

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE**

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN  
UNIVERSITARIA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTOR: AYLIS YULISSA HUAMBANDI KANKUA**

**DIRECTOR: LCDO.SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

Aylis Yulissa Huambandi Kankua portadora de la cédula de ciudadanía N° 1401106727. Declaro ser el autor de la obra: "Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 02 de agosto de 2024

Aylis Yulissa Huambandi Kankua

1401106727

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria**", realizado por: **Aylis Yulissa Huambandi Kankua**, con documentos de identidad: **1401106727**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 02 de agosto de 2024



LCDO.SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS.

1600328197

DIRECTOR

**Dedicatoria**

A mi familia, quienes toda mi vida han sido mi compañía y guía, a ellos que jamás dejaron que me falta nada, quienes, con sus sacrificios, enseñanzas, ejemplos y motivaciones, me ayudaron a ser la persona que soy hoy en día.

A mi madre, porque sin ella jamás habría imaginado, mucho menos logrado, las metas que he alcanzado hasta el día de hoy.

A mis hermanas, aquella que siempre me motivaron a no rendirme y seguir a pesar del obstáculo siempre estaré agradecida.

A mi hermano Ronal Huambandi, pues es la más grande motivación que tendré en mi vida, ese pequeño ser que dejó su estudio para que yo finalice mi carrera, y me impulsa a ser mejor persona cada día.

A mis amigos, que me han apoyado a lo largo de este recorrido muchas gracias.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradecer a Dios, por darme la fuerza, la inteligencia, la sabiduría para alcanzar esta meta tan importante en mi vida. A mi madre, por su amor, cariño, guía y sabiduría, sin ella mi vida sería un desastre, pues jamás podría concebir la idea de un mundo sin una persona tan bondadosa.

A mi familia, pues creo jamás nadie tendrá la suerte de contar con personas tan excepcionales. Personas que cada día buscan el bienestar de los demás, se preocupan y se esfuerzan por lo mejor para uno. Personas que cada día tienen algo nuevo que enseñarnos o incluso enseñarnos una nueva perspectiva de algo viejo. Las personas más sabias, buenas e inteligentes que he tenido la suerte de conocer, a todos ellos agradezco ser la persona que soy hoy en día. Jamás lo habría logrado sin todos ustedes.

A mi tutor, Mgs. Santiago Jarrin, por ser aquel maestro que aún se interesa por enseñar de verdad, por impartir los conocimientos útiles y necesarios, por brindarme su tiempo y consejos para alcanzar a ser un profesional digno.

## **Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria**

Aylis Yulissa Huambandi Kankua. Santiago Alejandro Jarrin Navas.

Universidad Católica de Cuenca. aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec

### **RESUMEN**

**Introducción:** uno de los problemas principales en los estudiantes universitarios es el sedentarismo debido a la falta de actividad física provocado por la exigencia académica, dando lugar a las principales causas de esta problemática, el uso excesivo de aparatos tecnológicos, falta de concentración, evitando salir de su confort sedentario.

**Objetivos:** Realizar una revisión sistemática, a través de bases digitales, para conocer los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitarios. **Metodología:** el presente estudio de investigación tiene un enfoque cualitativo, con un alcance de la investigación descriptiva por medio de una revisión sistemática, donde los artículos incluido de esta investigación fueron seleccionado de distintos bases de datos como Redalyc, Scopus, Google Académico y Scielo. **Resultado:** se analizaron fuentes bibliográficas publicadas entre 2011 y 2024. En una primera etapa se identificaron 56 documentos, de los cuales se excluyó 22 que no cumplían los requisitos, por otra parte, se seleccionó 19 artículo que cumplían con contenido de inclusión de diferentes estudios abordaron que AF es muy beneficiosa para la calidad de vida de los estudiantes universitarios. **Conclusión:** la AF ayuda nivel físico y psicológico a los estudiantes universitario en lo cual es un beneficio para reducir enfermedades cardiovasculares, obtener un peso adecuado, y tener un estilo de vida saludable, por otra parte, también ayuda a tener un buen desarrollo de su capacidad física, en lo psicológico ayuda a reducir la depresión, la ansiedad, el estrés, la preocupación, Además, contribuye a obtener un mejor rendimiento académico.

*Palabras clave:* actividad física, sedentarismo, población universitaria, capacidades físicas, salud mental.

## **Literature Review on the Benefits of Physical Activity and Sedentary Behavior in the University Population**

Aylis Yulissa Huambandi Kankua, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Catholic University of Cuenca. aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec

### **ABSTRACT**

**Introduction:** One of the primary issues among university students is sedentary behavior due to a lack of physical activity (PA) caused by academic demands, excessive use of technological devices, lack of concentration, and reluctance to leave their sedentary comfort zone. **Objective:** To conduct a systematic review through digital databases to understand the benefits of physical activity in university students. **Methodology:** This research uses a qualitative approach with a descriptive scope and a systematic review. Articles were selected from various databases such as Redalyc, Scopus, Google Scholar, and SciELO. **Results:** Literature sources published from 2011 to 2024 were analyzed. In the first stage, 56 documents were identified, of which 22 were excluded for not meeting the criteria, while 19 articles were selected since they met the inclusion criteria. Various studies consider that PA is very beneficial for the quality of life of university students. **Conclusion:** PA provides physical and psychological benefits to university students by helping reduce cardiovascular diseases, achieve a healthy weight, and maintain a healthy lifestyle. Additionally, PA supports physical development and reduces depression, anxiety, stress, and worry. Moreover, it contributes to better academic performance.

*Keywords:* physical activity, sedentary behavior, university population, physical capabilities, mental health

**Índice de contenidos**

Dedicatoria .....	III
Agradecimiento.....	IV
Resumen .....	V
Abstract .....	VI
Introducción.....	1
Marco teórico.....	4
Metodología.....	9
Resultados .....	10
Discusión .....	14
Conclusiones.....	18
Referencias bibliográficas .....	19
Anexos.....	25

## **Introducción**

La AF comprende cualquier cambio de posición física que produce el consumo de energía para moverse, dado que se trata de un gasto energético necesario para funciones vitales como la respiración, digestión y circulación; además, obtiene beneficios primordiales para la población universitaria como mejorar la salud mental y emocional, experimentando así bajo índice de estrés y ansiedad, mejorando así su rendimiento académico y previendo contraer enfermedades crónicas. por otra parte, el sedentarismo es un comportamiento bastante frecuente en la población universitaria, asociado con un bajo interés AF, por lo que es necesario alentar a los estudiantes a adoptar estilos de vida más saludables.

Hoy en día, el problema que afecta a la sociedad es el sedentarismo y la falta de (AF) en las personas, donde se asocian enfermedades en el caso de estudiantes universitarios debido a las exigencias académicas, lo cual provoca un descuido a la parte de la realización de actividades físicas, recreativas y de esparcimiento, lo que conlleva a tener una vida sedentaria, dado que los estudiantes se ven obligados a pasar mucho tiempo sentados frente al aparato tecnológico.

Castañeda et al., (2018) manifiesta que los motivos principales de la AF de los estudiantes universitarios son de gran importancia para la salud, donde se señala que las causas más importantes de estas asignaturas son internas. Es por ello que AF se centra en lo entretenimiento, salud física y motivación, manteniendo así un estilo de vida y prevenir enfermedades. Por otra parte, argumenta que reduce el estrés, ansiedad y mejora la memoria, y las capacidades cognitivas. En fin, la AF cotiza a una existencia prolongada y con mayor bienestar, por lo tanto, deberíamos añadir más ejercicio a nuestras actividades diarias.

El sedentarismo es un tema prioritario para la población universitaria, que se ha vuelto preocupante debido a la ausencia de AF, largas jornadas de actividades prolongadas como trabajar frente a una computadora, produciendo así efectos negativos como la obesidad y el problema cardiaco. Moreno (2018) menciona que el sedentarismo ha sido reconocido como un elemento de riesgo autónomo de la AF para el desarrollo de enfermedades como son la diabetes, cardiovasculares, obesidad, y depresión, siendo algunas de las afecciones que produce al no realizar AF la misma que afecta la calidad de los individuos.

Por otra parte, el sedentarismo es un problema muy común en la sociedad moderna, afectando cada vez más no solo a los estudiantes universitarios, sino también a las personas, dando lugar a las principales causas del sedentarismo como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, impidiendo salir de su confort sedentario. Es por ello que muchos estudiantes reducen la parte caminar, andar en bicicleta, en la cual genera la utilidad del transporte público para ir a su lugar de estudio. Esto conduce a estar sedentarios. Mediante esta investigación se busca que los universitarios conozcan los beneficios de la AF, que son muy significativos para conservar una existencia sana.

En cuanto a los antecedentes de la presente investigación, desde esta óptica, expertos en actividad física y sedentarismo en países como Colombia, México, Chile y Ecuador. Han volcado sus esfuerzos en varios estudios, proporcionando un criterio de que la AF es el aumento de gasto energético que ayuda a mejorar la condición de vida y que expresa que es una variable importante para disminuir el inherente sedentarismo, es decir que son comportamientos bastante comunes entre los estudiantes universitarios, asociados con un bajo interés en la AF. Por consiguiente, resulta idear nuevas tácticas para alentar a los estudiantes a adoptar una forma de vida saludable.

