

## Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios en Latinoamérica: Una revisión sistemática <sup>1</sup>

Carlos Andrés Ballesteros Macías <sup>2</sup>  
Edwin Halley Peinado Rincón<sup>3</sup>

### Resumen

**Introducción:** Según la OMS, la actividad física es algún movimiento físico causado por los músculos esqueléticos, que provoca un gasto energético. **Objetivo:** Determinar la prevalencia de los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios en Latinoamérica mediante la literatura científica analizada. **Método:** Este estudio es de una revisión sistemática, en la cual fueron seleccionados 31 artículos sobre los niveles de actividad física cumpliendo con los criterios de inclusión. **Resultados:** 86 artículos fueron encontrados en las bases de datos, en los cuales 31 fueron analizados. 38% de los estudios analizados logro un nivel bajo de actividad física, 36% un nivel moderado de actividad física y 25% niveles altos de actividad física. **Conclusiones:** Los estudiantes universitarios prevalecieron los niveles bajos de actividad física, también se evidencio que las mujeres practican menos actividad física que los hombres.

Palabras claves: Actividad física, Estudiantes, Latinoamérica.

### Levels of Physical Activity in University Students

### Abstract

**Introduction:** According to the OMS, physical activity is any body movement made by skeletal muscles with the result of energy expenditure. **Objective:** Determine the prevalence of physical activity levels of university students in Latin America through the scientific literature analyzed. **Method:** This study is from a systematic review, in which 31 articles on physical activity levels were selected, meeting the inclusion criteria. **Results:** In the databases, 86 articles were found, of which 31 were analyzed. 38% of the analyzed studies achieved a low level of physical activity, 36% a moderate level of physical activity and 25% high levels of physical activity. **Conclusions:** University students prevailed more in low levels of physical activity, it was also evidenced that women practice less physical activity than men.

Keywords: Physical activity, Students, Latin America

---

<sup>1</sup> Revisión sistemática presentado como opción de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación

<sup>2</sup> Estudiante de la facultad Cultura Física, Deporte y Recreación. Universidad Santo Tomas de Bucaramanga. Correo electrónico: carlos.ballesteros@ustabuca.edu.co

<sup>3</sup> Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación Universidad Santo Tomas, Bucaramanga, Colombia. Especialista en la Administración Deportiva, Magister en educación de la Universidad de Baja California, México, Magister en metodología del entrenamiento deportivo para la alta competencia, Universidad ciencias de la Cultura Física y deporte, Manuel fajardo, Cuba, Dr. en ciencias de la actividad física y el deporte.

## Introducción

La OMS explica que la actividad física es algún movimiento físico causado por los músculos esqueléticos, que provoca un consumo energético. La actividad física se refiere a todos los tipos de deportes, incluidas las actividades de ocio que se realizan a modo del quehacer diario o mientras se desplaza a un lugar específico. La actividad física moderada a vigorosa puede mejorar la salud. Las actividades físicas más comunes incluyen caminar, bicicleta, participar en deportes, actividades recreativas y juegos. Cada uno de ellos se puede hacer para que todos los disfruten, en todos los niveles de habilidad. (1)

La inactividad física es uno de los más importantes componentes de peligro de mortalidad por patologías no transmisibles. Los individuos con un nivel escaso de actividad física poseen un peligro de muerte entre un 20% y un 30% más grande comparativamente con los individuos que logran un grado apto de actividad física. (1) En este sentido, cuando se trata de la incidencia de la actividad física, la mayoría de los estudios muestran que la población está menos involucrada físicamente. Así, lo enuncia organismos nacionales e internacionales incluye la actividad física para todos los grupos de edad. (2)

Para los beneficios de la salud y la prevención de enfermedades no transmisibles de los estudiantes, los niveles recomendados de actividad física son de 15 a 30 minutos por día para permitir que el cuerpo logre la utilización de energía natural, que puede exceder el 20 % de su energía usada. Cuando hay poca actividad física o menos del 10% de consumo de energía, se considera sedentarismo y se refiere a dicha actividad física. Paciente que no causa estrés o movimiento, como dormir o mirar televisión, conversación, videojuegos, trabajo con ordenador, etc. De lo cual esto no crea el gasto de energía requerido. (3)

Los beneficios de realizar actividad física abarcan desde el sistema nervioso y sus efectos hasta enfermedades como la ansiedad y la depresión, reduce el riesgo de demencia, mejora la función cognitiva y reduce el riesgo de accidente cerebrovascular. Cuando se trata de salud cardiovascular, la clave es reducir el riesgo de muerte y enfermedad arterial coronaria, mejorar las lecturas de presión arterial y promover la rehabilitación cardiovascular una vez que este tipo de evento ha ocurrido. (4)

Según el estudio hecho por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el hábito de realizar actividad física entre los jóvenes mostró que cuatro de cada cinco jóvenes en el mundo son sedentarios, principalmente las mujeres. Con base en la recomendación de la OMS de hacer actividad física, la OMS evaluó el número de chicos entre 11 a 17 años que no efectúa con los requisitos analizando datos recogidos en 146 países entre 2001 y 2016 entre 1,6 millones de estudiantes. Se halló que a escala mundial el 81% de los jóvenes el 85 % de las chicas y el 78 % de los niños, no practicaban actividad física en el 2016, frente a 82,5 % en el 2001. Igualmente, En Colombia no ocurrió ascendentes hallazgos significantes durante este periodo. Ya que en el 2001 el 81,7 % de los jóvenes y el 86,8 % de ellas eran sedentarios, en el 2016 los números se situaban en 81 y 87%, correspondientemente. En general, el sedentarismo de los jóvenes colombianos está en 83,9 %. (5)

