

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria;

Revisión narrativa

Sport and physical activity in the face of a sedentary university reality.

Narrative review

Álvaro Armando Sandoval Cifuentes ¹; Edwin Alberto Moreno-Lavaho ²; Kevin Camilo Reyes Galindo ¹

¹Universidad de la Amazonia, Florencia, Colombia.

²Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú.

*Correspondencia: Sandoval Cifuentes Álvaro Armando. alv.sandoval@udla.edu.co

Cronograma editorial: *Artículo recibido 21/10/2024 Aceptado: 03/01/2025 Publicado: 01/04/2025*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Sandoval Cifuentes, Á.A.; Moreno Lavaho, E.A.; Reyes Galindo, K.C. (2025).

El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. *Sportis Sci J*, 11 (2), 1-24 <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Contribución autores: Todos los autores contribuyeron de forma equitativa al trabajo.

Financiación: El estudio no obtuvo financiación.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto

Aspectos éticos: El estudio declara los aspectos éticos.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Resumen

Los estudiantes de educación superior se encuentran en una etapa crítica en sus estilos de vida por la transición a la vida universitaria, y están propensos a desarrollar enfermedades precursoras de bajos niveles de actividad física y sedentarismo. En el siguiente trabajo se hace una revisión narrativa sobre la relación entre actividad física, el sedentarismo y la inactividad física en población universitaria. El artículo pretende hacer una reflexión sobre el contexto que enmarca la salud y las conductas hipocinéticas, exponiendo las consecuencias que acarrearán la ausencia de espacios de calidad. Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de literatura en las principales bases de datos científicas, incluyendo PubMed, Scopus y Google Académico. La estrategia de búsqueda se diseñó para obtener la mayor cantidad de estudios relevantes posibles, los términos de búsqueda incluyeron deporte y salud universitaria, actividad física y sedentarismo universitario, inactividad física y malos hábitos universitarios. Además, se estableció un criterio de temporalidad, seleccionando artículos publicados entre los años 2014 y 2024. La conclusión fundamental de este análisis radica que los hallazgos se relacionan entre la experiencia previa a la vida universitaria en materia de conciencia y aptitud deportiva, las largas jornadas y compromisos académicos, sumado a una conducta de insuficiencia de movimiento motriz de calidad, evidencia una línea base potencial hacia hábitos no saludables. Sin embargo, estas conductas son reversibles bajo garantías dadas en políticas acordes al contexto y las necesidades de los estudiantes y del territorio.

Palabras clave: deporte, actividad física, sedentarismo, inactividad física, estudiantes universitarios.

Abstract

Higher education students are at a critical stage in their lifestyles due to the transition to university life, and are prone to develop diseases that are precursors of low levels of physical activity and sedentary lifestyle. In the following work, a narrative review is made on the relationship between physical activity, sedentary lifestyle and physical inactivity in the university population. The article aims to reflect on the context that frames health and hypokinetic behaviors, exposing the consequences of the absence of quality spaces. A comprehensive literature search was conducted in leading scientific databases, including PubMed, Scopus and Google Scholar. The search strategy was designed to obtain as many relevant studies as possible, the search terms included university sports and health, university physical activity and sedentary lifestyle, physical inactivity and poor university habits. In addition, a criterion of temporality was established, selecting articles published between 2014 and 2024. The fundamental conclusion of this analysis is that the findings are related to the experience prior to university life in terms of sports awareness and aptitude, long hours and academic commitments, added to a behavior of insufficient quality motor movement, evidence a potential baseline towards unhealthy habits. However, these behaviors are reversible under guarantees given in policies according to the context and the needs of students and the territory.

Keywords: sport, physical activity, sedentary lifestyle, physical inactivity, university students.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en junio 2024 expone la inactividad física (IF), el tabaquismo, el uso nocivo de alcohol y una dieta poco saludable como los cuatro factores de riesgo conductuales modificables que aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT).

Las conductas hipocinéticas preocupan a la comunidad médica (OMS, 2024) y todos los actores que intervienen en combatir dicha conducta, durante y pospandemia COVID-19, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se han potencializado y por ende el impacto en la salud de la humanidad y por su puesto en este caso, la comunidad universitaria (Monroy et al., 2024; Bobo-Arce et al. 2024; García et al., 2024; Rozo y Gómez, 2022; León et al., 2020). Los estudiantes se encuentran en una transición no solo académica sino de estilo de vida, de nuevas responsabilidades y decisiones, las cuales influyen de forma directa tanto en su desempeño académico, como la alteración de su bienestar (físico, mental, psicosocial, de valores etc.).

Tal y como se ha mencionado anteriormente (Sandoval et al., 2025; Rico, 2017; Cristi-Montero, et al., 2015). Precisan que los términos sedentarismo e inactividad no presentan el mismo significado, que si bien es cierto se relacionan ante la problemática de salud global, las comunidades en general tienen a interpretarlos de igual forma, pero no son similares y por ende su contexto y actuar es distinto, indican que la conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día y la IF se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de Actividad Física (AF) para la salud de la población.

El sedentarismo y la IF son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. (Sandoval et al., 2025; Muñoz et al., 2024; Moral et al., 2024; Rodulfo, 2019; Navarrete et al., 2019).