La justificación de la presente investigación tiene una importancia teórica, debido a que las AF son procedimientos que se deben seguir con el propósito de establecer un mejor estilo de vida y reducir el sedentarismo en los estudiantes universitarios. Esta investigación está considerada para conseguir resultados positivos que fomenten a los estudiantes universitarios que realicen actividades físicas y recreativas, con el fin de evitar enfermedades y mejorar su condición de vida social, y promover un buen desarrollo académico, entre otras, previniendo caer en el sedentarismo. La presente indagación es factible, ya que se encontró material relacionado con el tema investigado en donde se ha recopilado suficiente información que ayudara a solventar de manera efectiva. Se pudo averiguar en diferentes apartados, material bibliográfico, en revistas de alto impacto como son: Redalyc, Scopus, Scielo, biblioteca digital de la universidad, web of Science, entre otros.

En los estudios de artículos encontrados para la presente investigación se observa una predominancia de países del continente americano acerca de la investigación de los beneficios de AF y sedentarismo en la población universitaria, sobre todo resalta más Ecuador con 12 investigaciones, Colombia con 8 y México 4 artículos, Perú y Cuba con 1 artículo y, por otra parte, Venezuela con 1 artículo. Además, en el continente europeo contamos con España que cuenta con 5 artículos relacionados con la temática, donde se relacionó a población más común fueron los estudiantes universitarios de medicina, derecho y los temas más abordados fueron: la actividad física y el bienestar mental y psicológico, sedentarismo, depresión, estrés, aparato electrónico, inactividad física, pereza, la falta de tiempo.

En cuanto a los resultados más frecuentes en la investigación obtenida fueron que la AF es muy crucial para la calidad de vida de los estudiantes universitarios, donde la población universitaria tanto mujeres y hombres son las que menos actividad física ejerce

debido a que pasan más comprometido a su trabajo académico, o salir cansado de lugar del estudio, que provoca la falta de tiempo, la pereza, la desgana, lo que genera un estilo de vida sedentario, no se ha implementado un plan para evitar este problema, sin embargo, los autores llegan a la misma conclusión: que la entidad universitaria incentive y motiven a que los estudiante universitarios a que ejecuten la práctica de la AF y tenga un estilo de vida adecuado y prevenga caer en el sedentarismo, por lo tanto, el objetivo de la investigación es realizar una revisión sistemática, a través de bases digitales, para conocer los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitarios.

## **Marco teórico**

### **Actividad Física**

La actividad física incluye todos los movimientos del cuerpo físico del individuo producidos por los músculos esqueléticos, desde caminar, bailar, practicar yoga o nadar. Son pocos ejemplos de actividad física, es decir, que nuestro cuerpo esté en constante movimiento, lo que requiere un desgaste de energía cuando realizamos movimiento, a diferencia de cuando se encuentra en reposo (sentado o acostado), en determinadas actividades cognitivas beneficiosas para la salud (Escalante, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la AF engloba todo el movimiento que genera una persona, y de donde proviene un gasto energético, incluso en periodo de descanso, como trasladarse a determinados sitios o como parte del compromiso de un individuo. Es decir que la AF, moderada como intensa, no solo ayuda a mejorar la salud, además potencia las capacidades de razonamiento y aprendizaje del individuo.

La definición de AF hace referencia a una amplia variedad de movimientos corporales intencionales realizados con los músculos esqueléticos que resulten de un

desgaste energético y que incluyen actividades cotidianas, tal como caminar, tareas domésticas, baile y nadar, lo cual permite integrarnos de una mejor manera con el individuo y además contribuye a precaver enfermedades cardiovasculares, entre otras (Solano, 2022).

Según varios autores, la AF son movimiento y acciones producidos por el cuerpo humano que genera un gasto energético que formamos en nuestra vida cotidiana. Se ha mostrado que es un medio muy fundamental para mejorar tanto la calidad de vida como la salud mental de los sujetos, para que más adelante tenga menos riesgo de padecer enfermedades crónicas, y además ayuda a mejorar la relación con la sociedad y a prevenir el sedentarismo.

### **Beneficios de la actividad física**

La AF es un medio muy importante que mejora la salud física, mental y psicológica de los individuos, permitiendo disminuir los riesgos de numerosas enfermedades. Además, beneficia a las personas al incrementar la integración social. También contribuye al bienestar de la comunidad para conservar nuestro organismo activo y a la protección del medio ambiente e implica invertir en las generaciones futuras (Cala y Navarro, 2011).

La AF conlleva un mejor rendimiento académico, desde una perspectiva psicológica, y también alivia el estrés académico percibido por los estudiantes, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad, y en grandes conjuntos. Además, favorece tener una mentalidad más estable; se obtiene tomar una mejor toma de decisiones. La reducción de la ansiedad y el estrés calmará los cambios del sueño de las personas y también mejorará su inquietud y productividad (Torres, 2023).

La AF es beneficiosa para la salud tanto física como mental no solo colabora en evitar aumento de peso, sin embargo también impide alrededor del 50% del riesgo de muchos padecimiento asociado al estilo de vida sedentario, como los malestares cardiovasculares y diabetes, reduce el peligro de hipertensión asociado al estilo de vida sedentario, como las reduce el peligro de hipertensión y aporta beneficios a la sociedad a mejorar la comunicación social, desempeño académico y además favorece el bienestar del individuo en las generaciones futuras (Marín, 2023).

Según explican los autores, la actividad física fortalece el estado de ánimo del individuo; además previene y reduce enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, fatiga y mejora el proceso cognitivo; es decir, la habilidad mediante la cual el sujeto resuelve problemas. Además, si se practica actividad física, permite vivir la vida de manera más saludable, incrementando la sensación de bienestar académico y favoreciendo el desarrollo de habilidades intelectuales, motrices y socioemocionales.

### **Tipo de actividad Física**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) menciona que a partir de la edad de 18 en adelante dedique 30 minutos por semana como caminar, correr que son AF aeróbica con un ímpetu moderado o también realizar 1 hora con 15 minutos a la semana AF vigorosa o viceversa. Esta actividad ayuda a que el sujeto impida la acumulación de grasa corporal.

Clásicamente, se considera que la AF se clasifica con vigorosa; es una gran cantidad de esfuerzo, en lo cual provoca una respiración rápida y un aumento del ritmo cardiaco. Por ejemplo, esto incluye el baile rápido, deportes que son niveles avanzados, por otra parte, moderada que acelera de forma normal los latidos del corazón; un claro ejemplos son caminatas rápidas, recorridos en bicicleta; finalmente, con el bajo que se

identifica por un ritmo leve, no hay el alto aumento del ritmo de la respiración y el ritmo cardiaco. Como ejemplo, tenemos paseos suaves, jardinería, estiramientos, entre otros.

### **Sedentarismo**

El sedentarismo se refiere a un estilo de vida sin ejercicios ni AF, donde se ha rebajado por la manifestación de las nuevas tecnologías en diversos aspectos que atraen a las personas. La falta de ganas, desinterés, les quitan gran parte de su tiempo en poner en práctica actividad física o un determinado deporte por motivo de agotamiento profesional y utilizando el tiempo libre para otras actividades, sustituyen la AF, haciéndola poco frecuente (Morales et al., 2019).

El sedentarismo se determina como la escasez de AF y está frecuentemente vinculado con la vida que lleva el individuo, donde muchas veces pone en riesgo el cuerpo humano, especialmente conllevando tener enfermedades cardíacas y afectando la vida social. Este fenómeno es frecuente en el entorno urbano modernos y sociedades de alta tecnología, donde la población dedica en su mayor parte en actividad intelectual y en aparatos electrónicos (Navarrete et al.,2019).

El sedentarismo es un estilo de vida, es considerado la enfermedad del siglo, que se caracteriza por no realizar ni un mínimo de actividad física o falta de ejercicios, cuando el individuo pasa el mayor tiempo del día frente a un dispositivo electrónico, reduciendo el movimiento corporal, donde cada vez es mayor el número de riesgos del individuo que llegan a padecer enfermedades cardiovasculares por sobrepeso u obesidad que son las principales causas por falta de actividad física (Soriano, 2023).

De acuerdo a los autores, hablan que el sedentarismo es una enfermedad muy conocida a nivel mundial, es decir que es carencia de actividad física, no hace ningún movimiento de su cuerpo, poniendo en riesgo el organismo del ser humano en situación

vulnerable ante enfermedades cardiovasculares, sociales y que se presenta con mayor frecuencia en la sociedad moderna urbana y tecnificada en donde todo está relacionado en evitar realizar esfuerzos físicos. En las clases altas, los círculos intelectuales son en donde las personas se dedican más tiempo a la actividad intelectual.