Los países con las mayores disminuciones en la proporción de niños inactivos fueron Bangladesh 73 % al 63 %, Singapur 78 % al 70 %, Tailandia 78 % al 70 % y Benín 78 % al 70 %, Irlanda 71 % a 64 % y Estados Unidos 71 % a 64 %. Para las niñas, por otro lado, el cambio fue mucho menor, desde una disminución de 2 puntos en Singapur 85% a 83% hasta un aumento de 1 punto en Afganistán 87% a 88). (5)

Este estudio surge de la necesidad de mostrar de manera organizada, artículos científicos que han analizado los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Latinoamérica con el propósito de determinar la prevalencia de los niveles que presentan, este estudio es importante para la población en general debido a que trata un tema que se relaciona con la salud del ser humano. Se espera que los resultados que arroje este estudio sirvan de referente para exponer al lector como se presenta los niveles de actividad física en la población universitaria. Este estudio es posible desarrollarlo debido a que se cuenta con los diversos recursos tecnológicos e internet que hacen viable acceder al material de estudio. Para ello se hizo una revisión sistemática de 31 artículos publicados en diferentes revistas académicas y científicas de la web, se sistematizaron los datos más relevantes de cada uno y se organizaron teniendo en cuenta los diferentes niveles de actividad física y categorías como el sexo, edad, carrera universitaria, tamaño de la muestra, instrumento y país.

### **Metodología de análisis y recolección de datos**

La metodología utilizada fue una revisión sistemática usando 31 artículos seleccionados de revistas digitales de diferentes países de Latinoamérica. El 100% de la población incluida en los artículos son estudiantes universitarios, El tamaño de la muestra fue de 28 hasta 1598 sujetos. Estos estudios fueron realizados en Latinoamérica.

Esta búsqueda se realizó en las bibliotecas electrónicas Scielo, semanticscholar, ResearchGate y bases de datos Dialnet y Redalyc. De igual manera se implementaron los operadores Booleanos (AND, OR y NOT) que fueron implementados para ordenar párrafos claves relacionadas al tema de investigación (niveles, actividad física, universitarios), Esta revisión se hizo en varios idiomas en español, portugués e inglés. Esta búsqueda fue hecha durante el periodo de julio de 2022 hasta agosto de 2022. Los hallazgos encontrados hacen relación a las características de país, tipo de estudio, población, esenciales resultados y prevalencia.

#### **Selección de estudios**

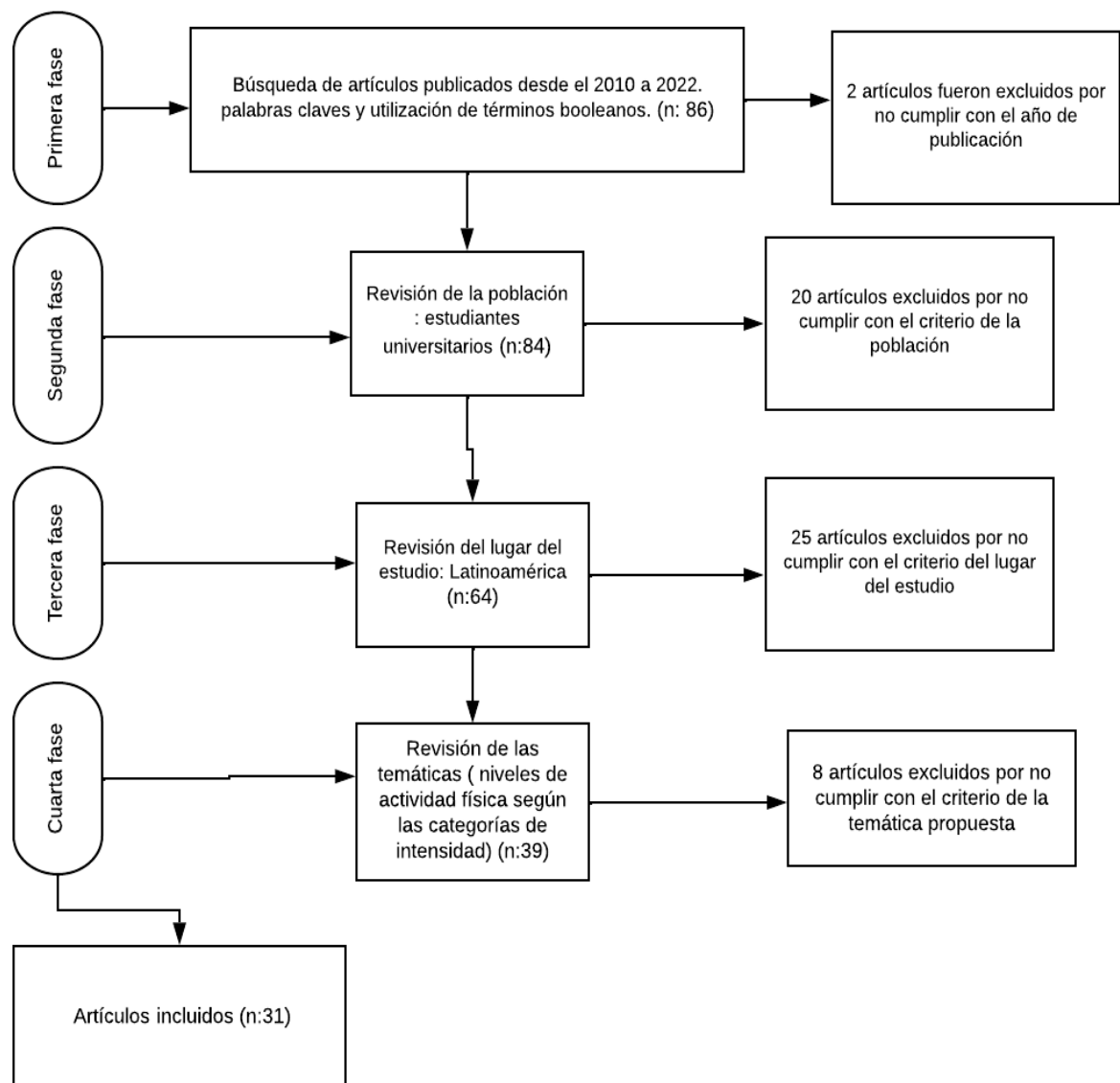
La búsqueda y proceso de selección de los artículos se realizó mediante 4 fases, en la primera fase se encontraron 86 estudios exclusivamente en las bases de datos anteriormente descritas, de los cuales 31 fueron seleccionados, los criterios de inclusión son los siguientes:

1. Artículos científicos publicados del 2010 a 2022
2. La población, en esta ocasión estudiantes universitarios
3. País de procedencia, Latinoamérica
4. Investigaciones que analizaran los niveles de actividad física según las categorías de intensidad. (fig. 1).

