período crucial en la vida de los individuos, caracterizado por importantes transiciones y cambios tanto académicos como personales. Es durante estos años cuando los estudiantes comienzan a formar hábitos que pueden persistir a lo largo de sus vidas, incluidos los relacionados con la actividad física (Mella et al., 2019). La importancia de mantener un estilo de vida activo en esta etapa radica en sus múltiples beneficios para la salud física, mental y emocional (Rico et al., 2019). Sin embargo, diversos estudios han revelado que los estudiantes universitarios, en general, tienden a presentar niveles insuficientes de actividad física, lo que puede contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas y a una disminución en la calidad de vida. (García, Herazo et al., 2018). Esta preocupante tendencia ha generado un interés creciente en comprender los factores que influyen en los niveles de actividad física de esta población (Macamo & Castro, 2023).

Una dimensión crítica en este análisis es la influencia del género en los patrones de actividad física. Investigaciones previas han sugerido que existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la cantidad y el tipo de actividad física realizada durante la etapa universitaria (Heredia et al., 2023). Estas diferencias pueden atribuirse a una variedad de factores (barreras), incluidos los roles de género, las expectativas sociales y las preferencias individuales.

Es fundamental destacar que el género no solo se refiere a diferencias biológicas, sino que también abarca aspectos culturales, sociales y psicológicos que influyen en el comportamiento humano. Por lo tanto, entender cómo estas variables interactúan con los niveles de actividad física en estudiantes universitarios es esencial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan un estilo de vida activo y saludable en ambos géneros.

La disparidad en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres universitarios es un fenómeno preocupante que merece una atención más detallada (Rodríguez et al., 2018). Más allá de las implicaciones individuales para la salud y el bienestar, estas diferencias tienen repercusiones a nivel social (Castro & Garrine, 2023), ya que contribuyen a la perpetuación de desigualdades de género en el acceso a oportunidades de salud y en la prevención de enfermedades. Además, comprender las razones subyacentes detrás de estas disparidades es fundamental para diseñar estrategias efectivas de promoción de la actividad física que sean inclusivas y equitativas (Díaz, Pérez et al., 2021). Al identificar los factores que influyen en los niveles de actividad física en ambos géneros, podemos desarrollar intervenciones más dirigidas y adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo, maximizando así su impacto y efectividad.

El objetivo principal de este artículo de revisión es analizar y comparar los niveles de actividad física entre estudiantes universitarios de diferentes géneros. Para lograr este objetivo, se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente, que abarcará estudios empíricos, revisiones sistemáticas y meta-análisis relevantes sobre el tema. Además, se pretende identificar los factores que influyen en los niveles de actividad física en hombres y mujeres universitarios.

En las siguientes secciones de este artículo de revisión, se presentará una revisión detallada de la literatura existente sobre los niveles de actividad física en estudiantes universitarios, con un enfoque en las diferencias de género. Se discutirán los principales hallazgos de investigaciones previas, se identificarán los factores que influyen en estos niveles y se explorarán posibles estrategias de intervención. Finalmente, se ofrecerán conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones en este campo.

Actividad física

La actividad física abarca cualquier movimiento del cuerpo que implique un gasto energético, ya sea durante el trabajo, las labores domésticas, el transporte o el ocio, así como mediante la práctica de deportes o ejercicios (Garrine Neves et al., 2023); la actividad física es considerada como tal, cuando es realizada como mínimo 150 minutos a la semana o también 30 minutos por día (Quinde & Almeida, 2022). El mantener una rutina de actividad física regular es fundamental para prevenir y tratar enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, como el de mama y colon, además, promueve la salud mental, retrasa el deterioro cognitivo y contribuye al mantenimiento de un peso adecuado y el bienestar general (OMS, 2021).

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) define la actividad física como cualquier movimiento voluntario del cuerpo que implique contracción muscular y un gasto energético superior al estado de reposo. Esta definición reconoce la complejidad del comportamiento humano, que es tanto voluntario como autónomo, con influencias biológicas, psicológicas y socioculturales. Se reconoce que la actividad física conlleva una serie de beneficios para la salud, que pueden manifestarse a través de deportes, ejercicios físicos, bailes y otras formas de recreación y actividades cotidianas, todas las cuales son consideradas como un derecho fundamental (Santillán et al., 2018).