Con base en lo plantado por las investigaciones, es fundamental no solo en el marco de combatir tales conductas tanto desde las políticas públicas, sino más bien desde una conciencia deportiva, social y poblacional, especialmente desde las escuelas

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

y por supuesto en edades tempranas, estas evidencias resaltan la vulnerabilidad y exposición a los cuales se enfrenta la comunidad universitaria a las ECNT debido a que, en general, presentan altos niveles de IF, malos hábitos alimentarios y elevado consumo de alcohol, tabaco y estrés académico, los estudios epidemiológicos evidencian la grave situación salutogénica a nivel global (Montoya et al., 2024; Barrionuevo et al., 2021; Villaquiran et al., 2020; Mella-Norambuena et al., 2019; Rangel et al., 2017).

Organizaciones internacionales las cuales insisten en las recomendaciones mínimas de AF, tales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), la Asociación Mundial del Corazón (AHA) La Carta Internacional de la Educación Física (UNESCO, 2015), y por su puesto otros estamentos, enmarcan la necesidad imperante de intervención preventiva o primaria ya que el aprovechamiento de espacios de calidad mediante el ejercicio físico, la educación física y el deporte bajo todas sus dimensiones pueden disminuir o retrasar la aparición de muchas enfermedades asociadas al sedentarismo e IF y por ende la sociedad debe dedicar considerablemente tiempo de calidad en mitigar actividades sedentarias.

La contribución de espacios vitales mediante el ejercicio físico en la salud de las sociedades. La promoción de la AF y el deporte en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas: sostienen que la construcción de sinergias para maximizar el impacto social a nivel salutogénico muestran que la promoción a escala de la AF puede beneficiar hasta 15 ODS, siendo claves los de salud y bienestar; industria, innovación e infraestructura; ciudades y comunidades sostenibles; acción climática; equidad de género y reducción de desigualdades económicas. La evidencia de asociación entre la AF y salud, ampliamente sustentada dentro de la literatura científica, justifica su consideración dentro de los programas de promoción de la salud a nivel mundial (Sandoval et al., 2025; Prieto et al., 2022; Castañeda et al., 2018; Pérez, 2014).

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Métodos

Búsqueda de literatura

Para la realización de esta revisión narrativa, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de literatura en las principales bases de datos científicas, incluyendo PubMed, Scopus y Google Académico. La estrategia de búsqueda se diseñó para obtener la mayor cantidad de estudios relevantes posibles, los términos de búsqueda incluyeron; deporte y salud universitaria, actividad física y sedentarismo universitario, IF y malos hábitos universitarios.

Además, se estableció un criterio de temporalidad, seleccionando artículos publicados entre los años 2012 y 2024, asegurando que se incluyeran investigaciones recientes y pertinentes al tema. Se revisaron artículos en español, abarcando un amplio espectro de literatura disponible.

Criterios de inclusión y exclusión

Los estudios seleccionados para esta revisión cumplieron con los siguientes criterios: de inclusión, artículos científicos que aborden el contexto de las conductas sedentarias y de insuficiencia de AF, el cómo contrarrestar estas acciones desde el ejercicio físico, la AF y el deporte en el contexto universitario, variables estudiadas: Los estudios debían analizar el contexto e impacto del sedentarismo en la salud de la comunidad universitaria, el abordaje del deporte y el ejercicio físico como factor fundamental preventivo y de intervención ante dichas conductas e incidir en las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). De exclusión, aquellos estudios que no presentaban datos específicos sobre la relación entre las conductas sedentarias y de IF y la intervención mediante programas de ejercicio físico, deporte y AF en población escolar no universitaria, así como artículos en idioma diferente al español.

Proceso de selección de estudios

A continuación, se seleccionaron aquellos artículos en los que su título y/o resumen cumplieran con los criterios de elegibilidad. Se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión con rigurosidad en los artículos seleccionados a su texto completo y, por último, se incluyeron aquellos que eran pertinentes para su revisión y síntesis final.

Durante el proceso de selección, cada estudio fue evaluado por 4 revisores

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

independientes para asegurar la congruencia con los criterios establecidos. Cualquier discrepancia fue resuelta mediante discusión y consenso, garantizando que solo los estudios más relevantes y de mayor calidad fueran incluidos.

Proceso de selección

Se da inicio con 16.200 artículos potencialmente relevantes. llevándose a cabo una síntesis narrativa, describiendo los hallazgos de manera estructurada y destacando patrones comunes y diferencias entre los estudios. Tras la eliminación de duplicados y la revisión de los títulos y resúmenes, 100 artículos fueron seleccionados para una revisión a texto completo. De estos, 41 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron finalmente seleccionados para su análisis en esta revisión narrativa. Los resultados de estos estudios fueron sintetizados y organizados temáticamente para facilitar una comprensión integral de los distintos contextos y hallazgos en la literatura. La Figura 1 ilustra detalladamente el proceso completo.