### **Factores que influyen en el sedentarismo en estudiantes universitarios**

En comparación con los estudiantes con educación secundaria, los estudiantes universitarios han aumentado el tiempo que pasan en las aulas estudiando, convirtiéndose en personas sedentarias. Desde la perspectiva de los estudiantes universitarios, están tomando decisiones sobre la calidad, cantidad y calidad de la ingesta de alimentos. Su tiempo a veces puede llevarlos a desarrollar hábitos alimentarios inadecuados que pueden cambiar su estilo de vida, lo que puede suponer riesgos para su salud (Molano et al., 2019).

Los jóvenes universitarios son considerados un grupo especialmente vulnerable al sedentarismo debido a su falta de AF por centrarse en el rendimiento académico; como resultado, son más propensos a padecer enfermedades relacionadas con la AF insuficiente (Quirumbay et al., 2022). El sedentarismo avanza la mayor parte del tiempo diario dedicado al ambiente universitario y a las responsabilidades académicas. Estas largas jornadas interrumpen o dificultan la realización de la AF, reducen el tiempo de descanso y aumentan el cansancio durante el día. Vivimos en una era de globalización impulsada por tecnologías como los teléfonos móviles, los televisores y los videojuegos utilizados por los jóvenes (Espinosa et al., 2019).

Según los autores, el sedentarismo es uno de los principales problemas que encara la población universitaria debido a la poca actividad que realizan durante su día, influenciados por su exigencia académica, en lo cual le permite estar al universitario

sentado frente a un aparato tecnológico y disminuyendo el tiempo para estar físicamente y mentalmente bien, en lo cual el estudiante a través de eso trae muchos resultados negativos para la salud como la obesidad y el sobrepeso, estrés, entre otras, que afectan el estilo de vida de los individuos.

### **Causa el sedentarismo en estudiantes universitarios**

El principal motivo para rechazar actividades físicas y deportivas es la falta de tiempo; la segunda razón es que les gusta hacer otras cosas en su tiempo libre, y la tercera razón es la pereza y la desgana (Arteaga et al., 2014). Además, los estudiantes universitarios también se sienten cansados, lo que puede ser causado por falta de tiempo de ocio activo, fatiga, trastornos del sueño y falta de ejercicio mientras estudian. Estos comportamientos están asociados con el estilo de vida sedentario (Beltrán, 2018).

Los autores señalaron que una de las importantes causas que da el sedentarismo en los universitarios es la falta de tiempo, el transcurso que pasa frente a una computadora, y la segunda el estudiante pasa haciendo otras cosas que le permiten tener menos desgaste en su vida cotidiana, y la tercera es una de las principales en las cuales se encuentra la pereza y la desgana de hacer una actividad física, y esto lleva al individuo a que tenga una vida sedentaria.

### **Métodología**

El presente estudio de investigación tiene un enfoque cualitativo, con un alcance de la investigación descriptiva por medio de una revisión sistemática. Los artículos incluidos en de esta investigación fueron seleccionados de distintas bases de datos como Redalyc, Scopus, Google Académico y Scielo. Las fuentes bibliográficas examinadas comprenden artículos de investigación e informes de organismos nacionales e

internacionales. Para lograrlo, se emplearon palabras fundamentales como la actividad física, el sedentarismo y estudiantes universitarios.

Se revisaron fuentes bibliográficas publicadas entre 2011 y 2024. En una primera etapa se identificaron 55 documentos, de los cuales se excluyó 22 que no cumplían los requisitos. Por otra parte, se seleccionó 19 artículos que cumplían con contenido de inclusión, es decir, se trataba de artículos científicos publicados en la etapa seleccionada que han contribuido a la investigación sobre beneficios de la actividad física y las causas del sedentarismo en la población universitaria.

## **Resultados**

Seguidamente, se muestran artículos encontrados nacionales e internacionales que colaboran a clarificar ideas que estén vinculadas sobre tema que se desarrollará más adelante en estudiantes universitarios, partiendo de distintos escritores; inmediatamente, conocer sobre los beneficios que conlleva la AF en la población universitaria y cómo puede mejorar su calidad de vida.

**Tabla 1.**

*Estudio de artículos que abordan sobre los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitarios.*

N°	Autor	Población	Método	Beneficios	Causas del sedentarismo (EU)
1	Varela et al. 2011	Estudiantes universitarios de pregrado la edad de 15 a 24 años, donde se incorporó 6 universidades en las cuales son (Cali, Bogotá, Manizales, y Tuluá) en Colombia.	Se maneja la escala de cuestionario (EVJU) donde está compuesto (la dieta, tiempo de ocio, consumo entre otro.)	22,2% de jóvenes universitarios realizan AF, con un 45,8 % donde dicen que beneficia la salud ,32% mejorar la figura, 66% que la AF logra tener un cambio espectacular y piensa en seguir poniendo en práctica.	Falta de tiempo, salir cansado de los estudios, pereza.
2	Cambroner et al. 2015	400 estudiantes de la universidad de Alicante de España en las cuales están conformado por 194 son hombres con 48,5 % y 209 mujeres 51,5 % edades entre 18 a 33 años.	Se ejecuto una investigación no experimental peculiaridad descriptiva por medios de un diseño de encuesta MIAFD transversal.	58,7 % de la población universitaria practica actividades físico deportivas, las razones más importantes fueron: que con 85,9% estar de forma, para desestresarse con un 80,8 %, con un 78.3% para tener un buen estado de salud, donde el hombre testifica que la actividad físico y deportivo lo realiza para competir y superarse.	Disminución de AF
3	Caro y Rebolledo 2017	Fue 132 artículos, en las cuales se obtuvo 56 artículos en las cuales que obtuvo con la investigación. en Colombia.	En esta presente investigación se realizó una revisión de literatura.	La AF en los estudiantes universitarios especialmente en los hombres lo realizan por deporte y que les beneficia su salud, en cambio en las mujeres que ayuda a menorar enfermedades y el aumento de su autoestima.	Estrés, el uso excesivo de la tecnología

4	Castañeda et al. 2018	112,492 universitarios de la universidad de Sevilla de España, donde se realizó a 1.085 estudiante en las cuales 569 son mujeres edad de 21 años.	Se realizo una investigación descriptiva correlacional	El motivo más principal para realizar AF en los alumnos fue para mantener una condición físico adecuado o una salud (estética) y, en segundo lugar, la satisfacción personal con el deporte y el entrenamiento (alegría y relación sociales).	Desgana en practicar deporte.
5	Ramírez et al. 2018	La investigación de ejecuto de 30 universitarios de España, edades de 18 a 25 años, donde constaba de 50 % es decir la mitad de hombre y mujeres en	Se realizo un cuestionario de 30 ítem, la escala de estrés PSS y la escala de bienestar psicológico de Ryff que son herramienta de medición.	Los estudiantes universitarios son activos y que la AF les ayuda a tener un mejor autoconcepto saludable y un satisfecho beneficio como psicológico.	Preocupación
6	Chávez et al. 2018	Estuvo compuesto por 1431 universitarios de 6 facultad académica de la universidad México, edad de 18 a 25 años, con un 51.4 % son de género femenino y 48,6% masculino.	Se aplico una encuesta de ad hoc o como se conoce cuestionario conformado por ISAK, IPAQ, y SF36.	Se evidencio que 47,9 % de las mujeres realizan AF leve y en cambio los hombres AF Moderada, con 59,8 % en el género masculino y el femenino con 45,4 %, si se lo practica tiene muchos beneficios como por ejemplo ayuda a mejorar su estado de salud.	Baja autoestima
7	Ávila et al. 2018	Estudiantes universitarios de ecuador de programa de pregrado de edad entre los 18 a 35 años de ambos sexos.	Su estudio es cuantitativo con alcance exploratorio.	muestra que el 66% práctica AF a veces, nunca con 5% y con una mayoría que la AF ayuda a los estudiantes universitarios a mejorar su rendimiento académico.	Afecta el rendimiento académico

8	Angarita et al. 2020	Se conformo por 100 universitarios de la universidad de Venezuela, 50 que realizan AF y cumplía el criterio y 50 que no ejecuta la actividad	En este presente estudio es cuantitativa con diseños no experimental de tipo comparativo y con un corte transversal.	La AF en la población universitaria si se practica con continuidad mayor resultado obtendrás y ayuda a satisfacción emocional.	
9	Hoyos y Bernal 2021	Muestra de 30 estudiantes universitario de la universidad de Colombia Bogotá	En el presente estudio se ejecutó una búsqueda de longitudinal cuasiexperimental con un diseño de pre pos facto.	la AF en la población universitaria ayuda a la reducción de depresión, mejora su calidad de vida.	Falta de autoestima, Trastornó de sueño, Cansancio.
10	Quirumbay et al. 2022	Se alcanzó una muestra en la universidad estatal de península de Santa Elena de Ecuador con 205 estudiantes, edades de 24 a 41 años.	Se utilizo un enfoque cuantitativo con una característica descriptiva y de corte transversal.	practicar la actividad física moderada en los jóvenes universitarios le contribuye a tener una vida más saludable, además conseguirá buenos resultados en sus estudios, dado que más adelante no tenga una afectación de su salud.	Falta de motivación, Desinterés académico.
11	veras 2022	En la investigación, participaron 180 graduados de una universidad de Colombia (Bogotá)	Se trata de un estudio cuantitativo que incluye un componente descriptivo y correlacional.	Contribuyendo así a la deducción de los síntomas relacionado con el estrés y también reduciendo la posible fatiga académica y desequilibrio en la salud física y mental.	Aumento de estrés académico, problema de concentración, disminuye desempeño académico.