Según Quinde et al. (2023) la actividad física corresponde a la realización de todo movimiento generado por el cuerpo humano que tiene su fin en el desarrollo de la salud funcional y ósea; así mismo, las actividades se diferencian en 3 niveles de intensidad:

Actividad leve: intensidad más baja relacionada a actividades como el paseo, limpieza del hogar, entre otras.

Actividad moderada: intensidad que demanda un mayor nivel energético, a la par, que incrementará la frecuencia cardio-respiratoria; aparecen el baile o danza, la caminata, el trote, la jardinería y demás.

Actividad enérgica: de intensidad vigorosa ya que influye de manera drástica en la frecuencia cardíaca y en la sudoración. Estas actividades producen un alto gasto energético y como claro ejemplo se encuentra trote de largas distancias, el correr, saltar la cuerda, nadar, la práctica deportiva, entre otras.

Inactividad física

Esta se define como "un nivel de actividad física que no alcanza las recomendaciones de actividad física" (Gobierno de España, 2022). De igual manera la OMS (2021), dicta que la inactividad física corresponde a un nivel de esfuerzo físico que no se acopla o que incumple las directrices mundiales sobre actividad física para la salud desarrollada en el año 2010, constituyéndose como un factor de riesgo de mortalidad.

Según Faúndez et al. (2021) la falta de actividad física, es definida como la realización de menos de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, representándose como el cuarto factor de riesgo más significativo para la mortalidad. Así mismo, para Milione et al. (2023) ser inactivo se define como <150 min de esfuerzo físico de intensidad moderada o vigorosa por semana, o su equivalente a menos de 600 metabolic energy equivalents (MEIs) por minuto/semana.

La falta de actividad física conlleva 3,2 millones de muertes a nivel global, situándose como el cuarto riesgo más importante para la mortalidad mundial. Es el principal factor en aproximadamente el 21% al 25% de los casos de cáncer de mama y de colon, el 27% de los diagnósticos de diabetes y cerca del 30% de los casos de cardiopatía isquémica. Asimismo, se estima que contribuye al 6% al 10% de las principales enfermedades crónicas no transmisibles asociadas con enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y cáncer de mama y colon, y representa el 9% de las muertes prematuras (Márquez, 2020).

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este estudio, se adoptó un enfoque cualitativo que abarcó un nivel descriptivo y se respaldó en métodos bibliográficos y hermenéuticos (Burgo et al., 2019). El enfoque cualitativo se vincula estrechamente con el método descriptivo, ya que su objetivo es identificar y caracterizar un hecho, situación o fenómeno, procurando comprenderlo dentro de un contexto socio-cultural mediante las interpretaciones de los sujetos implicados. Por otro lado, el método hermenéutico facilita la comprensión de un discurso o texto con la meta de descubrir su significado o desarrollar interpretaciones. Siguiendo los criterios de Espinoza (2020), este método se divide en tres etapas: lectura, explicación y traducción.

En cuanto a la selección de documentos científicos (artículos y libros), se optó por aquellos relacionados con la actividad física en la población universitaria, publicados preferentemente durante los últimos 5 años, sin embargo, se incluyó estudios de años previos por su importante valor científico. Se consideraron especialmente los trabajos publicados en revistas científicas indexadas en bases de datos como Dialnet, Scielo, Scopus y Google Scholar. Para facilitar la búsqueda, se emplearon descriptores específicos como:

- La actividad física
- Actividad física en universitarios
- Niveles de actividad física
- Hábitos de estudiantes universitarios
- Factores influyentes en la actividad física
- Análisis de actividad física por género
- Salud y actividad física en universitarios
- Diferencias de esfuerzo físico en hombres y mujeres universitarios

Criterios de inclusión

- Publicado en bases de datos como SciELO, Scopus y Google Scholar.
- Publicados preferentemente en los últimos 5 años, considerando manuscritos de publicación como mínimo del 2011.
- Estudios que analizaron poblaciones universitarias.

Criterios de exclusión

- Publicaciones de antes del 2011
- Informes de casos, editoriales, resúmenes y ensayos.
- Artículos que se refieran a poblaciones no universitarias.

En base a la metodología expuesta, fueron preseleccionados 119 artículos, de los cuales 55 fueron rechazados por repetición, quedando 64 registrados tras declinar aquellos duplicados; se eliminaron 18 artículos más al no cumplir el año mínimo de publicación. Así, 46 estudios fueron sometidos a los criterios de exclusión restantes, llegándose a rechazar 24 investigaciones, incorporando así 22 investigaciones de gran relevancia para el proceso de análisis.

