

MHSalud

Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud

Doi: <https://doi.org/10.15359/mhs.23-1.19662>

La actividad física en jóvenes universitarios. Estudio descriptivo 2022-2023

Physical Activity In Young
University. Descriptive Study
2022-2023

A atividade física em jovens
universitários. Estudo descritivo
2022-2023

**Eulalia Amador Rodero¹, Martha Arteta Charris², Laura Ardila Pereira³, Leslie Montealegre
Esmeral⁴, Roberto Rebolledo Cobos⁵ & Gema Navarro Rubio⁶**

Recibido 13-02-2024 - Aceptado 03-06-2025

- 1 Universidad Libre de Colombia, Centro de Investigación Facultad Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. eulalia.m.amador@unilivre.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-0270-4955>
- 2 Universidad Libre de Colombia, Centro de Investigación Facultad de Ingeniería, Barranquilla, Colombia. martham.artetac@unilivre.edu.co, <https://orcid.org/0000-0002-7953-4720>
- 3 Universidad Libre de Colombia, Centro de Investigación Facultad Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. laurac.ardilap@unilivre.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-7570-5206>
- 4 Universidad Libre de Colombia, Centro de Investigación Facultad Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. lesliep.montealegree@unilivre.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-9445-7172>
- 5 Universidad Libre de Colombia, Centro de Investigación Facultad Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia. robertoc.rebolledoc@unilivre.edu.co, <https://orcid.org/0000-0001-7292-3718>
- 6 Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España, gnavarro@tauli.cat, <https://orcid.org/0000-0002-7195-9046>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 3.0 Internacional.

RESUMEN



Introducción: A pesar de la importancia de la actividad física existe una tendencia, cada vez más creciente, al abandono de esta práctica importante en los estilos de vida saludables, en la transición que hacen los individuos de la adolescencia a la edad adulta, representada en la transición de la escuela a la Universidad. **Objetivo:** El presente estudio tiene como objetivo la caracterización de las prácticas de actividad física en una población estudiantil universitaria. **Métodos:** Estudio descriptivo-analítico de corte transversal en una muestra de 544 universitarios de diferentes ciudades. Se hizo el análisis de las variables estilos de vida y actividad física, mediante la aplicación del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2) con un alfa Cronbach de 0,67. **Resultados:** el 57 % de la población fueron mujeres, la edad mínima fue de 16 años y la máxima más de 25. En cuanto a prácticas de la actividad física el 63 % no realiza desplazamientos activos. El 41 % nunca practica algún deporte con fines competitivos p-valor de 0.0001 y, el 15 % nunca realiza ejercicio durante 30 minutos, al menos tres veces a la semana, p-valor 0.0258. **Conclusiones:** a pesar de la importancia de la AF como estrategia para el control de enfermedades crónicas no transmisibles, la preservación de la salud, en general, en la población estudiada se evidenció una tendencia a la dejación de la AF privilegiando el sedentarismo, esto, asociado a las responsabilidades académicas en el ámbito universitario y la percepción personal de la seguridad y el cuidado personal.

Palabras claves: actividad física; adulto joven; estilo de vida; estilos de vida sedentarios; estudiantes universitarios; saludables

ABSTRACT



Introducción: Despite the importance of physical activity, there is an increasingly growing tendency to abandon this important practice in healthy lifestyles, in the transition that individuals make from adolescence to adulthood represented in the transition of school to university. **Objective:** To characterize physical activity practices in a group of university students. **Methods:** Cross-sectional descriptive-analytical study in a sample of 544 university students from different cities. The analysis of the lifestyle and physical activity variables was carried out by applying the Lifestyle Questionnaire in Young University Students (CEVJU-R2) with a Cronbach's alpha of 0.67. **Results:** 57% of the population were women, the minimum age was 16 years and the maximum age was more than 25. Regarding physical activity practices, 63% do not carry out active movements. 41% never practice any sport for competitive purposes p-value 0.0001 and 15% never exercise for 30 minutes at least three times a week p-value 0.0258. **Conclusions:** despite the importance of PA as a strategy for the control of chronic non-communicable diseases, the preservation of health in general, in the population studied a tendency to stop PA was evident, favoring a sedentary lifestyle, this associated with academic responsibilities in the university environment and personal perception of safety and personal care.