12	Sánchez et al. 2022	Se incluyó a 637 estudiantes universitarios de España con una edad promedio de 23,44 años, de ello 32% son hombre y el 68 % son mujeres. El 96,4 % estudia carrera de educación y el 3,6 % estudian otras carreras.	Este estudio fue no experimental, descriptivo, exploratorio, y transversal.	Las mujeres exponen mayores niveles de atención, en cambio los hombres afrontan a una mejor emoción. En cuanto al respeto a la autoestima mujeres tienen un mayor rendimiento académico mientras los hombres también tienen un mejor rendimiento académico y, autoestima física.	Aumento de peso, malestar Psicológico, inactividad física.
13	Herrera 2023	Se mostraron 71 artículos y se escogió 19 artículos correspondiente al objetivo. (Ecuador)	Fue de revisiones sistemáticas, un tipo revisión de la literatura, ponen especial énfasis en métodos cuantitativos.	La actividad física planificada logra ayudar disminuir los problemas de salud (ansiedad, depresión) y brinda el deseo saludable en la población universitaria, ya que pasan a los cambios repentinos de la vida. Entre los importantes hallazgos la AF se considera un elemento decisivo en la prevención o tratamiento para la depresión aportando al nivel psicológico, mejorar la gestión de la autoestima, la autoconciencia y la emociones.	Aumento de peso, reducción AF.
14	Cusme 2023	La investigación incluido en esta revisión es de 134 artículos recuperado de archivos de datos. (Ecuador)	Se llevo a cabo una revisión sistemática, y descriptiva de la literatura, utilizando el método prisma.	Entre los importantes hallazgos la AF se considera un elemento decisivo en la prevención o tratamiento para la depresión aportando al nivel psicológico, mejorar la gestión de la autoestima, la autoconciencia y la emociones.	
15	Torres 2023	Para este estudio se seleccionaron 61 estudiantes de la carrera de psicología del hospital universitario de Azuay de Ecuador.	Este estudio se lleva a cabo utilizando un diseño de método cuantitativo, correlación transversal y alcance de correlación.	En cuanto a estrés académico, la AF puede considerarse un elemento que reduce en la población universitaria.	Baja motivación en realizar Actividades académicas, falta de concentración.

16	Malla 2023	participaron un total de 2.450 estudiantes universitarios de Ecuador.	Es descriptiva e incluye un enfoque cualitativo.	La AF colabora a la población universitaria a una condición física- salud adecuada, también nivel psicológico -reducir el estrés- la ansiedad-la preocupación, entre otra.	
17	Cabrera et al. 2024	Para este estudio fueron seleccionado 40 estudiantes de primer semestre 2019 con el IMC 25 y 30 es decir con sobrepeso de la universidad pública de Colombia, participaron de forma voluntaria.	Se propuso un estudio de métodos mixto, utilizando métodos cuantitativo y cualitativo, se diseñó con un estudio de antes y después cuasiexperimental.	En la población universitaria nos encontramos con sobrepeso, menciona que el ejercicio o la AF contrae cambios importantes como cuidado de la salud y la vejez y disminuye el IMC.	El cansancio, falta de tiempo.
18	Rivera et al. 2024	Para viabilizar el estudio entrevistó a 107 estudiantes universitarios de México, edad de 24 años.	El estudio se realizó mediante métodos transversal y mixto.	Los incluyeron una reducción de estrés y ansiedad, una mayor concentración, y también expresaron mayor sentimiento en felicidad, motivación.	Reduce le rendimiento Individual, desgana para no realizar labores académica, le da la somnolencia.
19	Romero et al. 2024	En este estudio participaron estudiante de la universidad de Guayaquil de Ecuador de forma voluntaria obtenido 30 encuestados.	Se basa en un enfoque colaborativo y participativo, se utilizó diseño cuasiexperimental.	Le ayuda a mejorar la condición física, el confort mental, reducir el estrés.	Falta de tiempo.

De acuerdo con los artículos analizados de la tabla, se observó que la AF es de suma importancia para los estudiantes universitarios, ya que les ayuda a tener una serie de beneficios tanto físicos como mentales; lo primero, es importante estar activo, ya que favorece a mejorar la concentración y la habilidad de atención en lo académico, lo que se conoce como obtener un mejor rendimiento en su estudio. Por otra parte, la AF o el ejercicio disminuye el estrés, la depresión, y la ansiedad, que son unos problemas comunes de los estudiantes universitarios debido a que pasan por la carga académica y social; además, ayuda a tener un mayor descanso y obtener más energía durante el día. En conclusión, la AF no solo es importante para la salud de universitarios; por lo contrario, desarrolla un rol importante en su bienestar general y académico.

Es crucial considerar que una de las primordiales causas del sedentarismo en la población universitaria es la escasez de tiempo provocada por obligación académica que impide realizar la AF o ejercicio regular. Seguidamente encontramos el uso excesivo de aparato electrónico, lo cual hace que también elocuentemente disminuya el ejercicio, obteniendo más adelante la escasez de motivación en realizar actividades de estudio, el cansancio, falta de concentración, estos problemas favorecen al alcanzar un alto porcentaje de sedentarismo en la población universitaria. Estas dificultades pueden traer efectos negativos a tu salud física y mental, afectando más adelante tu vida.

## **Discusión**

Según varios autores mencionados en la tabla 1 de la investigación, destacan las principales causas del sedentarismo, la misma que se da por la falta de tiempo debido a su alto porcentaje de obligación académica, la misma que reduce la AF. Es por ello que se debe implementar la AF en los estudiantes universitarios por los beneficios que se tienen al momento de realizar la AF. Según Varela et al., (2011), argumenta que el 22,2% de estudiantes universitarios realizan AF, el 45,8% es un factor importante que beneficia a la salud como el

corazón, la mente y con el 32% ayuda a mejorar su apariencia física como su figura. El 66% de la AF beneficia en el cambio físico y mental, la misma que ayuda a mejorar el estilo de vida favoreciendo la condición física. Según el estudio realizado por Cambronero et al., (2015) manifiesta que el 58,7% de los estudiantes universitarios practican actividades físicas deportivas, obteniendo como motivación con el 85,9 % para mantenerse en forma, con el 80,8% se reduce el estrés, paz mental y se obtiene un buen estado de salud y en lo social con el 78,3%. Además, el género masculino testimonia que la AF y la deportiva lo ejecutan para competir y superarse personalmente.

Al no realizar AF nos podemos enfrentar con un problema de salud, como es el caso del estrés, que también se ve afectado por el alto uso de aparato electrónico. El cansancio, la baja emoción son problemas que afectan al tiempo del estudiante universitario para ejecutar AF, aumentando el sedentarismo en los estudiantes. En otro argumento, presentado por Caro y Rebolledo (2017), se manifiesta que la AF en la población universitaria la practica el género masculino por deporte; a través de ello les beneficia a obtener una salud adecuada. Por otro lado, en el género femenino practica AF porque les favorece a menorar la amenaza de padecer enfermedades y obtener una mayor autoestima. Por otra parte, el estudio realizado por Sánchez et al., (2022) menciona que tanto el género femenino como masculino realizan AF porque les ayuda a mejorar la atención, motivación, el rendimiento académico y obtener mayor autoestima física. Por otra parte, Cabrera et al.,(2024) manifiesta que la población universistaria en la mayoría se encuentra con sobrepeso y señala que la AF o el ejercicio son primordiales para disminuir el IMC, la vejez, y tener una mejor salud.

Es importante tener en cuenta que una de las causas del sedentarismo en los estudiantes es la desgana de realizar la práctica de la AF. La investigación llevada a cabo por Castañeda, et al., (2018) identifica que la AF en estudiantes universitarios beneficia a tener una mejor condición física y salud favorable y, en segundo lugar, genera un placer personal con el deporte

y el entrenamiento que contiene alegría y una mejor interacción con las personas. De igual forma, el estudio presentado por Malla (2023) argumenta que la AF beneficia al universitario en diferentes modos: primero impulsa a tener una mejor condición física y salud adecuada, lo cual es vital para tener a nuestro organismo fuerte y resistente a las enfermedades, segundo ayuda a la parte psicológica, al reducir la ansiedad, el estrés, las preocupaciones emocionales.