## Extracción de datos

Se realizó la extracción de datos, se digitaron en una hoja de Excel. Esto confirmado por un segundo autor. Las particularidades principales de los artículos y los datos obtenidos fueron: autores, año de publicación, niveles de actividad física, tamaño de muestra, facultad, cuestionarios y la prevalencia.

**Figura 1.** Diagrama de flujo, estudios incluidos.



## Resultados

Se identificaron 86 artículos en las bases de datos consultadas, en los cuales 31 fueron seleccionados. Todos los artículos seleccionados incluyeron evaluación de los niveles de actividad física; El general de países que estuvieron incluidos en este estudio fueron 9 países, Colombia fue el país que más investigaciones se encontraron con 9, entre el periodo de 2016 a 2022 fueron publicados el mayor número de los artículos que se incluyeron en esta revisión un total de 22. (Tabla 1)

Los estudios que obtuvieron un mayor porcentaje de niveles de actividad física fueron: 10 en niveles bajos, 10 se encontraron en porcentajes de niveles moderados, 5 niveles altos y 6 tenían información específica de los niveles de actividad física según el sexo. (Tabla 2)

Los resultados sobre los niveles de actividad física en los estudiantes no son alentadores. Sedentarios 1%, 38% de los estudios analizados logro un nivel bajo de actividad física, 36% un nivel moderado de actividad física y 25% niveles altos de actividad física, de los 26 estudios que tenían información de los niveles de actividad física en forma general sin detallar el sexo. También, se evidencio que los estudios donde la población eran estudiantes de la Facultad de Educación Física predominó el nivel moderado y nivel alto. (Tabla 3)

Además, Se encontró que las mujeres realizan menos actividad física que los hombres. Mujeres: sedentario 1%, nivel bajo 41%, nivel moderado 37%, nivel alto 20% y hombres: nivel bajo 31%, nivel moderado 39%, nivel alto 29% de los 15 estudios que tenían información acerca de los niveles de actividad física según el sexo. (Tabla 4)

**Tabla 1.** Características de los estudios seleccionados para la revisión sobre los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Latinoamérica.

| Características                          | Cantidad de artículos | %   |
|------------------------------------------|-----------------------|-----|
| <b>País en que se efectuó el estudio</b> |                       |     |
| Colombia                                 | 9                     | 29% |
| Chile                                    | 3                     | 10% |
| Cuba                                     | 2                     | 6%  |
| México                                   | 4                     | 13% |
| Perú                                     | 3                     | 10% |
| Brasil                                   | 6                     | 19% |
| Argentina                                | 1                     | 3%  |
| Ecuador                                  | 2                     | 6%  |
| Costa rica                               | 1                     | 3%  |
| <b>Fecha de Publicación</b>              |                       |     |

|                          |           |             |
|--------------------------|-----------|-------------|
| 2010 – 2015              | 9         | 29%         |
| 2016 – 2022              | 22        | 71%         |
| <b>Total de estudios</b> | <b>31</b> | <b>100%</b> |
| <b>Idioma Averiguado</b> |           |             |
| Español                  | 25        | 81%         |
| Ingles                   | 1         | 3%          |
| Portugués                | 6         | 19%         |

Origen: Percentiles basados en los resultados de las investigaciones analizadas diferenciando aspectos como los criterios de inclusión. \*\*Características del Estudio. \*\*Numero de Estudios. \*\*Fecha de Publicación\*. \*\*Idioma del Estudio. \*\*Cantidad de artículos \*.

**Tabla 2.** *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Latinoamérica*

| Fuente | Autor y año     | País     | Tam año de la muestra | Edad rango | Instrumento | Niveles de actividad física según categorías de intensidad: |                                      |                                      |                                     |
|--------|-----------------|----------|-----------------------|------------|-------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
|        |                 |          |                       |            |             | Sedentario                                                  | Bajo Irregularmente activo           | Moderado Activo                      | Alto Muy activo                     |
| (6)    | Chalapud , 2021 | Colombia | 1029                  | 19-51      | IPAQ        |                                                             | 30,6% (hombres 12,1%, mujeres 18,5%) | 46,6% (hombres 27,2%, mujeres 19,4%) | 22,7% (hombres 16,2%, mujeres 6,5%) |
| (7)    | Mercedes, 2020  | Chile    | 89                    | 15 - 29    | IPAQ        |                                                             | Hombres 11%, mujeres 29%             | Hombres 46%, mujeres 43%             | Hombres 43%, mujeres 28%            |
| (8)    | Álvarez, 2022   | Cuba     | 64                    | 18 - 33    | IPAQ        |                                                             | 34% (Hombres 29%, mujeres 37%)       | 61% (Hombres 57%, mujeres 63%)       | 5% (Hombres 14%, mujeres 0%)        |
| (9)    | Rodríguez, 2019 | México   | 172                   | 18 - 48    | IPAQ        |                                                             | (Hombres 36,8%, mujeres 40%)         | (Hombres 32,8%, mujeres 36%)         | (Hombres 30,4%, mujeres 24%)        |