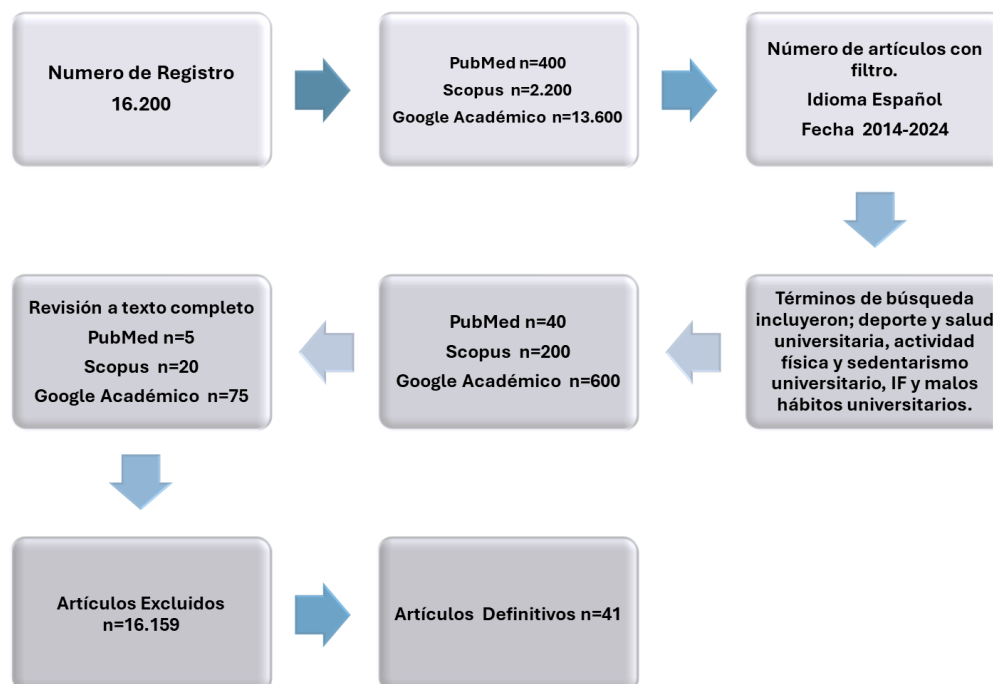


Figura 1. Diagrama de flujo de la búsqueda de la información

Resultados

La revisión narrativa incluyó un total de 41 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Estos estudios evaluaron aborden el contexto de las conductas

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

sedentarias y de insuficiencia de AF, el cómo contrarrestar estas acciones desde el ejercicio físico, la AF y el deporte en el contexto universitario. A continuación, en la (Tabla 1) se presentan los resultados de manera detallada los estudios definitivos más representativos incluidos en esta revisión.

Tabla 1. Artículos definitivos

Autor-Año	Objetivo	Muestra	Instrumento	Resultados	Conclusión
Alvarado et al., 2012	Describir la práctica de actividades físico-deportiva y los niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios mexicanos.	634	Cuestionario ad hoc	Los resultados indican que el 25.4% de los estudiantes practican deporte; mientras que el 74.6% reporta no practicar algún deporte	Los niveles de práctica de deporte en universitarios son significativamente más bajos que los niveles de práctica de actividad física.
Antepara et al., 2022	Determinar el impacto de la pandemia y las prevalencias de los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes de Medicina de la Universidad de Guayaquil durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19.	355	Cuestionario internacional de AF (IPAQ).	Prevalecen los estudiantes sedentarios (62.2%) por sobre los sujetos no-sedentarios (37.8%), existiendo diferencias significativas por sexo (p-valor: ≤ 0.05) validadas por el tamaño del efecto y la potencia estadística	Los niveles de AF y sedentarismo superan las estimaciones mundiales de la OMS por lo que se impone el asumir políticas universitarias de salud pororientadas a mitigar la pandemia de la inactividad física.
Barrionuevo-Victorio et al., 2021	Evaluar el nivel de actividad física (AF) en los estudiantes universitarios de Lima Norte.	354	Cuestionario internacional de AF (IPAQ).	El 57, 6% de los estudiantes presentaron AF moderada y el 29, 9% AF baja.	Los estudiantes universitarios hubo predominio de la AF moderada; sin

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

					embargo, 3 de cada 10 estudiantes presentaron bajo nivel de AF.
Bobo-Arce et al., 2024	Identificar las barreras percibidas para la actividad física en estudiantes de la Universidad Técnica de Machala.	526	Escala Barriers to Being Active Quiz (BBAQ)	Las principales barreras fueron: falta de tiempo, falta de energía, y falta de recursos.	Impacto negativo de los estereotipos de género en la percepción de las mujeres, lo cual debe atenderse con medidas de discriminación positiva y programas específicos.
Castañeda et al., 2018	Profundizar en los motivos de los estudiantes de la Universidad de Sevilla hacia la actividad física	1.085	Cuestionario ad hoc	Los principales motivos de práctica están relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y la diversión.	Los motivos aducidos para no haber practicado nunca o haber dejado de hacerlo son muy semejantes, y se centran en la disponibilidad temporal y el interés hacia la actividad física
Estrada-Araoz et al., 2024	Determinar si el autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes de una	222	Cuestionario de Autoconcepto Físico y la escala PALMS	El autoconcepto físico y físico se encontraba en un nivel medio, mientras que la motivación hacia la práctica de actividad física fue	El autoconcepto físico se relaciona con la motivación hacia la práctica de actividad física en una muestra de