Key Words: exercise; healthy lifestyle; lifestyle; sedentary behavior; students; young adult

RESUMO



Introdução: Apesar da importância da atividade física, existe uma tendência cada vez maior para o abandono desta prática importante nos estilos de vida saudáveis, na transição que os indivíduos fazem da adolescência para a idade adulta, representada na transição da escola para a universidade. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo a caracterização das práticas de atividade física numa população estudiantil universitária. **Métodos:** Estudo descritivo-analítico transversal numa amostra de 544 estudantes universitários de diferentes cidades. Foi realizada a análise das variáveis estilos de vida e atividade física através da aplicação do Questionário de Estilos de Vida em Jovens Universitários (CEVJU-R2) com um alfa de Cronbach de 0,67. **Resultados:** 57% da população era composta por mulheres, a idade mínima era de 16 anos e a máxima superior a 25. Em relação à prática de atividade física, 63% não realizam deslocamentos ativos. 41% nunca praticam qualquer desporto com fins competitivos (valor p de 0,0001) e 15% nunca fazem exercício durante 30 minutos pelo menos três vezes por semana (valor p de 0,0258). **Conclusões:** apesar da importância da AF como estratégia para o controlo de doenças crónicas não transmissíveis e a preservação da saúde em geral, na população estudada observou-se uma tendência para o abandono da AF, privilegiando o sedentarismo, associado às responsabilidades académicas no âmbito universitário e à percepção pessoal de segurança e cuidados pessoais.

Palavras-chave: atividade física; estilo de vida; estilos de vida sedentários; estudantes universitários; jovens adultos; saudável

INTRODUCCIÓN

La Actividad Física (AF) es importante porque permite satisfacer las necesidades de los estilos de vida modernos y hace parte de las dimensiones de actividades cotidianas (Sjøgaard *et al.*, 2016). Esta dimensión, generalmente, es modificada, de manera negativa, por la gente joven cuando adquieren el rol de estudiantes universitarios, a pesar de las recomendaciones emanadas desde la OMS.

Diferentes autores coinciden en afirmar que ellos incurren en prácticas no saludables como el consumo de alcohol, tabaco y abandono de la AF (Arango *et al.*, 2010; Campo *et al.*, 2016), situaciones que coinciden con la transición de la adolescencia a la edad adulta (Corder *et al.*, 2019), algo preocupante, porque es en este periodo donde se establecen los hábitos (saludables o no saludables) que perduran durante toda la vida (Gordon *et al.*, 2004).

Algunos autores han reportado una alta prevalencia de sedentarismo en esta población que se encuentra matriculada en instituciones de educación superior (Castro *et al.*, 2020) poniendo en riesgo su salud (Clemente *et al.*, 2016). Otro estudio realizado en cuenca encontró niveles de AF muy bajos en hombres y mujeres, además de no cumplir con las recomendaciones internacionales sobre AF (Arias *et al.*, 2015), siendo esto cada vez más frecuente, como lo demuestra un estudio con 1.6 millones de estudiantes en 146 países, en donde se encontró que la mayoría de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones (Guthold *et al.*, 2020).

Una de las causas de poca práctica identificada por ellos es la falta de tiempo, ya que deben cumplir con sus responsabilidades académicas y los tiempos libres los emplean en actividades sedentarias; otra causa es de tipo social ya que para ellos es importante realizar actividades acompañados de sus pares, de tal manera que si estos no están disponibles es desestimulante para ellos (Rubio & Varela, 2016). Permanecer sentados durante las largas jornadas de clases o frente a un ordenador, para cumplir con sus responsabilidades, no privilegia la AF (Rouse & Biddle, 2010; Calestine *et al.*, 2017), por el contrario, promueven el sedentarismo y pone en riesgo las practicas saludables.