|      |                 |          |      |         |      |                                                                                              |                                                                |                                                                  |
|------|-----------------|----------|------|---------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| (10) | Machuca, 2014   | Chile    | 35   | 18 - 25 | IPAQ | 28,5%<br>(Hombres 25%,<br>mujeres 29,03%)                                                    | 20%<br>(Hombres 25%,<br>mujeres 19,36%)                        | 51,4%<br>(Hombres 50%,<br>mujeres 51,61%)                        |
| (11) | Vásquez, 2018   | Chile    | 28   | 19 - 24 | IPAQ | Primer año:<br>(Hombres 0%,<br>mujeres 0%)<br><br>cuarto año:<br>(Hombres 2%,<br>mujeres 2%) | (Hombres 5%,<br>mujeres 3%)<br><br>(Hombres 8%,<br>mujeres 5%) | (Hombres 12%,<br>mujeres 10%)<br><br>(Hombres 7%,<br>mujeres 6%) |
| (12) | Jácome, 2019    | Colombia | 39   | 29      | IPAQ | 48,8%<br>(Hombres 30,8%,<br>mujeres 18%)                                                     | 28,2%<br>(Hombres 23,1%,<br>mujeres 5,1%)                      | 23%<br>(Hombres 7,6%,<br>mujeres 15,4%)                          |
| (13) | Díaz, 2018      | Colombia | 1551 | 18 - 25 | IPAQ | 45%                                                                                          | 20%                                                            | 35%                                                              |
| (14) | Fernández, 2015 | Colombia | 258  | 17 - 41 | IPAQ | 12%                                                                                          | 64,7%                                                          | 22,1%                                                            |
| (15) | López, 2013     | México   | 138  | .       | IPAQ | (Hombres 6.3%,<br>mujeres 15.6%)                                                             | (Hombres 41.7%,<br>mujeres 55.6%)                              | (Hombres 52.1%,<br>mujeres 28.9%)                                |
| (16) | Beltrán, 2012   | Colombia | 301  | 20      | IPAQ | 56%                                                                                          | 11%                                                            | 33%                                                              |
| (17) | Asenjo, 2020    | Perú     | 163  | +17     | IPAQ | 9,2%                                                                                         | 42,9%                                                          | 47,9%                                                            |
| (18) | Hernández, 2020 | Ecuador  | 1038 | 20 - 25 | IPAQ | 45.37%<br>(Hombres 28.27%,<br>mujeres 50.43%)                                                | 52.02%<br>(Hombres 64.65%,<br>mujeres 48.31%)                  | 3%<br>(Hombres 7%,<br>mujeres 1%)                                |
| (19) | González, 2018  | México   | 1431 | 18 - 25 | IPAQ | 39,3%<br>(Hombres 30.3%,                                                                     | 43,7%<br>(Hombres 48.7%,                                       | 16,9%<br>(Hombres 21%,                                           |

|      |                   |            |     |         |                                              |                                  |                                                                     |                                                   |                                                     |
|------|-------------------|------------|-----|---------|----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|      |                   |            |     |         |                                              |                                  | mujeres<br>47.9%)                                                   | mujeres<br>39%)                                   | mujeres<br>13.1%)                                   |
| (20) | Mendes,<br>2012   | Brasil     | 352 | .       | IPAQ                                         | (Hombres 3,6%,<br>mujeres 13,2%) | Irregularmente activo<br>A y B<br>(Hombres 23,6%,<br>mujeres 28,5%) | (Hombres 48,2%,<br>mujeres 42.1%)                 | (Hombres 24,5%,<br>mujeres 16,1%)                   |
| (21) | Lazzarino, 2013   | Argentina  | 141 | 21 - 31 | IPAQ                                         |                                  | 39,7%                                                               | 39,0%                                             | 21,3%                                               |
| (22) | Mialich,<br>2014  | Brasil     | 501 | 17 - 30 | IPAQ                                         |                                  | 39,3%                                                               | 42,1%                                             | 8,4%                                                |
| (23) | Cruz,<br>2019     | México     | 102 | 18 -30  | IPAQ                                         | 10,2%                            | .                                                                   | 44.11%                                            | .                                                   |
| (24) | Henao,<br>2016    | Colombia   | 155 | 18 – 27 | IPAQ                                         |                                  | 25 %                                                                | 18 %                                              | 57 %                                                |
| (25) | Tovar,<br>2016    | Colombia   | 123 | 18 - 29 | Healthy<br>Doctor<br>=<br>Healthy<br>Patient |                                  | Primer<br>año:<br>(Hombres 40%,<br>mujeres 39%)                     | Primer<br>año:<br>(Hombres 15%,<br>mujeres 24,4%) | Primer<br>año:<br>(Hombres 30%,<br>mujeres 12%)     |
|      |                   |            |     |         |                                              |                                  | quinto año:<br>(Hombres 52,4%,<br>mujeres 41,5%)                    | quinto<br>año:<br>(Hombres 19%,<br>mujeres 24,4%) | quinto<br>año:<br>(Hombres 23,8%,<br>mujeres 24,4%) |
| (26) | Victorio,<br>2021 | Perú       | 355 | 20 - 24 | IPAQ                                         |                                  | 29,9%                                                               | 57,6%                                             | 12,4                                                |
| (27) | Mateus,<br>2019   | Costa rica | 329 | 16 - 40 | IPAQ                                         |                                  | 65,7 %                                                              | 19,8 %                                            | 14,6 %                                              |
| (28) | Matsuda,<br>2020  | Cuba       | 240 | 17 - 24 | IPAQ                                         |                                  | 84,96%<br>(Hombres 66,7%,<br>mujeres 88,9%)                         | 9%<br>(Hombres 12,5%,<br>mujeres 8,2%)            | 6%<br>(Hombres 20,8%,<br>mujeres 2,8%)              |