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

	universidad pública.			moderada.	estudiantes de una universidad pública.
Hurtado et al., 2024	Describir la actividad física y el sedentarismo en una muestra de estudiantes universitarios colombianos y mexicanos	781	Cuestionario Simple de Actividad Física (SIMPAQ)	Sugieren que los participantes pasaron una cantidad considerable de tiempo en comportamientos sedentarios, como estar sentados o acostados	El propósito de este estudio es generar atención en estudiantes universitarios debido al alto nivel de comportamientos sedentarios o sedentario causado por la pandemia.
Moral et al., 2024	Examinó los niveles de actividad física (AF) entre estudiantes universitarios de España y Chile en postpandemia,	320	Cuestionario IPAQ	Más del 90% de los estudiantes cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS, con una mayor adhesión en hombres	Algo más del 90% de la muestra cumple con las recomendaciones de AF de la OMS.
Paricahua-Peralta et al., 2024	Describir los niveles de actividad física en los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.	280	Cuestionario IPAQ	El nivel de actividad física reportado por el 60.5% de los estudiantes era moderado, del 32.1% era alto, mientras que del 7.4% era bajo.	El nivel de actividad física de la mayoría de los estudiantes universitarios de la Amazonía peruana era moderado.
Sandoval et al., 2025	valorar el estado de salud de los estudiantes de pregrado que hacen uso del gimnasio de la Universidad del Tolima, en relación con el nivel de actividad física	115	Cuestionario SF-36	Los datos proporcionados permiten observar cómo la AF puede estar relacionada con la salud general y el bienestar en una muestra	Realizar prácticas recurrentes de actividad física de forma vigorosa-alta, otorga una mejor percepción de

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

				de estudiantes usuarios de un gimnasio.	salud en comparación con una práctica moderada
Villaquiran et al., 2020	Caracterizar los factores riesgo asociados al estilo de vida y a las enfermedades no transmisibles de los estudiantes de la facultad de ciencias contables, económicas y administrativas de una universidad pública del Cauca.	99	Instrumento STEPS	Los estudiantes consideraban tener un estilo de vida sedentario (n=53), no fumaban (n=88) y no consumían frutas y verduras (n=74)	Muestran una población universitaria vulnerable para sufrir de enfermedades transmisibles debido a su percepción de vida sedentaria, la poca ingesta de frutas y verduras, el consumo de alcohol.

Por una parte, Rico, (2017). Expone que la falta de precisión en el intercambio de los términos IF y sedentarismo ha hecho que la divulgación de los resultados de multitud de estudios haya sido sesgada hacia la población general.

Los estudios revisados indican que espacios distintos a la simple definición de AF (OMS, 2024) define como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía”, es decir actividades que superen los estados de reposo por acciones motrices habituales o actividades domésticas, ejercicio físico, deporte recreativo etc., basado en la sistematización de su contenido, frecuencia, intensidad tiempo y tipo de ejercicio (FITT), es decir, no solo abordar la problemática desde la AF como tal, sino bajo un contexto de carácter científico, dosificado, multidisciplinar e individualizado.

“La IF y el sedentarismo son un problema de salud importante, tanto por su prevalencia a nivel poblacional como por su impacto en diferentes problemas de salud” (Yaguachi et al., 2024; Curo et al., 2024; Fuentes-Barría et al., 2024; Colomer y Puig-Ribera, 2022).

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Con base en las investigaciones, la AF se presenta en la vida diaria de la población, sin embargo, el déficit en las recomendaciones por parte de la sociedad y de sus diferentes grupos etarios (OMS; 5 a 17, 18 a 64 y > de 65 años), sumado a esto conductas malos hábitos nutricionales, alcohol y tabaquismo. Por lo tanto, todas estas acciones de acuerdo con (Villaquiran et al., 2020; López et al., 2017; Pérez, 2014). El sedentarismo en consecuencia multiplica la morbi-mortalidad producto de las enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas y ciertos tipos de cáncer.

Actividad física y sedentarismo en el contexto universitario

El entorno universitario brinda la libertad y oportunidad de espacios de aprovechamiento del tiempo libre y el ocio, aunque las investigaciones en relación a la AF, el ejercicio y los deportes contrarrestando al sedentarismo e IF en dicha comunidad se presentan estos resultados que podrían ayudar a comprender la magnitud del problema del sedentarismo y proporcionar elementos para que quienes están a cargo del bienestar universitario lleven a cabo programas, eficientes y eficaces, de promoción de prácticas de AF, orientándolos según la etapa de cambio en que se encuentran los jóvenes, optimizando los recursos personales de los estudiantes y de la institución a la que están vinculados (Varela et al., 2011; Alvarado, et al. 2012; Antepara et al., 2022; Gastón, 2023; Hurtado et al., 2024).

De la misma manera Martínez y García, (2014), citados por Ramírez et al., (2018). indican que a pesar de haber campus universitarios donde se ofertan oportunidades para la realización de actividad física, esto parece no ser suficiente. El problema reside en la falta de información acerca de las barreras manifestadas por la población universitaria española.

Por su parte, Morales et al., (2017). Determinan que el término «factores de riesgo cardiometabólicos" (FRCM) se origina de la asociación de los factores de riesgo cardiovascular convencionales con las alteraciones propias del síndrome metabólico (SM). Entre estas últimas, la obesidad abdominal y la insulino resistencia (IR) son las que tienen un mayor protagonismo y cada vez son más prevalentes en población joven, principalmente por causa de una inadecuada alimentación y a la falta de actividad física, que son estilos de vida poco saludables, y que contribuyen al desarrollo de estas patologías.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Barreras para la práctica de la actividad física

La globalización afecta el desarrollo social en muchos países según Montes y García, (2021) citado por Pérez et al., (2018), influyendo grandemente en los sistemas de salud, elementos fundamentales de la estructura de la sociedad contemporánea, muchas de estas no funcionan del todo lo bien, al no satisfacerlas demandas y necesidades de la población mundial en todos los sectores o clases sociales.