Un estudio sobre la tendencia al sedentarismo entre la población estadounidense en el periodo 2001-2016 encontró aumento en la tendencia de permanecer mirando la televisión, al menos dos horas al día, la cual era alta y el uso de computadores durante el tiempo libre aumentó en todos los grupos de edad, así como el tiempo de estar sentado aumentó entre los adolescentes y los adultos (Yang *et al.*, 2019). Cabe resaltar

que la falta de AF es de los principales factores de riesgos que se pueden modificar para prevenir la enfermedad crónica y la muerte prematura (WHO, 2018; Muller *et al.*, 2016). Es claro para los investigadores, que un bajo nivel de AF se asocia con el desarrollo de enfermedades crónicas (Brugnara *et al.*, 2016), cardiovasculares (Alves *et al.*, 2016; Lwow *et al.*, 2018), metabólicas (Ko *et al.*, 2016; Lee *et al.*, 2013) y musculoesqueléticas (Tong *et al.*, 2019).

Caracterizar las prácticas de la AF de jóvenes estudiantes en una universidad colombiana fue el objetivo del presente estudio, ya que mientras más temprano se identifique el tipo de práctica, más rápido se pueden establecer las estrategias que promuevan la AF. Los resultados de la investigación pueden servir como línea a las oficinas de bienestar universitario para la incorporación de actividades de promoción de los estilos de vida en la población universitaria.

METODOS

Se hizo un estudio descriptivo, analítico, transversal. La muestra se obtuvo mediante un muestreo aleatorio estratificado, considerando como unidad muestral a los estudiantes matriculados en una universidad, con dos campus universitarios, ubicados en dos ciudades del país, geográfica y culturalmente diferentes. Con un error del 5 %, un nivel de confianza del 95 % se obtuvo una muestra de 544 sujetos, los cuales cumplían con los criterios de inclusión, quienes aceptaron participar en el estudio.

Se tuvo en cuenta los principios éticos de investigación de Helsinki y, según resolución 008430 de 1993, que rige la investigación en Colombia, se considera que no representó riesgo alguno. Se pidió el consentimiento informado a los participantes y el proyecto fue aprobado por el Comité Científico y Comité de Ética de la Universidad Libre de Colombia. Las variables estudiadas fueron: estudiantes universitarios, estilos de vida y actividad física.

El listado de los participantes se obtuvo a través de la oficina de admisiones y registros de ambos campus; los estilos de vida, dimensión actividad física, se evaluó mediante *El Cuestionario de Estilos de vida Estudiantes Universitarios* (CEVJU-R2) (Salazar Torres *et al.*, 2013) el cual está compuesto por información sociodemográfica y un total de 63 ítems que recogen información para evaluar 8 dimensiones de los estilos de vida, las cuales son: Actividad física, Tiempo de ocio, Alimentación, Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, Sueño, Relaciones interpersonales, Afrontamiento y Estado emocional percibido y, tres aspectos relacionados con cada dimensión: las prácticas

específicas, las motivaciones (para realizar y no realizar las prácticas) y los recursos que posibilitan o dificultan las prácticas. El CEVJUR2, tiene propiedades psicométricas adecuadas y es una herramienta para medir estilos de vida de los universitarios. En la última validación las dimensiones tuvieron un alfa de Cronbach superior a 0.6, lo cual indica una adecuada consistencia interna del instrumento, (Salazar Torres *et al.*, 2010). Este se aplicó de manera presencial y directa a cada sujeto participante, para lo cual se organizaron jornadas por facultades y programas académicos en grupos, cada grupo contaba con el acompañamiento de, al menos un investigador, un auxiliar y un semillerista. Los resultados se condensaron en una base de datos y se procesaron con el Software R y Rstudio. Se hicieron tablas de frecuencia para las variables sociodemográficas con pruebas estadísticas de Chi²; análisis de distribución de frecuencias con pruebas de Chi² para todas las respuestas relacionadas con la dimensión de la actividad física.