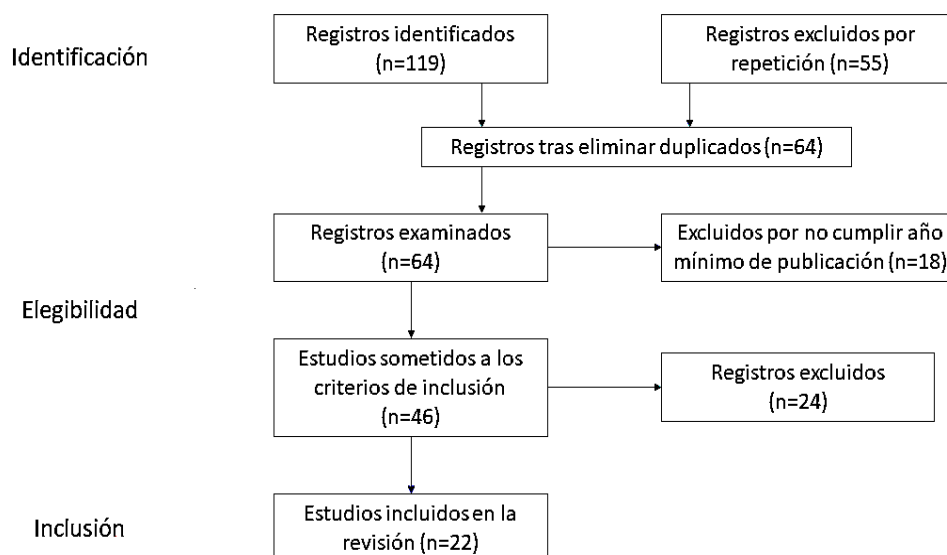


Figura 1. Diagrama de flujo (PRISMA)

DISCUSIÓN

Como punto de partida, la indagación científica de Rico et al. (2019), partiendo de la observación de 608 alumnos universitarios, obtuvo como resultados una alta participación (74,35%) de los estudiantes en la práctica del ejercicio físico, sin embargo, en cuanto a la duración de la práctica física se encontró diferencias significativas entre ambos sexos. Según los datos, las mujeres desarrollaron entre 10 minutos y máximo 1 hora de práctica física, siendo estadísticamente inferiores a los hombres, ya que estos últimos presentaron una duración de actividad física de mínimo 1 hora.

Una publicación realizada en México, a partir del análisis de 1431 universitarios (51,4% mujeres) provee en sus hallazgos que son el grupo de féminas quienes menos tiempo le dedican al ejercicio físico (15 min/día) en contraste con los varones (mínimo 1 hora diaria); además, son las féminas quienes comprenden el grupo (47,9%) con mayor realización de esfuerzo físico de intensidad "leve", en cambio, los hombres (21%) se inclinan más a intensidades "vigorosas" en comparación con las mujeres (13,1%). (Chávez et al., 2018) En Ecuador, otro estudio mostró resultados similares donde tanto universitarias de las carreras de Administración de Empresas y de Medicina, presentaron bajos niveles de actividad física, a diferencia de los hombres quienes se vincularon a los niveles moderado y alto (Santillán et al., 2018).

En base a la indagación previa, Bustamante et al. (2022), en su investigación detallaron que a pesar de analizar una muestra de estudiantes físicamente activos (Pedagogía en Educación Física), se evidenció prevalencia del 18% de nivel de actividad física mayor en el género masculino a diferencia del femenino. De igual manera, la investigación de Mamani et al. (2023), enfocada en estudiantes de enfermería (61 hombres y 131 mujeres), determinó diferencias significativas en relación al sexo, siendo el grupo masculino quien presentó mayores niveles de actividad física, incluso siendo el grupo con menor cantidad de participantes.

En el estudio de Chales y Merino (2019) realizado en estudiantes chilenos, se encontró como hallazgos que de una muestra de 331 universitarios (hombres y mujeres), el 51,8% comprendía prácticas de actividad física no saludables y un preocupante 96,8% tenía prácticas alimenticias no saludables. En cuanto al tipo de actividades desarrolladas, la gran mayoría de los universitarios (75,3%) adujo la realización de actividades de intensidad moderada siendo estas el caminar y andar en bicicleta. Un estudio relacionado, es el de Espinoza et al. (2011) en el cual se identifica que de una muestra de 169 estudiantes

universitarios (de 18 a 29 años), la gran mayoría (97,3%) expresó el agrado por la realización de ejercicios; sin embargo, otros datos demostraron que solo el 42,7% de los hombres y el 29,8% de las mujeres realizaban ejercicio o actividad física.