Otro de los problemas es la baja motivación o el desinterés por el estudio de la AF; según Chávez et al., (2018), expresa que con 47,9% el género femenino pone en práctica la AF leve, en cambio, con el 59,8% el género masculino prefiere hacer AF moderada. Sin embargo, el 45,4% practica AF en ambos género porque les ayuda a obtener y mejorar el estado de salud. Otro punto de vista de la presente investigación realizado por Quirumbay et al., (2022) manifiesta que la AF moderada en los alumnos universitarios no solo se origina de una vida sana, sino también puede desempeñar un resultado positivo en lo académico y cuidar su salud a medida de su tiempo.

El sedentarismo en alumnos universitarios está contribuyendo a diferentes razones importantes, como la disminución de AF regular, problema académico, obteniendo así un efecto negativo en su rendimiento académico. Por otro lado, Ramírez et al., (2018) indican que los estudiantes universitarios muestran un nivel activo en realizar AF, lo cual es significativo para obtener un estilo de vida saludable e impulsar y favorecer el bienestar psicológico y emocional. Por otra parte, el estudio realizado por Ávila et al., (2018) muestra que los estudiantes universitarios no se encuentran en total practicando AF y con el 66% indicaron que a veces practican AF y con el 5% aceptaron que nunca realizaron AF. A pesar de esta baja aportación en la AF, los beneficios son muy buenos porque ayuda a mejorar su rendimiento académico.

Otros principios que se pueden observar al momento en que no se realiza AF es el aumento de peso corporal; es por eso que AF es fundamental dentro del estudiante universitario. El estudio realizado por Angarita et al., (2020) menciona la importancia de realizar la AF en los estudiantes universitarios no solo para tener un avance físico positivo, sino que también ayuda a mejorar la salud emocional y mental del individuo. Concuerda con el estudio de Herrera (2023) donde expresa que también la AF planificada en los estudiantes universitarios tiene varios aspectos positivos: en primer lugar, disminuye el problema de ansiedad y la depresión, obteniendo así una vida saludable. Están de acuerdo con lo anterior, Romero et al., (2024) son importantes realizar AF con regularidad, ya que se obtienen muchos beneficios al practicar AF, principalmente con los estudiantes universitarios, ayudando a fortalecer y reforzar la más musculatura, aumentar la resistencia cardiovascular y mantenernos un buen estado de salud. Además en lo mental ayuda a liberar los sentimientos, bienestar y a menorar la depresión. la ansiedad y el estrés, favoreciendo así una mejor condición física y desarrollo mental.

El problema que se puede al no practicar AF es el sueño donde se notan una menoración de energía, desigualando el apetito y la dificultad de concentración. Es importante la AF en estudiantes universitarios no solo porque contribuye a combatir con la causa del sedentarismo; el estudio realizado por Hoyos y Bernal (2021) expresa que también coopera a reducir la depresión y también les ayuda a mejorar su bienestar tanto como emocional, físico y mental. De la misma manera, Cusme (2023) expresa que la AF es un medio fundamental que ayuda al sujeto universitario a la parte psicológica como emocional, la autoestima, entre otras, y además reduce el síntoma de la depresión. También, la investigación llevada a cabo por Vera et al., (2022) argumenta que la AF o ejercicio en la población universitaria ayuda a menorar el estrés, la cansación académica y contribuye también a mejorar su parte física y mental durante su etapa en la universidad.

## Conclusiones

En general, se ha realizado una búsqueda en diferentes bases digitales, obteniendo el resultado de la tabla sobre los beneficios de la AF en estudiantes universitarios y la causa principal del sedentarismo.

Para concluir, se mostró un acontecimiento positivo sobre la AF que son muy beneficiosos en la población universitaria, donde la mayoría de las investigaciones aporta su criterio de que la AF ayuda al nivel físico como en la salud, en la que reduce enfermedades cardiovasculares, mejora la parte del corazón, obtiene peso saludable; por otra parte, también ayuda a tener un buen desarrollo de su capacidad física como la resistencia, flexibilidad, entre otras, manteniendo así una vida saludable.

Uno de los componentes más importantes de la AF para los estudiantes universitarios es la parte psicológica, donde les beneficia al individuo a reducir significativamente la depresión, la ansiedad, el estrés y la preocupación que se dan en la vida diaria. Además, también ayuda a obtener un mejor rendimiento académico, mayor concentración en las horas de recibir su clase, desarrolla emoción positiva y motivación, así mejorando su estado personal.

Unos de los principales efectos negativos en la población universitaria son la falta de tiempo que atraviesa el estudiante, debido a que sale fatigado de su estudio, lo cual disminuye la parte del rendimiento de la AF. También nos encontramos con otra causa como el aumento excesivo del estrés, el alto uso de tecnología, en la cual trae el problema de sueño, la desmotivación de actividades académicas, problema de concentración, el incremento de peso, malestar mental y emocional.

## Referencias bibliográficas

- Angarita, M., Calderón , D., Carrillo , S., Rivera , D., Caceres , M., y Rodriguez, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad Física e Inteligencia emocional. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 753-763.  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55965387022/55965387022.pdf>
- Arteaga, M., Campoverde, J., y Durán, M. (2014). Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. *Revista de facultad de ciencias médica*, 1(1), 1-63.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21054/1/Proyecto%20de%20Investigación.pdf>
- Ávila , C., Aldas , H., y Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociales*, 2(4), 97-102.  
[https://killkana.ucacue.edu.ec/index.php/killkana\\_social/article/view/214/460](https://killkana.ucacue.edu.ec/index.php/killkana_social/article/view/214/460)
- Beltrán, F. (2018). El sedentarismo y su correlación con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la pontificia universidad católica del Ecuador sede Ambato. *Revista de psicología*, 1(1), 1-117.  
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ELSEDENTARISMOYSUCORRELACINCONLAMOTIVACIN.pdf>
- Cabrera , E., León , P., y Charry , S. (2024). Efectos de un programa de ejercicio físico con enfoque sanológico en universitarios. *Revista Medicina U.P.B*, 43(1), 11-21.  
<https://www.redalyc.org/journal/1590/159076510003/159076510003.pdf>

- Cala, O., y Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista de Educación Física y Deportes*, 16(159), 1-11.  
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20(3).pdf
- Cambronero, M., Eugenia, J., Chiner, E., y Lucas, Á. (2015). Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivo. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(2), 179-186.  
[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/13608/1/0537108\\_20152\\_0002.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/13608/1/0537108_20152_0002.pdf)
- Caro, A., y Rebolledo, R. (2017). Determinantes para la práctica de Actividad Física en estudiantes universitarios. *Revista Duazary*, 14(2), 204 - 211.  
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2017-Duazary-DeterminantesdeLaActividadFisicaenUniversitarios.pdf
- Castañeda, C., Zagalaz, L., Arufe, V., y 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.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>
- Chávez, M., Salazar, C., Hoyos, G., Bautista, A., González, D., y Ogarrio, C. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Revista Retos*, 33, 169-174.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/55354/36494>
- Cusme, A. (2023). Efecto de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios. *Revista científica*, 3(2), 1-16.  
<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212/81>

- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.  
<https://www.redalyc.org/pdf/170/17019926001.pdf>
- Espinosa, A., Muñoz, D., Correa, L., Rojas, L., y Villamil, E. (2019). Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado de área de la salud de la universidad Ces. *Revista de Facultad de fisioterapia universidad Ces Medellín*, 1(1), 1-66.  
[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172\\_2019.pdf;jsessionid=86EE2812E97404A51A1B8515B36CBF5F?sequence=1](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172_2019.pdf;jsessionid=86EE2812E97404A51A1B8515B36CBF5F?sequence=1)
- Herrera, L. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista científica*, 3(2), 1-18.  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-FactoresAsociadosALosNivelesDeActividadFisicaEnEst-8946754%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-FactoresAsociadosALosNivelesDeActividadFisicaEnEst-8946754%20(1).pdf)
- Hoyos, J., y Bernal, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Revista de Formación Universitaria*, 14(6), 175-182. <https://www.scielo.cl/pdf/formuniv/v14n6/0718-5006-formuniv-14-06-175.pdf>
- Malla, A. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 1-20.  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Actividad\\_fisica\\_y\\_su\\_influencia\\_en\\_el\\_rendimiento.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Actividad_fisica_y_su_influencia_en_el_rendimiento.pdf)
- Marín , B. (2023). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en los docentes. *Revista Científica*, 1(1), 2745 - 2891.

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-

AprovechamientoDelTiempoLibreYRealizacionDeActivid-8878521%20(3).pdf

Molano, N., Vélez, R., y Rojas, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Revista de Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120.

<https://www.redalyc.org/journal/3091/309159610010/309159610010.pdf>

Morales, E., Calderón, Z., Rico, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., y Ramírez, E. (2019).

Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Revistas Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021.