A partir del desarrollo tecnológico, el aumento de tareas en las escuelas y la poca importancia que se le da a la práctica de AF y recreativa al aire libre, ha generado un avance significativo en el sedentarismo; se destaca que un gran número de chicos sufre problemas de obesidad, diabetes, presión, con una limitación de movimiento articular que afecta considerablemente su salud y esto crece de manera continua (Moreno-Arrebola et al., 2018; Pérez et al., 2018; Ramírez-Vélez et al., 2016).

De igual forma Moreno-Bayona, (2018) relacionan que el actual estilo de vida moderno conlleva a un comportamiento sedentario, que constituye la cuarta causa de muerte en el mundo. El uso actual de equipos electrónicos con pantallas (televisores, celulares y videojuegos) ha sido uno de los factores más fuertes, para que el sedentarismo aumente cada día.

El estudio dado por Díaz et al., (2021). El ingreso a la universidad afecta los estilos de vida del adolescente, debido a una menor intervención de la familia sobre las decisiones de cómo alimentarse, mayor exposición a los medios de comunicación, el incremento de las responsabilidades, la influencia de los compañeros y la búsqueda de la aceptación social.

Según Roza y Gómez, (2022). Algunos estudios, han logrado identificar las barreras que más influyen en la práctica de la AF, está relacionada con la falta de habilidades motrices y el autoconcepto de la imagen corporal, las largas jornadas académicas, la falta de tiempo, la falta de energía y las relaciones sociales, con relación a esta última, se ha determinado que entre mayor sea el círculo social y se busquen objetivos similares, la adherencia a la práctica de actividad física es mayor (Paricahua-Peralta et al., 2024; Usán y Salavera, 2018).

Con base en los lineamientos dados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), no solo en los países desarrollados sino aquellos en vías de desarrollo el

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

incremento descontrolado de la población en sobrepeso y obesidad han desencadenado los indicadores de morbilidad por enfermedad crónica; esta situación, es el efecto de los comportamientos sedentarios, del no cumplimiento de requerimientos de actividad física, el muy bajo gasto energético y el aumento desproporcionado calórico producto de una malnutrición (azúcares, alimentos procesados, refinados, hipercalóricos etc.), entre otros aspectos como el alto consumo de alcohol desde la adolescencia, el tabaquismo y por supuesto jornadas extensas académicas (Cajas et al., 2024).

Discusión

La revisión de la literatura sugiere que existe una clara relación entre sedentarismo, IF y alto riesgo para el padecimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), resultado de conductas cada vez más acentuadas en la comunidad universitaria (Moreno-Bayona, 2018; Díaz et al., 2021; Rozo y Gómez, 2022).

Los hallazgos de la presente revisión indican que el inicio y desarrollo de la etapa universitaria, marca una serie de cambios y adaptaciones emocionales, fisiológicos, psicosociales, económicos y culturales que afectan los hábitos de vida saludable de los estudiantes. Las largas estadias en salones de clase, el estrés que genera el rendimiento académico, las variaciones en los estados de ánimo, las alteraciones en patrones de sueño (calidad), el cambio de horario en la nutrición (Sandoval et al., 2025; Faúndez-Casanova et al., 2024; Paricahua-Peralta et al., 2024; Rozo y Gómez, 2022; Molano-Tobar et al., 2019).

En los resultados expuestos por (Sandoval et al., 2025; Estrada-Araoz et al., 2024). Indican que el deporte y su liderazgo pedagógico se fundamenta en la pertinencia educativa universitaria bajo todos sus rasgos estructurales y en la idoneidad de su ámbito de actuación sociomotriz y ambiental con los ejes transversales de actuación educativa, es decir, lo individual, lo social y el entorno.

Aunque existen revisiones previas que han examinado el papel de la AF, sin embargo, es importante considerar los desafíos de las instituciones universitarias en sus políticas internas a combatir dichos flagelos que involucran no solo a los estudiantes sino a toda la comunidad de dichas casas de estudio.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Ahora bien, Martínez-Sanz et al., (2018). En su estudio indican que, dentro del ámbito universitario, la población universitaria (formada tanto por los estudiantes universitarios como por el personal de administración y servicios y personal docente e investigador) tiene un estilo de vida sedentario, debido al número de horas que permanece sentado en las aulas o en su puesto de trabajo, así como el tiempo dedicado al estudio, al trabajo o a la investigación.

Finalmente, los resultados que evidencian los estudios se reconoce que tanto el sedentarismo como la IF en población universitaria, su génesis viene dada desde los espacios ausentes de una clase educación física de calidad, es decir, bajo las circunstancias actuales de orden urbano y mucho más aun de orden rural en la escuela, la motricidad como base de aprendizaje y desarrollo no presenta el debido interés con fines no solo de niños y niñas más saludables sino también más inteligentes, esto recae o repercute al contexto extraescolar donde la educación física se vería reflejada e interiorizada por la población en general, por lo menos garantizando una conciencia de salud, mediante el deporte, a AF y el ejercicio.