Un estudio enfocado en los estilos de vida de los universitarios, desarrollado por Varela et al. (2016) partió del análisis de 370 estudiantes con edades comprendidas entre los 18 a 25 años. Este estudio permitió esclarecer que la actividad física es una dimensión con poca valoración en la población universitaria, ya que los datos demuestran que el 64,8 % de la muestra no ejercían prácticas físicas saludables, además, el grupo de mujeres fue quien mayor prevalencia de sedentarismo presentó a diferencia del grupo masculino. Estos resultados se relacionan con los hallazgos de Castañeda et al., (2018) , quienes estudiando a 1085 estudiantes universitarios pudieron detallar que son el grupo de féminas quienes mayor prevalencia de abandono tuvieron hacia la actividad física.

García et al. (2018), en su investigación de corte transversal acerca de los niveles de actividad física, utilizaron una muestra de 601 estudiantes universitarios (231 féminas) para lograr concluir que existe un elevado porcentaje de inactividad física en la población universitaria estudiada. Se apoyan en sus resultados que indican un 61.6% de individuos inactivos físicamente, del cual más de la mitad pertenecen al grupo femenino. Estos resultados se relacionan con la investigación de Práxedes et al. (2016), quienes, partiendo del análisis de 901 estudiantes universitarios, obtienen que el 51,38% de estos no llegan a desarrollar 30 minutos de actividad física recomendada, siendo las mujeres (61,25%) quienes mayormente conforman este conglomerado.

Siguiendo en esta línea investigativa, un estudio desarrollado en Colombia con una muestra de 631 personas, logró relucir que el sedentarismo fue mayor en mujeres a diferencia de los hombres (Vidarte et al., 2012). En relación a esto, las investigaciones de Gómez et al. (2020) y Moreno et al. (2018), determinaron que los grupos universitarios masculinos presentan mayores niveles de actividad física a diferencia de los grupos femeninos. Así mismo, otro artículo desarrollado en Colombia, demuestra que el nivel de actividad física "baja" tuvo mayor presencia en el grupo femenino (53,3%) en contraste con el grupo masculino (29,3%) (Díaz, 2018).

Haciendo referencia a los factores que influyen en el nivel de actividad física, el artículo de Durán y Mamani (2021), resalta que del análisis de 180 universitarios (76,7% féminas) de entre 16 a 24 años, pudieron encontrar una relación estadística significativa entre el nivel de estrés y la actividad física realizada; además, los mayores niveles de actividad física fueron del nivel leve (38,9%) y moderado (50%). Este estudio se relaciona con el de Fortino et al. (2020), quien detalla que del 59,8% de universitarios que realizan la actividad física recomendada, las más realizadas fueron de danza, bicicleta, caminata y trote.

En Bucaramanga (Colombia), se llevó a cabo una investigación multifactorial y más completa enfocada en estudiantes universitarios, teniendo bajo a análisis una muestra de 99 estudiantes de 3 carreras diferentes. La investigación en mención perteneciente a Villaquiran et al. (2020) relata en sus resultados que el nivel de sedentarismo fue mucho mayor en las mujeres (27,3%) que en los hombres (7%), situación similar tanto en la práctica del trote como del montar bicicleta. En cuanto al nivel de la actividad física, se observa una disminución de los individuos que la practican a partir del quinto semestre tanto en la carrera de contaduría y administración; además, se destaca a la "falta de tiempo", "falta de interés" y "otros" como factores influyentes para la no realización del ejercicio físico.

Blanco et al., (2019), comparando los perfiles de 897 mexicanos universitarios (490 mujeres y 407 hombres), llegan a concluir en que el grupo de féminas presentan mayores dificultades al momento de querer incursionar en la práctica física; se respaldan en sus hallazgos que detallan una mayor presencia de factores que les impiden la práctica, siendo estos la ansiedad física y social, fatiga o pereza, obligaciones y falta de tiempo e instalaciones.

Otro estudio enfocado en los factores influyentes, es el de Mella et al. (2021), quienes, trabajando con una muestra de 362 estudiantes chilenos de 6 universidades distintas, logran determinar como predictores al nivel de actividad física a la autoficiencia, falta de tiempo, falta de voluntad, falta de habilidad, la condición física y el autoconcepto físico. En esta línea, aparece la investigación de Sánchez et al. (2022), en la que se identifican al autoconcepto social - físico y la inteligencia emocional como predictores al nivel de esfuerzo físico; mientras mayor es la cantidad de actividad física realizada mayor es la valoración de estos factores. Estos resultados se alinean con los descritos por Durán et al. (2021), los cuales, a partir de una revisión sistemática, pudieron concluir que la motivación y las TIC son factores que influyen positivamente en la realización del ejercicio físico.