|      |                 |          |     |         |      |                             |                                      |                                      |                                      |
|------|-----------------|----------|-----|---------|------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| (29) | Cárdenas, 2014  | Colombia | 670 | 19 - 44 | IPAQ |                             | 63%                                  | 26,42%                               | 10,6%                                |
| (30) | Santillán, 2018 | Ecuador  | 140 | 19 - 25 | IPAQ |                             | Administración de empresas: 66%      | 37%                                  | 17%                                  |
|      |                 |          |     |         |      |                             | Medicina: 46%                        | 24%                                  | 10%                                  |
| (31) | Everton, 2016   | Brasil   | 285 | .       | IPAQ | 2%                          | Irregularmente activo a y b          | 36%                                  | 50%                                  |
|      |                 |          |     |         |      |                             | 14%                                  |                                      |                                      |
| (32) | Lemuchi, 2018   | Brasil   | 90  | 20 - 31 | IPAQ | 2% (Hombres 0%, mujeres 5%) | Irregularmente activo A y B          | 32%                                  | 21%                                  |
|      |                 |          |     |         |      |                             | 47% (Hombres 37%, mujeres 52%)       | (Hombres 33%, mujeres 32%)           | (Hombres 30%, mujeres 11%)           |
| (33) | Primoa, 2017    | Brasil   | 107 | .       | IPAQ | .                           | 24,2%                                | 6%                                   | 69,1%                                |
| (34) | Filho, 2016     | Brasil   | 54  | .       | IPAQ | .                           | Irregularmente activo A y B          | 55,6%                                | 29,6%                                |
|      |                 |          |     |         |      |                             | 14,8%                                |                                      |                                      |
| (35) | Apaza, 2021     | Perú     | 513 | 20 - 24 | IPAQ | .                           | 25,3% (Hombres 17,8%, mujeres 35,0%) | 49,7% (Hombres 49,5%, mujeres 50,0%) | 25,0% (Hombres 32,8%, mujeres 15,0%) |
| (36) | Puello, 2015    | Colombia | 900 | 15 - 51 | IPAQ | .                           | 54,8%                                | 23%                                  | 21,6%                                |

Origen: Búsqueda explica que se obtuvo de cada investigación sobre el tema\*\*Fuente\*\*Autor y año \*\*País.  
 \*\*Tamaño de la muestra. \*\*edad rango. \*\*Herramienta. \*\* Niveles de Actividad Física\*.

**Tabla 3.** Porcentaje de los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Latinoamérica

| <b>Niveles de actividad física</b> |                              |                 |                   |                            |
|------------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------------|
| <b>(26)</b>                        |                              |                 |                   |                            |
|                                    | <b>Bajo</b>                  | <b>Moderado</b> | <b>Alto</b>       | <b>Facultad</b>            |
| <b>Sedentario</b>                  | <b>Irregularmente activo</b> | <b>Activo</b>   | <b>Muy activo</b> |                            |
|                                    | 30,6                         | 46,6            | 22,7              | .                          |
|                                    | 34                           | 61              | 5                 | Danza                      |
|                                    | 28,5                         | 20              | 51,4              | Nutrición y dietética      |
|                                    | 48,8                         | 28,2            | 23                | Medicina                   |
|                                    | 45                           | 20              | 35                | .                          |
|                                    | 12                           | 64,7            | 22,1              | .                          |
|                                    | 56                           | 11              | 33                | .                          |
|                                    | 9,2                          | 42,9            | 47,9              | .                          |
|                                    | 45,37                        | 52,02           | 3                 | .                          |
|                                    | 39,3                         | 43,7            | 16,9              | .                          |
|                                    | 39,7                         | 39,0            | 21,3              | Medicina                   |
| 10,2                               | 39,3                         | 42,1            | 8,4               | Áreas de la salud          |
|                                    | .                            | 44,11           | .                 | Enfermería                 |
|                                    | 25                           | 18              | 57                | .                          |
|                                    | 29,9                         | 57,6            | 12,4              | .                          |
|                                    | 65,7                         | 19,8            | 14,6              | .                          |
|                                    | 84,96                        | 9               | 6                 | Enfermería                 |
|                                    | 63                           | 26,42           | 10,6              | .                          |
|                                    | 66                           | 37              | 17                | Administración de empresas |
|                                    | 46                           | 24              | 10                | Medicina                   |
| 2                                  | 14                           | 36              | 50                | Educación física           |
| 2                                  | 47                           | 32              | 21                | .                          |
|                                    | 24,2                         | 6               | 69,1              | .                          |

|                  |      |      |      |                  |
|------------------|------|------|------|------------------|
|                  | 14,8 | 55,6 | 29,6 | Educación física |
|                  | 25,3 | 49,7 | 25,0 | Educación física |
|                  | 54,8 | 23   | 21,6 | .                |
| <b>Resultado</b> |      |      |      |                  |
| 1%               | 38%  | 36%  | 25%  |                  |

Origen: Investigación presenta el total de porcentajes del estudio \*\*Niveles de Actividad Física\*. \*\*31 número de estudios\*. \*\* Sedentario\*. \*\*Bajo-Irregularmente activo\*. \*\*Moderado-Activo\*. \*\*Alto-Muy activo\*. \*\* Facultad\*. \*\*Resultado\*.