Conclusiones

El Si bien es cierto la importancia de espacios de calidad de AF, deporte y de la misma clase de educación física, no es suficiente, la relación entre los comportamientos del movimiento como la actividad física, el ejercicio físico (planificado, controlado y valorado) si no se articulan con unos hábitos saludables alimentarios y por su puesto un sueño reparador, y su efecto en el desarrollo saludable contra las ECNT derivadas de malos hábitos especialmente el sedentarismo y la IF en la comunidad universitaria.

La aplicación práctica de los hallazgos de esta revisión puede ser útil hacia una intervención real educativa, ya que la experiencia previa a la vida universitaria en materia de conciencia deportiva, las largas jornadas y compromisos académicos, sumado a una conducta de insuficiencia de movimiento motriz de calidad y de entornos adecuados evidencia una línea base potencial hacia hábitos no saludables. Sin embargo, estas conductas son reversibles bajo garantías dadas en políticas acordes al contexto y las necesidades de los estudiantes y del territorio.

En la actualidad el ejercicio físico resulta fundamental, tanto para el desarrollo

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

de valores sociales e individuales como para el fomento de hábitos saludables que hagan frente a los actuales problemas de salud pública presentes en la infancia y adolescencia y entre los que destacan los preocupantes hábitos sedentarios y la obesidad, estos resultados concuerdan con los presentados por (Sandoval et al., 2025; Rodríguez et al., 2020; Pérez, et al., 2018; Morales et al 2017; Reloba, et. al., 2016). Si bien es cierto por lo general las instituciones de educación superior mediante el área de bienestar universitario, la oficina de deportes e inclusive facultades de la salud o de ciencias del deporte y convenios con entidades oficiales promotoras de deporte y salud, se ha observado que muchos estudiantes universitarios no están familiarizados con las recomendaciones de AF, y aquellos que creen conocerlas tienden a subestimarlas (Hurtado, et al., 2024; Vera, 2019).

En relación de AF y sedentarismo por género, los estudios demostraron una mayor proporción de IF por parte de las mujeres con relación a los hombres, así como también la relación entre actividad física y sedentarismo entre estudiantes de programas académicos o facultades, los resultados indican la tendencia a presentar diferencias notables que se acentúa de forma positiva en carreras correspondientes al área del deporte y la educación física con respecto a otras carreras profesionales (Rivera-Tapia, et al. 2018; Puerta, et al. 2019; Práxedes, et al. 2016; Gómez-Mazorra, et al. 2023).

Limitaciones de la revisión y áreas para futuras investigaciones

Es fundamental reconocer las posibles limitaciones de la metodología empleada en esta revisión, ya que se basa en estudios sobre los cuales miden las barreras, factores y espacios sobre los cuales la comunidad universitaria presenta índices de sedentarismo e IF, lo que puede limitar la aplicabilidad de algunos hallazgos.

Futuras investigaciones deberían enfocarse en explorar más a fondo las diferentes políticas internas de las universidades en combatir dicho fenómeno que afecta sobremanera la salud de dicha población y la correlación en el desempeño académico de los estudiantes.

De igual forma, la inclusión de estudios publicados únicamente en español puede haber excluido investigaciones relevantes en otros idiomas. Teniendo en cuenta lo anterior los hallazgos solo están orientados bajo el contexto estudiantil

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

universitario y la interpretación de los resultados difieren de otros espacios e inclusive poblaciones dentro de la misma comunidad universitaria.

Referencias bibliográficas

- Alvarado, J. R. M., Sánchez, A. S., González, A. A. A., Rodríguez, A. G. M., & Bonilla, R. R. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 3(2), 7-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925151>
- Antepara, D. N. C., Reyes, V. M., & Morales, A. G. S. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV Hacer*, 11(2), 31-38. <https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v11n2a3>
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E. . ., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E., & Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(1). Recuperado a partir de <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/76>
- Bobo-Arce, M., Saavedra-García, M. Ángel, & Montero-Ordóñez, L. F. (2024). Análisis de las barreras percibidas para la actividad física en universitarios ecuatorianos: comparación por sexo (Analysis of perceived barriers to physical activity in Ecuadorian university students: comparison by sex). *Retos*, 55, 857–866. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105607>
- Cajas Bravo, V. T. ., Riquez Livia, D. P., Díaz Tavera, Z. R. ., Castro Llaja, L. ., Vargas Palomino, T. A., Chávez-Díaz, J. M. ., Ramirez Wong, F. M. ., Peña Huertas, J. G., & Dávila-Morán, R. C. (2024). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes de Enfermería durante el periodo de exámenes. *Retos*, 61, 1306–1313. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110478>
- Castañeda Vázquez, C., Zagalaz Sánchez, M., Arufe-Giráldez, V., & Campos Mesa, M. 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. <http://hdl.handle.net/2183/37487>