CONCLUSIONES

La actividad física se consolida como un aspecto fundamental para la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, ya que puede prevenir enfermedades crónicas, promover la salud mental y emocional, y contribuir al mantenimiento de un peso adecuado. Sin embargo, en base al presente análisis se corrobora una disparidad en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres universitarios. Los estudios revisados muestran consistentemente que los hombres tienden a participar en niveles más altos de actividad física en comparación con las mujeres. Esto puede atribuirse a una variedad de factores, incluidos los roles de género, las expectativas sociales y las preferencias individuales.

Además, se identificaron varios factores que influyen en el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, como el estrés, la falta de tiempo, la falta de interés y la falta de instalaciones adecuadas. Estos factores pueden variar según el contexto cultural y social de cada individuo, lo que destaca la importancia de diseñar intervenciones específicas y adaptadas a las necesidades de cada grupo.

En última instancia, comprender y abordar estas disparidades en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres universitarios es esencial para promover un estilo de vida activo y saludable en toda la población estudiantil. Se requiere una acción coordinada a nivel individual, institucional y comunitario para fomentar una cultura de actividad física inclusiva y equitativa, que tenga en cuenta las diferencias de género y los diversos factores que influyen en el comportamiento de ejercicio de los estudiantes universitarios.

LIMITACIONES

Los estudios incluidos en la revisión pueden provenir de diferentes contextos geográficos, culturales y socioeconómicos, lo que puede afectar la generalización de los resultados a todas las poblaciones de estudiantes universitarios. Además, algunos de estos estudios pueden haber tenido un diseño transversal, lo que significa que solo se recopilaban datos en un punto específico en el tiempo, lo que limita la comprensión de los cambios en los niveles de actividad física a lo largo de la vida universitaria.

RECONOCIMIENTO

Los autores agradecen la colaboración brindada a los colegas docentes de la carrera de cultura física, de la Universidad Técnica de Machala.

CONTRIBUCIÓN DE LOS COAUTORES

Luis Fernando Quinde-Zambrano: Diseño teórico, elaboración y aplicación del instrumento de recolección de datos, confección de las tablas y gráficos, elaboración del manuscrito con énfasis en el desarrollo de las discusiones y elaboración de las conclusiones.

Giovanni Jesus Heredia-Arias: búsqueda de información en las diferentes bases de datos, sistematización de los documentos encontrados por categorías, recogida de información de campo.

Jordy Abel Correa-Burgos: Elaboración y revisión del instrumento de recolección de datos, sistematización de resultados, revisión final del manuscrito, aplicación de la norma APA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, J., Soto, C., Benítez, Z., Mondaca, F., & Jurado, P. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Retos*(36), 80-82. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770628>
- Burgo Bencomo, O. B., León González, J. L., Cáceres Mesa, M. L., Pérez Maya, C. J., & Espinoza Freire, E. E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48.
- Bustamante, N., Russell, J., Godoy, A., Merellano, E., & Uribe, N. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, ciencia y deporte*, 17(53), 109-131. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8546744>
- Castañeda, C., Zagalaz, L., Arufe, V., & Campos, C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194996>
- Castro-Marcelo, R., & Garrine-Neves, A. C. (2023). O pensamento lógico no ensino e aprendizagem do atletismo. Escola Albert Einstein, República de Moçambique. *Sociedad & Tecnología*, 6(1), 33-48.
- Chales, A., & Merino, J. (2019). CHILENOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Ciencia y enfermería*, 25(16), 1-10. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Chávez, M., Salazar, C., Hoyos, G., Bautista, A., González, D., & Ogarrio, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos*(33), 169-174. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367747>
- Díaz, G. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque*, 8(1), 9-19. doi:<https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
- Díaz, G., Pérez, A., Cala, D., Mosquera, L., & Quiñones, M. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8-17. doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Durán, M., Ledor, V., Sánchez, S., & Feu, S. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*, 42, 785-797. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>
- Durán, R., & Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>