<https://www.redalyc.org/journal/5645/564561530005/html/>

Moreno, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 1-14. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/es.pdf

Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., y Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. *Revista de horizonte médico*, 19(1), 46-52. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/832-

Texto%20del%20manuscrito%20(No%20INCLUYE%20datos%20de%20los%20autores)-2184-1-10-20190401%20(1).pdf

OMS. (09 de mayo de 2012). *Organización Mundial de la Salud*. Recomendaciones

mundiales sobre actividad física para la salud: [https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-](https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20inviertan,de%20intensidad%20moderada%20a%20vigorosa)

salud#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20inviertan,de%20intensidad%20moderada%20a%20vigorosa

- OMS. (5 de octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Actividad Física:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Quirumbay , B., Pazmiño , N., García, Y., Rodríguez , J., Savedra , D., Medina , K., . . .  
Rosado, A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la  
universidad estatal península de Santa Elena. *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1),  
2707-2215. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1681-  
Texto%20del%20art%C3%ADculo-6528-1-10-20220219%20(7).pdf
- Ramírez , M., Raya, M., y Ruiz del Rio, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos  
beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de  
REIDOCREA*, 7, 79-84. <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>
- Rivera, L., Barceló, V., Canté, X., Kent, M., y Vásquez, M. (2024). Beneficio de la  
aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en  
estudiantes de Fisioterapia. *Revista Iberoamericana para la investigación y el  
desarrollo educativo*, 14(28), 1-26.  
<https://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1759/4493>
- Romero, O., Ortega, M., Perlaza, A., y Romero, F. (2024). Promoción de la Actividad Física,  
Recreativa y Deportiva en la Comunidad Universitaria UG. *Revista Científica  
Arbitrada de Investigación en Comunicación*, 7(13), 97-111.  
<https://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/227/374>
- Sánchez, M., Cachón, J., Sanabrias , D., Lara, A., Shmatkov, D., y Zagalaz-, M. (2022).  
Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica actividad física en estudiantes  
universitarios. *Revista de investigación sobre deporte y salud*, 14(1), 35-148.  
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/90752-Texto%20del%20art%C3%ADculo-  
323333-1-10-20220101%20(1).pdf

Solano, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicológica-Obesidad*, 12(45), 21-26.

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Psi12\(45\)\\_art5%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Psi12(45)_art5%20(7).pdf)

Soriano, J. (2023). Actividades Físicas Recreativas para disminuir el alto índice de sedentarismo en niños de 8 a 11 años. *Revista de Facultad de educación física deportes y recreación*, 1(1), 1-72.

<https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdefb182-b0f4-4b4e-9585-58f0500afb37/content>

Torres, A. (2023). Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Facultad de Psicología*, 1(1), 1-78.

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13683/1/19207.pdf>

Varela , M., Duarte, C., Salazar , I., Lema, L., y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Revista de Colombia Médica*, 42(3), 270-277.

<https://colombiamedica.univalle.edu.co/index.php/comedica/article/view/872/1484>

Vera , A. (2022). Relación entre el estrés académico percibido y los estilos de vida en estudiantes universitarios de posgrado en la ciudad de Bogotá. *Revista de Konrad Lorenz*, 1-108.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/server/api/core/bitstreams/c08b7452-ab73-42f3-9814-8fda5f0b5e6e/content>

# Anexos

## OPCIÓN TITULACIÓN

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Aylis Yulissa Huambandi Kankua- N° Celular 0983527141

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Aylis Yulissa Huambandi kankua  
[aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec](mailto:aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec)

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

## APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Aylis Yulissa Huambandi Kankua- N° Celular 0983527141

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: "Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria", y sugiero designar como mi Director: Lic. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.




Aylis Yulissa Huambandi kankua  
[aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec](mailto:aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec)

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE**

**TITULACIÓN PERIODO:** SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

**CONTENIDO**

- **ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Autor:** Aylis Yulissa Huambandi Kankua

**Tutor:** Licdo.Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

**Ciclo: 7mo B**

## ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

- **Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)**
  - Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria
- **Línea y sublínea de Investigación**
  - Línea: **Educación, actividad física y deporte**
  - Sublínea:
    - **Actividad Física y Salud**

- **Problematización**

La AF comprende cualquier cambio de posición físico que produce el consumo de energía para moverse, dado que, se trata de un gasto de energético, necesario para funciones vitales como la respiración, digestión, y circulación. lamentablemente el sedentarismo es un comportamiento bastante frecuente en los estudiantes universitarios, asociado con un bajo interés AF, por lo que es necesario alentar a los estudiantes a adoptar estilo de vida más saludables.

Hoy en día, el problema que afecta a la sociedad es el sedentarismo y la falta de (AF) en las personas, donde se asocia enfermedades en el caso de estudiantes universitarios debido a las exigencias académicas, lo cual provoca un descuido a la parte de la realización de actividades físicas, recreativas y de esparcimiento, lo que conlleva a tener una vida sedentaria dado que los estudiantes se ven obligados a pasar mucho tiempo sentados frente de a aparato tecnológico.

Castañeda et al., (2018) manifiesta que los motivos principales de la AF de los estudiantes universitarios son de gran importancia para la salud, donde se señala que las causas más importantes de estas asignaturas son internas, es por ello que AF se centra en lo

entretenimiento, salud física, y motivación manteniendo así un estilo de vida y prevenir enfermedades, por otra parte, argumenta que reduce el estrés, ansiedad, y mejora la memoria, las capacidades cognitivas. En fin, la AF cotiza a una existencia prolongada y con mayor bienestar, por lo tanto, deberíamos añadir más ejercicio a nuestras actividades diarias.

El sedentarismo es un tema de prioritario para la población universitaria, que se ha vuelto preocupante debido a la ausencia de AF, largas jornadas de actividades prolongadas como trabajar frente a una computadora, produciendo así efectos negativos como la obesidad, problema cardiaco. Moreno (2018) menciona que el sedentarismo ha sido reconocido como un elemento de riesgo autónomo de la AF para el desarrollo de enfermedades como son la diabetes, cardiovasculares, obesidad, depresión, siendo algunas de las afecciones que produce al no realizar AF la misma que afecta la calidad de los individuos.

Por otra parte, el sedentarismo es un problema muy común en la sociedad moderna, afectando cada vez más no solo a los estudiantes universitarios sino también a las personas, dando lugar a las principales causa del sedentarismo como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, impidiendo salir de su confort sedentario, es por ello que muchos estudiantes reducen la parte caminar, andar en bicicleta, en la cual genera la utilidad del transporte público para ir a su lugar de estudio, esto conduce en estar sedentarios. Mediante esta investigación se busca que los universitarios, conozcan los beneficios de la AF que son muy significativo para conservar una existencia sana.

En cuanto a los antecedentes de la presente investigación, desde esta óptica, expertos en actividad física y sedentarismo en países como Colombia, México, Chile, Ecuador. Han volcado sus esfuerzos en varios estudios proporcionando un criterio de que la AF es el aumento de gasto energético que ayuda a mejorar la condición de vida y que

expresa que es una variable importante para disminuir el inherente sedentarismo, es decir que son comportamiento bastante común entre los estudiantes universitarios, asociado con un bajo interés en la AF, Por consiguiente, resulta idearnuevas tácticas para alentar a los estudiantes adoptar una forma de vida saludables.

- **¿Cuáles son los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitario?**

- **Justificación**

**Importancia teórica**

El presente trabajo de investigación tiene una importancia teórica, debido a que los beneficios de actividad física son procedimiento que se deben seguir con el propósito de mejorarla calidad de vida de los estudiantes universitarios. También contribuirá que el sedentarismo en los estudiantes universitarios, es de gran problema en la población universitaria, por ende, que se debe poner en práctica la actividad física, mediante la realización de diferentes actividades físicas.

- **Resultados esperados**

Esta investigación está considerada a conseguir resultados orientando a los estudiantes universitarios que realicen actividades físicas, recreativas, para prevenir enfermedad, para que más adelante tenga una vida saludable, una mejor vida social, un buen desarrollo académico, entro otras, previniendo caer el sedentarismo.

- **Factibilidad**

La presente investigación es factible ya que se encontró material relacionado al tema investigar recopilando suficiente información que ayudara a solventar la misma, como se pudo indagar en diferentes apartados buscando material bibliográfico en revistas de acto impacto como son: Redalyc, Scopus, Scielo, Google académico, biblioteca digital de la universidad, web of Science, entre otros.

- **Preguntas científicas**

¿Cómo ayuda la actividad física a prevenir el sedentarismo en los estudiantes universitarios?

¿Cuáles son las causas que provocan el sedentarismo en los estudiantes universitarios?

¿Cuáles son los beneficios de la práctica sistemática de actividad física?

- **Objetivo General**

Realizar una revisión sistemática, a través de bases digitales, para conocer los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitarios.

- **Objetivos específicos**

Analizar los beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios para prevenir el sedentarismo.

Conocer las principales causas del sedentarismo en los estudiantes universitarios.