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

- Colomer, F. A., & Puig-Ribera, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. Los principales problemas de salud, 18(2), 66-75.
- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramírez-Campillo, R., Aguilar-Farías, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Revista médica de Chile, 143(8), 1089-1090. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>
- Curo Yllaconza, J. E., Curo Valle, D. L. ., Valle Elescano, R. A. ., Vilchez Cueva, T. L., Romero Giron, H. ., Borja Inga, J. F., Huaraca García, A. M., Caro Baldeon, C. C. ., Soriano Quispe, Y., Romero Nuñez, L. I. ., & Dávila-Morán, R. C. (2024). Asociación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad peruana (Association between the level of physical activity and academic performance in first-year students of a Peruvian university). Retos, 60, 704–710. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106394>
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Rentería, L. M. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 25(1), 8-17. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Noblega-Reinoso, H., & Malaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal (Physical self-concept and motivation toward physical activity in university students: a cross-sectional study). Retos, 61, 39–48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Aquise, J. ., Cruz-Laricano, E. O. ., Paricahua-Peralta, J. N., Calsin-Vilca, R. ., Mora-Estrada, O. ., Arias-Jalire, M. ., & Tello-Peralta, I. I. . (2024). Motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública: un estudio descriptivo. Retos, 61, 1282–1289. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110317>
- Faúndez-Casanova, C., Ardengue, M., Peres Pasinato, I., Aparecida de Souza, A.,

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

Avelar, A., Castillo-Retamal, M., Vásquez-Gómez, J., Vargas Vitoria, R. ., Luna Villouta, P., Contreras-Mellado, V., & Santos Santana, C. (2024). Cambio en los niveles de actividad física, satisfacción con la vida y estado nutricional: un estudio de cohorte en universitarios chilenos entre 2013 y 2023 (Change in physical activity levels, satisfaction with life and nutritional status: a cohort study in Chilean university students between 2013 and 2023). *Retos*, 61, 814–822. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.107535>

Fuentes-Barría, H., Aguilera-Eguía, R., Maureira-Sánchez, J., López-Soto, O. P., Herrera-Serna, B. Y., & Alarcón-Rivera, M. . (2024). Nivel de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes chilenos de Pedagogía en Educación Física. Estudio transversal (Level of physical activity and emotional intelligence in Chilean Physical Education teaching students: a cross-sectional study). *Retos*, 60, 911–917. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.108717>

García Laguna , D. G. ., Garcia Saavedra, I. D., Zuluaga Gómez, A. F., & Ramos Caballero, D. M. (2024). Efecto de un programa de promoción de hábitos de vida saludables sobre los niveles de actividad física y el comportamiento frente a la actividad física en jóvenes de una universidad de Bogotá (Effect of a program to promote healthy lifestyles on physical activity levels and physical activity behavior in young people at a university in Bogotá). *Retos*, 60, 1130–1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.105285>

García, E. L., Lesmes, I. B., Perales, A. D., Moreno, V., Baquedano, M. P. P., Velasco, A. M. R., ... & Chilleron, M. A. C. (2022). Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y recomendaciones de actividad física para la población española. *Revista del Comité Científico de la AESAN*, (36), 11-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8783742>

Gastón, Q. E. C. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557

Gómez-Mazorra, M., Tovar Torres, H. G., & Ávila Carvajal, N. I. (2023). Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

posgrado (Leisure and free time from a gender perspective in postgraduate university students). Retos, 47, 824-829. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95148>

Hernández-Gallardo, D. ., Arencibia-Moreno, R., Hidalgo-Barreto, T. J., Cachón-Zagalaz, J., Merced-Len, S., & Linares-Manrique, M. . (2024). Estado nutricional y complexión corporal en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador (Nutritional status and body complexion in students of the Laica Eloy Alfaro University of Manabí, Ecuador). Retos, 60, 1002–1011. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106714>

Hurtado, O. L. M., Cañón, S. C., Bermúdez, G. I., Jaramillo, N. G., Ortiz, L. C. C., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios colombianos y mexicanos: Un estudio descriptivo transversal. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (54), 114-121. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9349027>

Jara-Contreras, V., Chandia-Reyes, V., Luengo-Machuca, L., Carrillo-Monsalve, R., Riquelme-Pereira, N., & Herrera-Morales, X. (2024). Validación de un instrumento para identificar las conductas promotoras de salud en estudiantes universitarios. Global Health Promotion. <https://doi.org/10.1177/17579759241293661>

León, M. P., Prieto-Ayuso, A., & Gil-Madróna, P. (2020). Hábitos y motivos de ejercicio físico en estudiantes universitarios y su relación con el valor otorgado a la Educación Física (Undergraduates' physical exercise habits and motives and their relationship with the value given to Physical Education). Retos, 37, 78–84. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70454>

López, A. P., Cerrato, D. V., & Varela, J. B. (2017). Sedentarismo y actividad física. Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS), 2(1), 49-58. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.17>

Martínez-Sanz, J. M., Gómez-Arenas, A., García-Jaén, M., Sospedra, I., Norte, A., & Cortell-Tormo, J. M. (2018). Análisis de las acciones de promoción de la actividad física desarrolladas por las universidades públicas valencianas. Nutrición Hospitalaria, 35(6), 1401-1415. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1779>

Mella-Norambuena, J., Celis, C., Sáez-Delgado, F., Aeloiza, A., Echeverría, C., Nazar,

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

G., & Petermann-Rocha, F. (2019). Revisión sistemática de práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 37-58. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6452>

Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>

Monroy Medrano, A. D. P., Nieto Navarrete, S. M., y Belalcazar Carvajal, C. C. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes de universitarios a partir del cuestionario IPAQ. *Movimiento científico*, 18(1), 10–15. Recuperado a partir de <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/2859>