RESULTADOS

Las características sociodemográficas indican que hubo mayoría de mujeres (57 %), la edad mínima fue de 16 años y la máxima más de 25, predominantemente solteros (97 %) ver resumen en la Tabla 1.

Tabla 1
Características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado

SEXO	Barranquilla	Pereira	Total	p-valor
Masculino	210 [25 %]	156 [18 %]	366 [43 %]	0.0129
Femenino	318 [38 %]	164 [19 %]	482 [57 %]	
EDAD				
16-19	315 [37 %]	33 [4 %]	348 [41 %]	<0.0001
20-24	189 [22 %]	245 [29 %]	434 [51 %]	
25 o más	24 [3 %]	42 [5 %]	66 [8 %]	
PROCEDENCIA				
Rural	152 [18 %]	38 [5 %]	190 [22 %]	<0.0001
Urbana	376 [44 %]	282 [33 %]	658 [78 %]	
ESTADO CIVIL				
Casado o unión libre	22 [3 %]	3 [0.4 %]	25 [3 %]	0.0129
Soltero	506 [60 %]	317 [37 %]	823 [97 %]	
SEMESTRE				
1 - 3	236 [28 %]	60 [7 %]	296 [35 %]	<0.0001
4 - 7	216 [25 %]	186 [22 %]	402 [47 %]	
8 - 10 + Internado	76 [9 %]	74 [9 %]	150 [18 %]	
TRABAJA				
No	437 [52 %]	218 [26 %]	655 [77 %]	<0.0001
Si	91 [11 %]	102 [12 %]	193 [23 %]	
ESTRATO				
1 (Bajo-bajo)	90 [11 %]	28 [3 %]	118 [14 %]	0.0005
2 (Bajo)	151 [18 %]	70 [8 %]	221 [26 %]	
3 (Medio-bajo)	170 [20 %]	147 [17 %]	317 [37 %]	
4 (Medio)	82 [10 %]	65 [8 %]	147 [18 %]	
5 (Medio-alto)	24 [3 %]	10 [1 %]	34 [4 %]	
6 (Alto)	11 [1 %]	0 [0 %]	11 [1 %]	

SEXO	Barranquilla	Pereira	Total	p-valor
FACULTAD				
<i>Ciencias de la Salud</i>	203 [24 %]	61 [7 %]	264 [31 %]	<0.0001
<i>Ciencias Económicas, Administrativas y Contables</i>	114 [14 %]	54 [6 %]	168 [20 %]	
<i>Ciencias Sociales</i>	136 [16 %]	109 [13 %]	245 [29 %]	
<i>Ingeniería</i>	75 [9 %]	96 [11 %]	171 [20 %]	

Nota. La Tabla 1 muestra las características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado en Barranquilla y Pereira. Los datos se presentan como número de estudiantes y porcentaje entre corchetes. Los valores de p se obtuvieron mediante pruebas de chi-cuadrado e indican que los valores son significativos estadísticamente.

Prácticas de la actividad física

La población juvenil evaluada no considera, dentro de su estilo de vida, prácticas de la AF como el caminar o montar bicicleta, ya que el 63 % lo realiza pocas veces o nunca, de los cuales el 36 % son mujeres, marcando una diferencia significativa según el p-valor de 0.004. Es importante educar a los jóvenes sobre las diferentes prácticas de la AF, incluyendo la caminata y el uso de la bicicleta que, además de servir como medio de transporte le abona beneficio a la salud.

Por otra parte, el 41 % nunca practica algún deporte con fines competitivos p-valor de 0.0001 y el 15 % nunca realiza ejercicio durante 30 minutos, al menos tres veces a la semana, p-valor 0.0258. Es importante seguir sensibilizando sobre la dosificación de la práctica de la actividad física, según el direccionamiento de la OMS.