**Tabla 4.** Porcentaje de los niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Latinoamérica según el sexo

| Hombres    |                              |          |               | Mujeres    |                              |          |               |
|------------|------------------------------|----------|---------------|------------|------------------------------|----------|---------------|
| (15)       |                              |          |               |            |                              |          |               |
|            | Bajo                         | Moderado | Alto          |            | Bajo                         | Moderado | Alto          |
| Sedentario | Irregula<br>rmente<br>activo | Activo   | Muy<br>activo | Sedentario | Irregula<br>rmente<br>activo | Activo   | Muy<br>activo |
|            | 12,1                         | 27,2     | 16,2          |            | 18,5                         | 19,4     | 6,5           |
|            | 11                           | 46       | 43            |            | 29                           | 43       | 43            |
|            | 29                           | 57       | 14            |            | 37                           | 63       | 0             |
|            | 36,8                         | 32,8     | 30,4          |            | 40                           | 36       | 24            |
|            | 25                           | 25       | 50            |            | 29,03                        | 19,36    | 51,61         |
|            | 0                            | 5        | 12            |            | 0                            | 3        | 10            |
|            | 2                            | 8        | 7             |            | 2                            | 5        | 6             |
|            | 30,8                         | 23,1     | 7,6           |            | 18                           | 5,1      | 15,4          |
|            | 6,3                          | 41,7     | 52,1          |            | 15,6                         | 55,6     | 28,9          |
|            | 28,27                        | 64,65    | 7             |            | 50,43                        | 48,31    | 1             |
|            | 30,3                         | 48,7     | 21            |            | 47,9                         | 39       | 13,1          |
| 3,6        | 23,6                         | 48,2     | 24,5          | 13,2       | 28,5                         | 42,1     | 16,1          |
|            | 40                           | 15       | 30            |            | 39                           | 24,4     | 12            |
|            | 52,4                         | 19       | 23,8          |            | 41,5                         | 24,4     | 24,4          |
|            | 66,7                         | 12,5     | 20,8          |            | 88,9                         | 8,2      | 2,8           |

|                  |      |      |      |    |      |      |      |
|------------------|------|------|------|----|------|------|------|
| 0                | 37   | 33   | 30   | 5  | 52   | 32   | 11   |
|                  | 17,8 | 49,5 | 32,8 |    | 35,0 | 50,0 | 15,0 |
| <b>Resultado</b> |      |      |      |    |      |      |      |
| 0%               | 31%  | 39%  | 29%  | 1% | 41%  | 37%  | 20%  |

Origen: Búsqueda explica el total de porcentajes del estudio según el sexo \*\*Hombres\*. \*\*Mujeres\*. \*\*16 número de estudios\*. \*\* Sedentario\*. \*\*Bajo-Irregularmente activo\*. \*\*Moderado-Activo\*. \*\*Alto-Muy activo\*. \*\*Resultado\*.

## Discusión y conclusiones

Los resultados sobre los niveles actividad física en los estudiantes no son confortadores. Los estudios analizados muestran un desinterés por la actividad física, que a posteriori puede perjudicar a la buena salud, el buen estado de ánimo, desarrollo físico y psicológico del ser humano.

Los hallazgos encontrados en este estudio indican que la prevalencia de los estudiantes universitarios de Latinoamérica fue de 38% niveles bajos, 36% niveles moderados, 25% niveles altos, resultados coincidiendo con los cálculos mostrados por Puerta Mateus et al. (27) quienes presenta en su investigación que el 65,7% de los alumnos se hallan niveles bajos, 19,8% en un nivel moderado y el 14,6% en un nivel alto. La prevalencia de niveles bajos en hombres fue del 55,6% y en mujeres del 70,6%. Existe una correlación estadísticamente significativa entre el género y el nivel de actividad física. Además, el nivel de actividad física también varía según el programa de pregrado al que asiste el estudiante.

Igualmente, Chalapud Narváez et al. (6) explica en su estudio que la mayor parte de los universitarios respondieron un nivel moderado de actividad física 46%, seguido de un nivel bajo de actividad física 30%. Y el estudio confirmó hallazgos previos, ya que quedó claro que las mujeres tenían niveles significativamente más altos de actividad física. menor que en los hombres.

Sin embargo, el estudio hecho por Asenjo Alarcón et al. (17) detalla que el 47,9 % de los estudiantes universitarios informaron que realizaban actividad física de alta intensidad, el 42,9 % informaron que realizaban actividad física moderada y el 9,2 % informaron que no realizaban actividad física. Según sus características, los niveles más altos de actividad física fueron más comunes entre los participantes masculinos, resultados que son distintos del actual estudio.

En conclusión, la prevalencia de actividad física se encontró que los estudiantes universitarios tienen niveles bajos de actividad física, asimismo varía según el sexo y la facultad, evidenciándose que las mujeres practican menos actividad física que los hombres. Por todo lo anterior, es un caso susceptible debido en que en un futuro puedan presentar enfermedades crónicas, es por esto que es necesario promocionar la actividad física para la población ya que es un estilo de vida necesario que hay que formalizar.