- **Fundamentación teórica**

### **Qué es la actividad física**

La actividad física incluye todos los movimientos del cuerpo físico del individuo producidos por los músculos esqueléticos, desde caminar, bailar, practicar yoga, nadar. son pocos ejemplos de actividad física, es decir, que nuestro cuerpo esté en constante movimiento, lo que requiere un desgaste de energía cuando realizamos movimiento, a diferencia de cuando se encuentra en reposo (sentado o acostado), en determinadas actividades cognitivas beneficiosas para la salud (Escalante, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la AF engloba todos los movimientos que genera una persona, y de donde provienen un gasto energético, incluso en periodo de descanso, como trasladarse a determinados sitios o como parte del compromiso de un individuo, es decir que la AF, moderada como intensa, no solo

ayuda a mejorar la salud, además potencia las capacidades de razonamiento y aprendizaje del individuo.

La definición de AF hace referencia a una amplia variedad de movimientos corporales intencionales realizados con los músculos esqueléticos que resulten de un desgaste energético y que incluyen actividades cotidianas, tal como caminar, tareas domésticas, baile y nadar, lo cual permite integrarnos de una mejor manera con el individuo y además contribuye a precaver enfermedades cardiovasculares, entre otras (Solano, 2022).

Según varios autores, la AF son movimiento y acciones producidos por el cuerpo humano que genera un gasto energético que formamos en nuestra vida cotidiana. Se ha mostrado que es un medio muy fundamental para mejorar tanto la calidad de vida como la salud mental de los sujetos, para que más adelante tenga menos riesgo de padecer enfermedades crónicas y además ayuda a mejorar la relación con la sociedad y a prevenir el sedentarismo.

### **Beneficios de la actividad física**

La AF es un medio muy importante que mejora la salud física, mental y psicológica de los individuos, permitiendo disminuir los riesgos de numerosas enfermedades. Además, beneficia a las personas a incrementar la integración social. También contribuye al bienestar de la comunidad para conservar nuestro organismo activo y a la protección del medio ambiente e implica invertir en las generaciones futuras (Cala y Navarro, 2011).

La AF conlleva a un mejor rendimiento académico, desde una perspectiva psicológica, y también alivia el estrés académico percibido por los estudiantes, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad, y en grandes conjuntos.

Además, favorece tener una mentalidad más estable, se obtiene tomar una mejor toma de decisiones. La reducción de la ansiedad y el estrés calmará los cambios del sueño de las personas y también mejorará su inquietud y productividad (Torres, 2023).

La AF es beneficiosa para la salud tanto física como mental no solo colabora en evitar aumento de peso, sin embargo también impide alrededor del 50% del riesgo de muchos padecimiento asociado al estilo de vida sedentario, como los malestares cardiovasculares y diabetes, reduce el peligro de hipertensión asociado al estilo de vida sedentario, como las reduce el peligro de hipertensión y aporta beneficios a la sociedad a mejorar la comunicación social, desempeño académico y además favorece el bienestar del individuo en las generaciones futuras (Marín, 2023).

Según explican los autores, la actividad física fortalece el estado de ánimo del individuo, además previene y reduce enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, fatiga y mejora el proceso cognitivo; es decir, la habilidad mediante la cual el sujeto resuelve problemas. Además, si se practica actividad física, permite vivir la vida de manera más saludable, incrementando la sensación de bienestar académico y favoreciendo el desarrollo de habilidades intelectuales, motrices y socioemocionales.

### **Tipo de actividad física**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) menciona que a partir de la edad de 18 en adelante dedique 30 minutos por semana como caminar, correr que son AF aeróbica con un ímpetu moderado o también realizar 1 hora con 15 minutos a la semana AF vigorosa o viceversa, esta actividad ayuda a que el sujeto impida la acumulación de grasa corporal.

Clásicamente, se considera que la AF se clasifica con vigorosa, es una gran cantidad de esfuerzo en lo cual provoca una respiración rápida y un aumento del ritmo

cardiaco. por ejemplo, esto incluye el baile rápido, deportes que son niveles avanzados, por otra parte, moderada que acelera de forma normal los latidos del corazón, un claro ejemplos tenemos caminatas rápidas, recorridos en bicicleta, finalmente, con el bajo que se identifica por un ritmo leve, no hay el alto aumento del ritmo de la respiración y el ritmo cardiaco. Como ejemplo tenemos paseos suaves, jardinería, estiramientos, entre otros.

### **Sedentarismo**

El sedentarismo se refiere un estilo de vida sin ejercicios ni AF, donde se ha rebajado por la manifestación de las nuevas tecnologías en diversos aspectos que atraen a las personas, la faltade ganas, desinterés, les quitan gran parte de su tiempo en poner en práctica actividad física o un determinado deporte por motivo de agotamiento profesional y utilizando el tiempo libre para otras actividades, sustituyen la AF, haciéndola poco frecuente (Morales et al., 2019).

El sedentarismo se determina como la escasez de AF y está frecuentemente vinculado con la vida que lleva el individuo, donde muchas veces pone en riesgo el cuerpo humano, especialmente con llevando tener enfermedades cardíacas y afectando la vida social. Este fenómeno es frecuente en el entorno urbana modernos y sociedades de alta tecnología, donde la población dedican en su mayor parte en actividad intelectual y en aparatos electrónicos (Navarrete et al., 2019).

El sedentarismo es un estilo de vida, es considerado la enfermedad del siglo, que se caracteriza por no realizar ni un mínimo de actividad física o falta de ejercicios, cuando el individuo pasa el mayor tiempo del día frente a un dispositivo electrónico, reduciendo el movimiento corporal, donde cada vez es mayor el número de riesgos del individuo llegan a padecer enfermedades cardiovasculares por sobrepeso u obesidad

que son las principales causas por falta de actividad física (Soriano, 2023).

De acuerdo a los autores, hablan que el sedentarismo es una enfermedad muy conocida a nivel mundial, es decir que es carencia de actividad física, no hace ningún movimiento de su cuerpo poniendo en riesgo el organismo del ser humano en situación vulnerable ante enfermedades cardiovasculares, sociales que se presenta con mayor frecuencia en la sociedad moderna urbana y tecnificadas en donde todo está relacionado en evitar realizar esfuerzos físico en las clases altas los círculos intelectuales son en donde las personas se dedican más tiempo a la actividad intelectual.

### **Factores que influyen en el sedentarismo en estudiantes universitarios**

En comparación con los estudiantes con educación secundaria, los estudiantes universitarios han aumentado el tiempo que pasan en las aulas estudiando, convirtiéndose en personas sedentarias. Desde la perspectiva de los estudiantes universitarios, están tomando decisiones sobre la calidad, cantidad y calidad de la ingesta de alimentos. su tiempo a veces puede llevarlos a desarrollar hábitos alimentarios inadecuados que pueden cambiar su estilo de vida, lo que puede suponer riesgos para su salud (Molano et al., 2019).

Los jóvenes universitarios son considerados un grupo especialmente vulnerable al sedentarismo debido a su falta de AF por centrarse en el rendimiento académico, como resultado, son más tendencia a padecer enfermedades relacionadas con la AF insuficiente (Quirumbay et al., 2022). El sedentarismo avanza la mayor parte del tiempo diario dedicado al ambiente universitario y a las responsabilidades académicas, estas largas jornadas interrumpen o dificultan la realización de la AF, reducen el tiempo de descanso y aumentan el cansancio durante el día. Vivimos en

una era de globalización impulsada por tecnologías como los teléfonos móviles, los televisores y los videojuegos utilizados por los jóvenes (Espinosa et al., 2019).

Según los autores, el sedentarismo es uno de los principales problema que encara la población universitaria debido a la poca actividad que realizan durante su día, influenciados por su exigencia académica, en lo cual le permite estar al universitario sentado frente a un aparato tecnológico y disminuyendo el tiempo para estar físicamente y mentalmente bien, en lo cual el estudiante a través de eso trae muchos resultados negativo para la salud como la obesidad y el sobre peso, estrés, entre otras, que afectan el estilo de vida de los individuos.

### **Causa el sedentarismo en estudiantes universitarios**

El principal motivo para rechazar actividades físicas y deportivas es la falta de tiempo; la segunda razón es que les gusta hacer otras cosas en su tiempo libre, y la tercera razón es la pereza y la desgana (Arteaga et al., 2014). Además, los estudiantes universitarios también se sienten cansados, lo que puede ser causado por falta de tiempo de ocio activo, fatiga, trastornos del sueño y falta de ejercicio mientras estudian. Estos comportamientos están asociados con el estilo de vida sedentario (Beltrán, 2018).

Los autores señalaron que una de las importantes causas que da el sedentarismo en los universitarios es la falta de tiempo, el transcurso que pasa frente a una computadora, y la segunda el estudiante pasa haciendo otras cosas que le permiten tener menos desgaste en su vida cotidiana, y la tercera es una de las principales en las cuales se encuentra la pereza y la desgana de hacer una actividad física y esto lleva al individuo a que tenga una vida sedentaria.

## **Estado de arte**

En los estudios de artículos encontrados para la presente investigación se observa una predominancia de países del continente americano acerca de la investigación de los beneficios de AF y sedentarismo en la población universitaria, sobre todo resalta más Ecuador con 12 investigaciones, Colombia con 8 y México 4 artículos, Perú y Cuba con 1 artículo y, por otra parte, Venezuela con 1 artículo, además en el continente europeo contamos con España que cuenta con 5 artículos relacionados con la temática, donde se relacionó a población más común fueron los estudiantes universitarios de medicina, derecho y los temas más abordados fueron: la actividad física y el bienestar mental y psicológico, sedentarismo, depresión, estrés, aparato electrónico, inactividad física, pereza, la falta de tiempo.