Motivos para hacer algún ejercicio o actividad física

Para los jóvenes evaluados la principal motivación para hacer las prácticas es beneficiar su salud con un porcentaje del 46 %, de los cuales el 54 % son mujeres, marcando una diferencia significativa según el p-valor de 0.0004998. Por otra parte, los estudiantes se sienten motivados por mejorar su figura y estado de ánimo, 29 % y 16 %, respectivamente. Ver Tabla 2. Es importante aprovechar la motivación identificada en la población para seguir implementando la AF como estrategia de promoción de estilos de vida saludable.

Tabla 2
Distribución de frecuencias de motivos para hacer algún ejercicio o actividad física

Motivos	Hombre			Mujer			p-valor
	No saludable	Saludable	Total	No saludable	Saludable	Total	
Mejorar su figura	60[7.1 %]	46[5.4 %]	106[12.5 %]	101[11.9 %]	38[4.5 %]	139[16.4 %]	0.0004998
Relacionarse con amigos o nuevas personas	13[1.5 %]	7[0.8 %]	20[2.3 %]	13[1.5 %]	2[0.2 %]	15[1.7 %]	
Mejorar el estado de ánimo	18[2.1 %]	17[2.0 %]	35[4.1 %]	76[9.0 %]	23[2.7 %]	99[11.7 %]	
Beneficiar su salud	118[13.9 %]	64[7.5 %]	182[21.4 %]	159[18.8 %]	52[6.1 %]	211[24.9 %]	
Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	3[0.4 %]	2[0.2 %]	5[0.6 %]	3[0.4 %]	0[0.0 %]	3[0.4 %]	
Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	1[0.1 %]	3[0.4 %]	4[0.5 %]	4[0.5 %]	3[0.4 %]	7[0.9 %]	
Otro	9[1.1 %]	5[0.6 %]	14[1.7 %]	4[0.5 %]	4[0.5 %]	8[1.0 %]	
Total	222[26.2 %]	144[16.9 %]	366[43.0 %]	360[42.6 %]	122[14.4 %]	482[57 %]	

Nota. La Tabla 2 muestra los motivos para hacer algún ejercicio o actividad física entre hombres y mujeres, divididos en categorías de "No saludable" y "Saludable". Los datos se presentan como número de estudiantes y el porcentaje entre corchetes. Los valores de p se obtuvieron mediante pruebas de chi-cuadrado.

Principales motivos para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física

Los principales motivos para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física de los jóvenes estudiados son la pereza con un porcentaje del 67 %, de los cuales el 57 % son mujeres, sin embargo, no hay evidencia estadística suficiente para afirmar una diferencia significativa entre hombres y mujeres ya que el p-valor es 0.2549. Por otra parte, el 12 % de los estudiantes manifiestan que hacer ejercicio implica mucho esfuerzo y que se cansan muy fácilmente. Ver Tabla 3.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de motivos para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física

Motivos	Hombre			Mujer			p-valor
	No saludable	Saludable	Total	No saludable	Saludable	Total	
Temor a hacer el ridículo	9[1.1 %]	1[0.1 %]	10[1.2 %]	12[1.4 %]	6[0.7 %]	18[2.1 %]	0.2549
Implica mucho esfuerzo y se cansa fácil	24[2.8 %]	14[1.7 %]	38[4.5 %]	54[6.4 %]	10[1.2 %]	64[7.6 %]	
Pereza	150[17.7 %]	92[10.8 %]	242[28.5 %]	238[28.1 %]	86[10.1 %]	324[38.2 %]	
Insistencia de amigos, pareja o familia para no hacerlo	3[0.4 %]	4[0.5 %]	7[0.9 %]	4[0.5 %]	0[0.0 %]	4[0.5 %]	
Las personas cercanas a usted lo han criticado por hacer ejercicio actividad física	1[0.1 %]	1[0.1 %]	2[0.2 %]	2[0.2 %]	2[0.2 %]	4[0.4 %]	
Otro	35[4.1 %]	32[3.8 %]	67[7.9 %]	50[5.9 %]	18[2.1 %]	68[8 %]	
Total	222	144	366	360	122	482	

Nota. La Tabla 3 muestra los motivos para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física entre hombres y mujeres, divididos en categorías de "No saludable" y "Saludable". Los datos se presentan como número de estudiantes y el porcentaje entre corchetes. Los valores de p se obtuvieron mediante pruebas de chi-cuadrado.