## Referencias

- (1) OMS. who. [Online].; 2019.. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
- (2) Vidarte Claros JA. actividad física: estrategia de promoción de la salud. Scielo. 2011; 16 (No.1).
- (3) Masso Castellanos V, Ibagué Ramírez LO. La importancia de la actividad física en los estudiantes de Atención Prehospitalaria de Atención Prehospitalaria de Bogotá. 2015.
- (4) Solís-Aguilar pcal(lnge(pma(rgu(sllm(rpa(lcag(gval(gov(hlma(. Importancia de la Actividad Física. Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco. 2019;(2).
- (5) OMS. Who. [Online].; 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>.
- (6) Chalapud Narváez Luz Marina, Molano Tobar Nancy Janeth. Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2021 Dic [citado 2022 Sep 28] ; 40( 4 ): e1083. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086403002021000500016&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403002021000500016&lng=es). Epub 25-Mar-2022.
- (7) Mondaca M, Mascheroni M, Rojas R. Nivel de actividad física y carga académica en estudiantes universitarios de carreras de la salud. confluencia [Internet]. 31 de julio de 2020 [citado 28 de septiembre de 2022];2(1):47-51. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/500>
- (8) Álvarez Toro, Lina Johanna; Rodríguez Camargo, Janer Jesús; Marimon Mendoza., Odelaidys Vanesa; Elles Cuadro, Eduardo. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de danza durante el confinamiento por COVID-19. researchgate [Internet] 2022 Disponible en:[https://www.researchgate.net/publication/362684498\\_Nivel\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_de\\_danza\\_durante\\_el\\_confinamiento\\_por\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/362684498_Nivel_de_actividad_fisica_en_estudiantes_universitarios_de_danza_durante_el_confinamiento_por_COVID-19)
- (9) Rodríguez Cuadra, Rodolfo; Velasco Ramírez, Sandra Fabiola. Dinamometría manual y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de Uruapan Michoacán, México.dialnet [Internet]. 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7201648>
- (10) Machuca-Barria, C., Cresp-Barria, M., Carter-Thuillier, B., & Delgado-Floody ´Pedro. percepción corporal y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de nutrición y dietética). Revista Horizonte Ciencias De La Actividad Física, (2014, diciembre 31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8019561>
- (11) Vásquez-Gómez, Jaime A; Castillo-Retamal, Marcelo E; Souza de Carvalho, Ricardo; Faundez-Casanova, Cesar ; Torrealba-Campos, Angélica. Antropometría, nivel de actividad física y condición física en estudiantes de educación física tras cuatro años en la universidad. revista nutrición. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/JVASQUEZ.pdf>
- (12) Jimena-jacome, sandra; villaquiran-hurtado, andrés and meza-cabrera, María del Mar. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. CES Med. [Internet]. 2019, Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-87052019000200078](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052019000200078)
- (13) Díaz-Muñoz GA. Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. researchgate. [Internet]. 30 de agosto de 2018 [citado 28 de

- septiembre de 2022];8(1):8-19. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/327352225\\_Caracterizacion\\_de\\_los\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_nivel\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/327352225_Caracterizacion_de_los_habitos_alimentarios_y_nivel_de_actividad_fisica_en_estudiantes_universitarios)
- (14) Fernández Rincón, Carmen Aydé, Roperó Giraldo, Fabián Alexis, Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina* [Internet]. 2015;17(31):1391-1406. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239040814009>
- (15) Hall López JA, Ochoa Martínez PY, Muñiz Murguía J de J. nivel de actividad física en estudiantes de la universidad de colima. *researchgate* [Internet]. 11 de marzo de 2014 [citado 28 de septiembre de 2022];0(2):1-6. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/331676941\\_nivel\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_universidad\\_de\\_colima](https://www.researchgate.net/publication/331676941_nivel_de_actividad_fisica_en_estudiantes_de_la_universidad_de_colima)
- (16) Domínguez Anaya, Regina , Hernández Escolar, Jacqueline , Herazo Beltrán, Yaneth, Etapas de cambio y niveles de actividad física en estudiantes universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud Uninorte* [Internet]. 2012;28(2):298-307. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81724957001>
- (17) Asenjo Alarcón, J. A., Oblitas Gonzales, A., & Sempertegui Sánchez, n. . nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la ciudad de chota. *revista cep*. [Internet]. 2020. Recuperado de: [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_9260342765a4b82ac85467761f4cba78/Core](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_9260342765a4b82ac85467761f4cba78/Core)
- (18) Hernández-Gallardo, D.; Arencibia-Moreno, R.; Linares-Girela, D.; Saca-Plua, I.J.; Linares-Manrique, M. Energy Expenditure and Physical Activity in a University Population in the Coastal Region of Ecuador. *Sustainability* 2020. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/346653306\\_Energy\\_Expenditure\\_and\\_Physical\\_Activity\\_in\\_a\\_University\\_Population\\_in\\_the\\_Coastal\\_Region\\_of\\_Ecuador](https://www.researchgate.net/publication/346653306_Energy_Expenditure_and_Physical_Activity_in_a_University_Population_in_the_Coastal_Region_of_Ecuador)
- (19) Chávez Valenzuela ME, Salazar C. CM, Hoyos Ruíz G, Bautista jacobó A, González Lomeli D, Ogario Perkins CE. Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género (Physical activity and chronic non-transmissible diseases in Mexican students by gender). *researchgate* [Internet]. 1 de enero de 2018 [citado 28 de septiembre de 2022];33:169-74. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/344170538\\_Actividad\\_fisica\\_y\\_enfermedades\\_cronicas\\_no\\_transmisibles\\_de\\_estudiantes\\_mexicanos\\_en\\_funcion\\_del\\_genero\\_Physical\\_activity\\_and\\_chronic\\_non-transmissible\\_diseases\\_in\\_Mexican\\_students\\_by\\_gender](https://www.researchgate.net/publication/344170538_Actividad_fisica_y_enfermedades_cronicas_no_transmisibles_de_estudiantes_mexicanos_en_funcion_del_genero_Physical_activity_and_chronic_non-transmissible_diseases_in_Mexican_students_by_gender)
- (20) Raquel Simões Mendes Netto, Camilla Santos da Silva, Dayanne Costa e Oscar Felipe Falcão Raposo. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. *researchgate*. [Internet]. 2012. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/270543433\\_nivel\\_de\\_atividade\\_fisica\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida\\_de\\_estudantes\\_universitarios\\_da\\_area\\_de\\_saude](https://www.researchgate.net/publication/270543433_nivel_de_atividade_fisica_e_qualidade_de_vida_de_estudantes_universitarios_da_area_de_saude)
- (21) Monsted C, Lazzarino MS, Modini LB, Zurbriggen A, Fortino MA. Evaluación antropométrica, ingesta dietética y nivel de actividad física en estudiantes de medicina de Santa Fe (Argentina). *dialnet* [Internet]. 18 de diciembre de 2013 [citado 28 de septiembre de 2022];18(1):3-11. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4658729>
- (22) Savegnago Mialich Mirele, Covolo Nayara, Cheli Vettori Josiane, Jordao Junior Alceu Afonso. Relationship between body composition and level of physical activity among