En cuanto a los resultados más frecuentes en la investigación obtenida fueron que la AF es muy crucial para la calidad de vida de los estudiantes universitarios, donde la población universitaria tanto mujeres y hombres son las que menos actividad física ejerce debido a que pasan más comprometido a su trabajo académico, o salir cansado de lugar del estudio, que provoca la falta de tiempo, la pereza, la desidia, lo que genera un estilo de vida sedentario, no se ha implementado un plan para evitar este problema, sin embargo, los autores llegan a la misma conclusión: que la entidad universitaria incentive y motive a que los estudiantes ponga en práctica la AF y tenga un estilo de vida adecuado y prevenga caer en el sedentarismo, por lo tanto, el objetivo de la investigación es realizar una revisión sistemática, a través de bases digitales, para conocer los beneficios de la actividad física en los estudiantes universitarios.

## **Metodología**

El presente estudio de investigación tiene un enfoque cualitativo, con un alcance de la investigación descriptiva por medio de una revisión sistemática. Los artículos incluidos de esta investigación fueron seleccionados de distintas bases de datos como Redalyc, Scopus, Google Académico y Scielo. Las fuentes bibliográficas examinadas comprenden artículos de investigación e informes de organismos nacionales e internacionales. Para lograrlo, se emplearon palabras fundamentales como la actividad física, el sedentarismo, estudiantes universitarios.

Se revisaron fuentes bibliográficas publicadas entre 2011 y 2024. En una primera etapa se identificaron 55 documentos, de los cuales se excluyó 22 que no cumplían los requisitos, por otra parte, se seleccionó 19 artículos que cumplían con el contenido de inclusión, es decir, se trataba de artículos científicos publicados en la etapa seleccionada que han contribuido a la investigación sobre: beneficios de la actividad física y las causas del sedentarismo en la población universitaria.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA



- Arteaga, M., Campoverde, J., y Durán, M. (2014). Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca 2014. *Revista de facultad de ciencias médica*, 1(1), 1-63.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21054/1/Proyecto%20de%20Investigación.pdf>
- Beltrán, F. (2018). El sedentarismo y su correlación con la motivación académica en los estudiantes de la escuela de psicología de la pontificia universidad católica del Ecuador sede ambato. *Revista de psicología*, 1(1), 1-117.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2467/1/76733.pdf>
- Cala, O., y Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Revista de Educación Física y Deportes*, 16(159), 1-11. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607%20(3).pdf
- Castañeda, C., Zagalaz, L., Arufe, V., y 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista de Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.  
<https://www.redalyc.org/pdf/170/17019926001.pdf>
- Espinosa, A., Muñoz, D., Correa, L., Rojas, L., y Villamil, E. (2019). Factores relacionados con los comportamientos sedentarios en estudiantes de pregrado de área de la salud de la universidad Ces. *Revista de Facultad de fisioterapia universidad Ces Medellín*, 1(1), 1-66.  
[https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172\\_2019.pdf;jsessionid=86EE2812E97404A51A1B8515B36CBF5F?sequence=1](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/3959/1214746172_2019.pdf;jsessionid=86EE2812E97404A51A1B8515B36CBF5F?sequence=1)
- Marín, B. (2023). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en los docentes. *Revista Científica*, 1(1), 2745 - 2891. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-AprovechamientoDelTiempoLibreYRealizacionDeActivid-8878521%20(3).pdf

- Molano, N., Vélez, R., y Rojas, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Revista de Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120.  
<https://www.redalyc.org/journal/3091/309159610010/309159610010.pdf>
- Morales, E., Calderón, Z., Rico, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., y Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Revistas Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011-1021. <https://www.redalyc.org/journal/5645/564561530005/html/>
- Moreno, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 1-14. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/es.pdf>
- Navarrete, P., Parodi, J., Vega, E., Pareja, A., y Benites, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Revista de horizonte medico*, 19(1), 46–52. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/832-Texto%20del%20manuscrito%20\(No%20INCLUYE%20datos%20de%20los%20autores\)-2184-1-10-20190401%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/832-Texto%20del%20manuscrito%20(No%20INCLUYE%20datos%20de%20los%20autores)-2184-1-10-20190401%20(1).pdf)
- OMS. (09 de mayo de 2012). *Organización Mundial de la Salud*. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20y%20j%C3%B3venes%20de%205%20a%2017%20a%C3%B1os%20inviertan,de%20intensidad%20moderada%20a%20vigorosa>
- OMS. (5 de octubre de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Actividad Física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Quirumbay, B., Pazmiño, N., García, Y., Rodríguez, J., Savedra, D., Medina, K., . . . Rosado, A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1681 -2696.  
[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1681-Texto%20del%20art%C3%ADculo-6528-1-10-20220219%20\(10\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/1681-Texto%20del%20art%C3%ADculo-6528-1-10-20220219%20(10).pdf)
- Solano, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psic-Obesidad*, 12(45), 21-26. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Psi12\(45\)\\_art5%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Psi12(45)_art5%20(7).pdf)

Soriano, J. (2023). Actividades Físicas Recreativas para disminuir el alto índice de sedentarismo en niños de 8 a 11 años. *Revista de Facultad de educación física deportes y recreación*, 1(1), 1-72. <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdefb182-b0f4-4b4e-9585-58f0500afb37/content>

Torres , A. (2023). Actividad física y su papel en el estrés académico en estudiantes. *Revista Facultad de Psicología*, 1(1), 1-78. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13683/1/19207.pdf>

### Validación del anteproyecto:

<p><b>Elaborado por:</b> Aylis Yulissa Huambandi Kankua</p>	<p><b>Revisado por:</b> Licdo.Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.</p>
<p> ..... <b>Estudiante</b></p>	<p> <small>FORMA AUTENTICACION POR:</small> SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS ..... <b>Tutor Académico</b></p>

## RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 24 de junio del 2024

Mgs. Santiago Alejandro Jarrin Navas, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria** elaborado por la estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Aylis Yulissa Huambandi Kankua**, con cédula de ciudadanía N°1401106727;

### Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....  
Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

**DIRECTOR**



Universidad  
Católica  
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE

OFICIO TURNITING

### INFORME TURNITIN

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs. Docente-Tutor del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria** elaborado por la estudiante **Aylis Yulissa Huambandi Kankua** portador de la cédula de identidad **1401106727** ha sido controlado por el sistema Turniting reflejando una similitud del 3% con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024

F.....

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

C.I. 1600328197

# REVISIÓN BIBLIOGRAFÍA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA

*por* Yulissa Huambandi

---

**Fecha de entrega:** 01-jul-2024 04:12p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2411358264

**Nombre del archivo:** TURMITIN\_2\_YULISSA\_HUAMBANDI.docx (37.27K)

**Total de palabras:** 5755

**Total de caracteres:** 30848

## REVISIÓN BIBLIOGRAFÍA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>0%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<1%
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<1%
<b>3</b>	<b>www.semanticscholar.org</b> Fuente de Internet	<1%
<b>4</b>	<b>shop.un.org</b> Fuente de Internet	<1%
<b>5</b>	<b>www.scielo.br</b> Fuente de Internet	<1%
<b>6</b>	<b>www.wma.net</b> Fuente de Internet	<1%
<b>7</b>	<b>repositorio.ifs.edu.br</b> Fuente de Internet	<1%
<b>8</b>	<b>www.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<1%

9	<a href="https://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="https://samafind.sama.gov.sa">samafind.sama.gov.sa</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="https://www.medicamentosparaeldolor.com">www.medicamentosparaeldolor.com</a> Fuente de Internet	<1 %
12	Diego A. Escobar, Carlos A. Moncada, Sergio Idarraga. "Gyms Coverage in the City of Manizales and Villamaría Through Accessibility Analysis by the Pedestrian Network Infrastructure", Modern Applied Science, 2018 Publicación	<1 %
13	<a href="https://www.cajpe.org.pe">www.cajpe.org.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="https://www.colombia.ru">www.colombia.ru</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="https://www.jove.com">www.jove.com</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="https://www.linguee.es">www.linguee.es</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="https://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %

## DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

**Fecha:** 25 de junio del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Aylis Yulissa Huambandi Kankua- N° Celular 0983527141

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



Aylis Yulissa Huambandi kankua  
[aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec](mailto:aylis.huambandi.27@est.ucacue.edu.ec)



[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)



Universidad  
Católica  
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30  
VERSION: 01  
FECHA: 2021-04-15  
Página 1 de 1

Aylis Yulissa Huambandi Kankua portadora de la cédula de ciudadanía N° 1401106727. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y sedentarismo en la población universitaria”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 02 de agosto de 2024

**Aylis Yulissa Huambandi Kankua**

**1401106727**