En las motivaciones de las prácticas de actividad física se observa que el 33 % de los jóvenes universitarios evaluados piensa que podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará, de los cuales el 38 % son mujeres, marcando una diferencia significativa según el p-valor <0.0001. Por otra parte, el 28 % de los estudiantes están satisfechos con sus prácticas y no piensan que sean problemáticas. Ver Tabla 4.

Tabla 4
Distribución de frecuencias de motivaciones para hacer algún ejercicio o actividad física

Motivaciones	Hombre			Mujer			p-valor
	No saludable	Saludable	Total	No saludable	Saludable	Total	
Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	60[7.1 %]	72[8.5 %]	132[15.6 %]	60[7.1 %]	42[5.0 %]	102[12.1 %]	<0.0001
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	77[9.1 %]	24[2.8 %]	101[11.9 %]	162[19.1 %]	20[2.4 %]	182[21.5 %]	
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	32[3.8 %]	11[1.3 %]	43[5.1 %]	36[4.2 %]	11[1.3 %]	47[5.5 %]	
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	45[5.3 %]	18[2.1 %]	63[7.4 %]	73[8.6 %]	28[3.3 %]	101[11.9 %]	

Motivaciones	Hombre			Mujer			p-valor
	No saludable	Saludable	Total	No saludable	Saludable	Total	
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	8[0.9 %]	19[2.2 %]	27[3.1 %]	29[3.4 %]	21[2.5 %]	50[5.9 %]	
Total	222[26.2 %]	144[16.9 %]	366[43.1 %]	360[42.4 %]	122[14.5 %]	482[56.9 %]	

Nota. La Tabla 4 muestra las motivaciones para hacer algún ejercicio o actividad física entre hombres y mujeres, divididos en categorías de “No saludable” y “Saludable”. Los datos se presentan como número de estudiantes y el porcentaje entre corchetes. Los valores de p se obtuvieron mediante pruebas de chi-cuadrado.

DISCUSIÓN

Los estudiantes universitarios tienen riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles por no cumplir las recomendaciones acerca de la práctica de la AF orientadas al cuidado de la salud. En el presente estudio el grupo participante no privilegia actividades como la caminata o el uso de la bicicleta para sus desplazamientos (desplazamiento activo), a pesar de su importancia dentro de esta dimensión, por sus beneficios para la salud a nivel general. Estos resultados son opuestos a los hallazgos de Samarkandi (2022), quien encontró una prevalencia de AF del 69.9 % y dentro de las actividades privilegiadas estuvo la de caminar. Pero no solo esto, también realizaban deportes de intensidad vigorosa, fitness o actividades recreativas (Samarkandi, 2022).

Si bien es cierto no hubo preguntas que ilustraran las causas del no uso de desplazamiento activo hay que tomar en consideración lo que algunos autores consideran importantes, como la percepción de seguridad que representa para los estudiantes el uso de este desplazamiento: por un lado está la seguridad vial; el aumento en la circulación de automóviles, el no respeto por señales de tránsito, el manejo de tiempo y el aumento de accidentes de tránsito, pueden ser consideraciones tenidas en cuenta por los estudiantes para el desplazamiento hacia sus instituciones (Titze *et al.*, 2007; Giles & King, 2009; Horacek *et al.*, 2018), si ellos no se sienten seguros evitarán su uso para no poner en riesgo su integridad; por otro lado está la delincuencia,

haciéndoles sentir temor por su integridad personal y la seguridad de su medio de transporte (Cole *et al.*, 2008; Molina *et al.*, 2010; Wang *et al.*, 2015) razón por la cual es posible que lo eviten.