- Espinoza Freire, E. E. (2020). El problema, el objetivo, la hipótesis y las variables de la investigación. *Portal de la Ciencia*, 1(2), 1-71.
- Faúndez, C., González, H., Contreras, V., & Aguilera, M. (2021). Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 18(1), 1-10. doi:[https://doi.org/10.5027/jmh-Vol18-Issue1\(2021\)art120](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol18-Issue1(2021)art120)
- Fortino, A., Vargas, M., Berta, E., Cuneo, F., & Ávila, O. (2020). Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina. *Revista chilena de nutrición*, 47(6), 906-915. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>
- García, F., Herazo, Y., Vidarte, J., García, R., & Crissien, E. (2018). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606-611. doi:<https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Garrine Neves, A. C., Castro Marcelo, R., & Pérez Guerra, E. (2022). Acções didáctica para o ensino-aprendizagem da Educação Física. Escola Primária "Albert Einstein", República de Moçambique. *Sociedad & Tecnología*, 5(S2), 402-414. <https://doi.org/10.51247/st.v5iS2.278>
- Gobierno de España. (2022). *Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. (M. d. Sanidad, Ed.) Obtenido de <https://cpage.mpr.gob.es/>
- Gómez, M., Sánchez, D., & Labisa, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios Colombianos. *Retos*(37), 181-189. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243266>
- Heredia, G., Quinde Zambrano, L. F., Almeida, A., Guachi Loma, R. E., Mendieta, M., Torres, C., . . . Cañar, A. (2023). BARRERAS EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS: CASO UTMACH. *International Journal of Health Science*, 3(78), 1-9. doi:10.22533/at.ed.1593782329095
- Macamo, W. L., & Castro-Marcelo, R. (2023). Enseñanza-aprendizaje del fútbol, a través del juego. Escuela de Fútbol Benfica en Maputo Mozambique. *Portal de la Ciencia*, 4(1), 100-112.
- Mamani, M., Estrada, E., Mamani, M., Aguilar, R., Jara, F., & Roque, C. (2023). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3(627), 1-9. doi:<https://doi.org/10.56294/saludcyt2023627>
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889981>
- Mella, J., Celis, C., Sáez, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar, G., & Petermann, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 8(2), 37-58. doi:<https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>
- Mella, J., Nazar, G., Sáez, F., Bustos, C., López, Y., & Cobo, R. (2021). Variables sociocognitivas y su relación con la actividad física en estudiantes universitarios chilenos. *Retos*, 40, 76-85. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.77921>
- Milione, H., Parodi, R., Buchaca, E., Rojas, L., Fortuna, M., Coral, C., & Ortellado, J. (2023). Sedentarismo y riesgo cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, 83(Supl 1), 11-13. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100011

- Moreno, R., Fernández, A., Linares, M., & Espejo, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(1), 162-183. doi:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>
- OMS. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. Obtenido de Geneva: World Health Organization: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581968/>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5287993>
- Quinde Zambrano, L. F., Guachi Loma, R., Alvear, M., & Yanza, E. (13 de Noviembre de 2023). Incidencia de la actividad física en la mujer: Implicaciones para la salud y actividades mas frecuentes. *Revista Científica Amawtakuna*, 1(1), 99-113. Obtenido de <https://vgcivs.uaw.edu.ec/articulo-cientifico-7/>
- Quinde, L. F., & Almeida, A. (2022). *Barreras al practicar actividad física en las estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte de la Utmach*. Universidad Técnica de Machala. Machala: Utmach. Obtenido de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20066>
- Rico, J., Arce, C., Padrón, A., Peixoto, L., & Abelairas, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos*(36), 446-453. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260939>
- Rodríguez, F., Cristi, C., Villa, E., Solís, P., & Chillón, P. (2018). Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria, 146(4), 442-450. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000400442>
- Sánchez, M., Cachón, J., Sanabrias, D., Lara, A., Shmatkov, D., & Zagalaz, M. (2022). INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 135-148. doi:<https://doi.org/10.58727/jshr.90752>
- Santillán, R., Asqui, J., Casanova, T., Santillán, H., Amparo, G., & Vásquez, M. (2018). Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-12. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002018000400015&script=sci_arttext&lng=en
- Varela, M., Ochoa, A., & Tovar, J. (31 de Agosto de 2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(2), 246-256. doi:<https://doi.org/10.22267/rus.161802.35>
- Vidarte, J., Vélez, C., & Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 14(3), 417-428. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000300005
- Villaquiran, A., Cuero, P., Ceron, G., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 52(2), 111-120. doi:<https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>