Montes Vera, J.I y García Viera, M (2021). La actividad física y la salud, ejes paralelos que se unen en la Educación Física. *LIMPIA*. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2649/5115>

Montoya Hurtado, O. L., Cañón Buitrago, S., Bermúdez Jaimes, G., Gómez Jaramillo, N., Correa Ortiz, L. C., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal (Physical activity and sedentary lifestyle in Colombian and Mexican university students: A cross-sectional descriptive study). *Retos*, 54, 114–121. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100234>

Moral Moreno, L., Flores Ferro, E., & Maureira Cid, F. (2024). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio comparativo España-Chile (Physical activity level in university students: a Spain-Chile comparative study). *Retos*, 56, 188–199. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.102969>

Morales, G., Balboa-Castillo, T., Muñoz, S., Belmar, C., Soto, Á., Schifferli, I., & Guillen-Grima, F. (2017). Asociación entre factores de riesgo cardiometabólicos, actividad física y sedentarismo en universitarios chilenos. *Nutrición hospitalaria*, 34(6), 1345-1352. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1060>

Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares Manrique, M., & Espejo, T.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

(2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. Sportis, 4(1), 162-183. <http://hdl.handle.net/2183/22807>

Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Revista cubana de salud pública, 44, e881. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n3/e881/es/>

Munoz Strale, C., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos (Physical Fitness, Physical Activity and Quality of Life in Chilean College Students). Retos, 56, 521–530. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.104184>

Navarrete Mejia, P. J., Parodi García, J. F., Vega García, E., Pareja Cruz, A., & Benites Azabache, J. C. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz. méd. (Impresa), 46-52.

Organización Mundial de la Salud. (2021) . Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). Actividad física. Datos Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. In Anales Venezolanos de nutrición (Vol. 27, No. 1, pp. 119-128). Fundación Bengoa.

Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Isuiza-Perez, D. D., Ulloa-Gallardo, N. J., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Assessment of physical activity in university students from the Peruvian Amazon: a cross-sectional study). Retos, 61, 21–27. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>

Pérez, D. C., Jumbo, L. R. V., Macao, K. N., & Sinche, L. V. V. (2018). La recreación y su impacto en el sedentarismo en los estudiantes universitarios (revisión). Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma, 15(48), 174-187.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399859>

- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123 - 132. <https://zaguan.unizar.es/record/32795>
- Prieto, J., Daniel, M. J., & Tabernero, B. (2022). *El papel de la educación física en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Los ODS, 119.
- Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2019). Levels of physical activity and its relation between the distribution by sex and academic program in a university. *MHSalud*, 16(2), 46-57. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2019000200046&script=sci_arttext&tlng=en
- Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., & Ramos-Sepúlveda, J. A. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutricion hospitalaria*, 33(6), 1317–1323. <https://doi.org/10.20960/nh.777>
- Ramírez Prieto, M. B., Raya Franco, M., & Ruiz del Rio, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/49826>
- Rangel Caballero, L. G., Gamboa Delgado, E. M., & Murillo López, A. L. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1185-1197. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000500024&script=sci_arttext&tlng=pt
- Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 41-48. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>
- Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

- Rodríguez Torres, Á. F., Cusme Torres, A. C., & Paredes Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092719>
- Rodulfo, J. I. A. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. Clínica e investigación en arteriosclerosis, 31(5), 233-240. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. Rev Chil Cardiol; 28, 409-413. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=en
- Rozo, M. J. P., & Gómez, R. D. C. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. La Barca de Teseo, 9(2), 69-85. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-85602009000300014&script=sci_arttext&tlng=en
- Sandoval Cifuentes, A. A., Cardona Ortiz, G. A., & Villarreal Angeles, M. A. (2025). Percepción de salud de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Tolima, usuarios del gimnasio en relación con su nivel de actividad física. Retos, 62, 756–764. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109396>
- Valenzuela Contreras, L. M., Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Urra Tobar, B., Castro Herraz, C., Guerrero Cardenas, R., Rojas Leon, C., & Villacura Villacura, A. (2024). Autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios del área de la salud y pedagogía de una Universidad de Santiago de Chile (Self-esteem and healthy lifestyle habits in university students in the area of health and pedagogy at a University in Santiago de Chile). Retos, 60, 666–671. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.106162>
- Vera, C. (2019). Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios. Vera, CGP (2019). Actitud ante la actividad física y del Universidad de San Buenaventura Colombia.
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia médica, 42(3), 269-277.

Revisiones. El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria universitaria; Revisión Narrativa. Vol. 11, n.º 2; p. 1-24, Abril 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11332>

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-95342011000300002&script=sci_arttext

- Villaquiran, A. F., Cuero, P., Ceron, G. M., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 52(2), 111-120. <https://doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
- Yaguachi Alarcón, R. A., Poveda Loor, C. L., Altamirano Morán, N. A., Armijo Valverde, K. G., Solorzano Ibarra, N. F., González García, W. A., Manosalvas Lemus, K. N., Correa Asanza, K., Bulgarín Sánchez, R. M., Cabadiana Cevallos, M. A., Ruíz Izurieta, Y. M., Ochoa Montoya, Y. T., & Bajaña Guerra, A. J. (2024). Estilos de vida y su influencia en la composición corporal de estudiantes universitarios. *Retos*, 61, 1635–1643. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110934>