- university students. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2014 Mar [citado 2022 Sep 28]; 41(1): 46-53. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182014000100006&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000100006&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000100006>.
- (23) Mariana Cruz-Ríos, Edú Ortega-Ibarra. Niveles de actividad física y composición corporal en estudiantes de licenciatura en Enfermería. *researchgate*. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/335243312>
- (24) Rubio Henao Rubén Fernando, Varela Arevalo Maria Teresa. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2016 Mar [citado 2022 Sep 28]; 42(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662016000100007&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000100007&lng=es).
- (25) Tovar G, Rodríguez Ángela, García G, Tovar J. Actividad física y consejería en estudiantes universitarios de primero y quinto año de medicina de Bogotá, Colombia. *Scielo* [Internet]. 29abr.2016 [citado 28sep.2022];18(1):16-3. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100003&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100003&script=sci_abstract&tlng=es)
- (26) Barrionuevo-Victorio VE, Coronado-Llerena AME, Asencios-Celiz RJ, Tapia-Cruz CV, Molina-Escalante LE, Morales J. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Dialnet* [Internet]. 30 de junio de 2021 [citado 28 de septiembre de 2022];5(1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8095448>
- (27). Puerta Mateus K, De La Rosa Luna R, Ramos Vivanco A. Levels of Physical Activity and Its Relation Between the Distribution by Sex and Academic Program in a University. *Scielo* [Internet]. 17Jun.2019 [cited 28Sep.2022];16(2):1-0. Available from: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2019000200046&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2019000200046&script=sci_abstract&tlng=es)
- (28). Rojas-Matsuda L, Rodríguez-Palacio I, Rodríguez-Palacio K, Espinoza-Requesén I, Sacerio-González I, Angulo-Álvarez C. Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Scielo*[Internet]. 2020 [citado 2022 Sep 28]; 10(4):[aprox. 7 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2221-24342020000400420#:~:text=respecto%20al%20nivel%20de%20actividad,que%20los%20de%20sexo%20femenino](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342020000400420#:~:text=respecto%20al%20nivel%20de%20actividad,que%20los%20de%20sexo%20femenino).
- (29) Díaz Cárdenas Shyrley, González Martínez Farith, Arrieta Vergara Katherine. Niveles de actividad física asociados a factores sociodemograficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena (Colombia). *Salud, Barranquilla* [Internet]. 2014 Dec [cited 2022 Sep 28]; 30(3): 405-417. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522014000300014&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000300014&lng=en).
- (30) Santillán Obregón Rodrigo Roberto, Asqui Luna Jessica Elizabeth, Casanova Zamora Tannia Alexandra, Santillán Altamirano Humberto Rodrigo, Amparo Obregón Grace, Vásquez Cáceres Marcelo Geovanny. Nivel de actividad física en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Rev Cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2018 Dic [citado 2022 Sep 28]; 37(4). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002018000400015&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400015&lng=es).

- (31) Melo, Alexandre Barroso et al. nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. *Journal of Physical Education* [online]. 2016, [Acessado 28 Setembro 2022], e2723. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/dRrNNqJN7DYZFfHBGj7LJkK/abstract/?lang=pt#>
- (32) Faustino F, Lemuchi P, Figueira A, Figueiredo T, Pereira A, Nunes P, Santos FJ, Espada M. Níveis de Atividade Física em Alunos do Ensino Superior Alojados em Residência de Estudantes. *researchgate* [Internet]. 21 de Novembro de 2018 [citado 28 de Setembro de 2022];6(2):35-43. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/322043138\\_Niveis\\_de\\_Atividade\\_Fisica\\_em\\_Alunos\\_do\\_Ensino\\_Superior\\_Alojados\\_em\\_Residencia\\_de\\_Estudantes](https://www.researchgate.net/publication/322043138_Niveis_de_Atividade_Fisica_em_Alunos_do_Ensino_Superior_Alojados_em_Residencia_de_Estudantes)
- (33) Stefany Hulda Primoa; Mario Molariab; Amanda Alcântara Lunac; Nuno de Noronha da Costa Bispo; Vinicius Aparecido Yoshio Ossadad; Viviane de Souza Pinho Cost. Avaliação dos Níveis de Atividade Física em Estudantes Universitários do Ensino a Distância. *researchgate*. [Internet]. 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/324739159\\_Avaliacao\\_dos\\_Niveis\\_de\\_Atividade\\_Fisica\\_em\\_Estudantes\\_Universitarios\\_do\\_Ensino\\_a\\_Distancia](https://www.researchgate.net/publication/324739159_Avaliacao_dos_Niveis_de_Atividade_Fisica_em_Estudantes_Universitarios_do_Ensino_a_Distancia)
- (34) Hilho, Mauro Lucio Mazini; de Paula Costa, Saulo; Pace, Ricardo Luiz, Jr.; de Matos, Dihogo Gama; Ai. a pratica de atividade fisica e o desempenho na aptidao fisica e saude de discentes do curso noturno de educacao fisica de uma instituicao privada de uma cidade de minas gerais. *The Free Library* 01 May 2015. 28 September 2022 Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5296702.pdf>
- (35) Janampa-Apaza A, Pérez-Mori T, Benites L, Meza K, Santos-Paucar J, Gaby-Pérez R, et al. Physical activity and sedentary behavior in medical students at a Peruvian public university. *Medwave* 2021. Disponível em: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8210.html#:~:text=Conclusiones%20Los%20estudiantes%20de%20medicina,lo%20reportado%20en%20poblaciones%20similares>
- (36) García Puello Floralinda, Herazo Beltrán Yaneth, Tuesca Molina Rafael. Levels of physical activity among colombian university students. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2015 Nov [cited 2022 Oct 07] ; 143( 11 ): 1411-1418. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872015001100006&lng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015001100006&lng=en) <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>.