Teuber & Sudeck (2021), plantean para estos dos tipos de desplazamientos un aspecto positivo y otro negativo. El positivo lo relacionan directamente con los beneficios para la salud, el gusto por la AF; el negativo lo asocian con la exposición a ser víctima de la delincuencia, la falta de tiempo, el esfuerzo físico y las condiciones climáticas, por las respuestas de este grupo podría inferirse que su poco uso obedece a factores como el esfuerzo físico y las condiciones climáticas.

También se evidenció en el presente estudio la tendencia a la no práctica de la actividad física durante 30 minutos, al menos tres veces a la semana, un mayor porcentaje entre las mujeres. Hallazgos similares han encontrado otros autores, un estudio en Arabia confirmó que las mujeres tienen mayor probabilidad de sedentarismo con respecto a los hombres. Concluyen afirmando que, a pesar de conocer los efectos negativos de la inactividad física continuaban mostrando un comportamiento excesivamente sedentario o de inactividad física (Bashatah *et al.*, 2023). Esto puede estar sustentado en lo que indican algunos autores acerca de que las mujeres tienen una mayor percepción de barreras para la práctica de la AF (Sevil Serrano *et al.*, 2017). Por otro lado, podría pensarse que los resultados pudieron estar influenciados por la pandemia del COVID-19 ya que la investigación fue realizada en ese periodo. Varios estudios así lo confirman, Meyer *et al.* (2020), encontraron, en general, una prevalencia de inactividad física del 20.5 % entre adultos mayores de 18 años en los Estados Unidos (Meyer *et al.*, 2020), del 25.0 % entre adultos mayores de 18 años en Reino Unido (Smith *et al.*, 2020) y del 29.3 % en estudiantes universitarios en Hungría (Ács *et al.*, 2020).

También, resulta interesante inferir como una posible causa de la poca AF el campus universitario. En este espacio los jóvenes permanecen gran parte de su tiempo por lo que debería ser un ambiente que invite o estimule a la práctica de la AF, sin embargo, algunos hallazgos indican todo lo contrario. En un estudio de dos universidades alemanas se evidenció vastos espacios verdes sin señales visuales que fomenten la AF, deficiencia de equipos deportivos, y, además de difícil acceso. Las normas sociales inducían a permanecer sentados durante las conferencias y en el tiempo de clases, en conclusión, los campus disuadían a los estudiantes de practicar AF (Von Sommoggy *et al.*, 2020).

Finalmente, es clara la importancia de promover las prácticas saludables y, en particular, desde el ambiente universitario, dada su importancia para el cuidado de la

salud. Se han hecho estudios sobre el tema con resultados que invitan a replicar, como los resultados en una universidad peruana, donde observaron cambios significativos después de una intervención (Carranza *et al.*, 2020).

Los resultados, por lo regular, indican que la población estudiada si bien es cierto tiene un conocimiento general acerca de la actividad física y su importancia para la salud, no la priorizan por diferentes motivos relacionados con la carga académica, el detalle acerca del qué y cómo ponerla en práctica. Con base en esta información las universidades pueden revisar sus programas de promoción e implementar acciones.

Las limitaciones del este estudio estuvieron relacionadas con la ubicación geográfica de la población estudiada ya que se encontraba en dos zonas prácticamente opuestas con respecto a la geografía, topografía y arraigos culturales. Un grupo reside en el caribe colombiano, zona costera, clima caliente húmedo, mientras que el otro grupo reside en el conocido eje cafetero colombiano, el cual cuenta con una topografía montañosa y con clima predominantemente frío. Se recomienda a las futuras investigaciones tener en cuenta este elemento que puede generar sesgos; por lo tanto, cada grupo debe ser analizado separadamente.

CONCLUSIÓN

El grupo de participantes de esta investigación, tienen prácticas no saludables relacionadas con la AF, confirmando los hallazgos de diferentes estudios. Existen múltiples causas para ello, razones por las cuales los programas de Bienestar Universitario deben propender por el fomento de la buena práctica, garantizando con ello, la disminución del riesgo de las enfermedades prevenibles.

Las instituciones educativas deben caracterizar los hábitos saludables en sus cortes de inicio con un monitoreo periódico de los mismos. También, deben proporcionar los espacios (gimnasio, ecoparques) al interior de los campus universitarios para la práctica de la AF.

REFERENCIAS

Ács, P., Prémusz, V., Pálvölgyi, Á., Trpkovici, M., Elbert, G., Melczer, C., & Makai, A. (2020). Effects of COVID-19 on physical activity behavior among university students: Results of a Hungarian online survey. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 174-182. <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.98472>.

- Alves, A., Viana, J., Cavalcante, S., Oliveira, N., Duarte, J., Mota, J., et al. (2016). Physical activity in primary and secondary prevention of cardiovascular disease: Overview updated. *World journal of cardiology*, 8(10), 575-583. <https://doi.org/10.4330/wjc.v8.i10.575>.
- Arango, S., Castaño, J., Henao, C., Jiménez, D., López, A., & Páez, M. (2010). Síndrome de Burnout, y factores asociados en estudiantes de I a X semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales (Colombia). 2009. *Archivos de Medicina*, 10(2), 110-126. <https://doi.org/10.30554/archmed.10.2.1291.2010>.
- Arias, N., Solera, M., Gracia, L., Silva, P., Martínez, V., Cañete, J., et al. (2015). Levels and patterns of objectively assessed physical activity and compliance with different public health guidelines in university students. *PloS one*, 10(11), e0141977. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141977>.
- Bashatah, A., Qadhi, O., Al Sadoun, A., Syed, W., Al-Rawi, M. (2023). Evaluation of Young Adults' Physical Activity Status and Perceived Barriers in the Riyadh Region of Saudi Arabia. *J Multidiscip Healthc*, 28(16), 557-569. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S397341>.
- Brugnara, L., Murillo, S., Novials, A., Rojo, G., Soriguer, F., Goday, A., et al. (2016). Low physical activity and its association with diabetes and other cardiovascular risk factors: a nationwide, population-based study. *PloS one*, 11(8), e0160959. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160959>.
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C., & Papalia, Z. (2017). College student work habits are related to physical activity and fitness. *International journal of exercise science*, 10(7), 1009-1017. <https://doi.org/10.70252/XLOM8139>
- Campo, Y., Pombo, L., & Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>.
- Carranza R., Caycho, T., Salinas, S., Ramírez, M., Campos, C., Chuquista, K., et al. (2020). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Rev cubana enfermer*, 35(4), e2859. <https://tinyurl.com/2c4br972>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *Prevention Science*, 21, 332-343. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>.

- Clemente, F., Nikolaidis, P., Martins, F., & Mendes, R. (2016). Physical activity patterns in university students: Do they follow the public health guidelines? *PloS one*, 11(3), e0152516. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152516>.
- Cole, R., Leslie, E., Donald, M., Cerin, E., Neller, A., & Owen, N. (2008). Motivational readiness for active commuting by university students: incentives and barriers. *Health promotion journal of Australia*, 19(3), 210-215. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101261>.
- Corder, K., Winpenney, E., Love, R., Brown, H., White, M., & van Sluijs, E. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British journal of sports medicine*, 53(8), 496-503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>.
- Giles, B., & King, A. (2009). Creating active environments across the life course: "thinking outside the square". *British Journal of Sports Medicine*, 43(2), 109-113. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.054700>.
- Gordon, P., Nelson, M., & Popkin, B. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *American journal of preventive medicine*, 27(4), 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.07.006>.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Horacek, T., Dede, E., Kattelman, K., Brown, O., Byrd, C., Colby, S., et al. (2018). Path analysis of campus walkability/bikeability and college students' physical activity attitudes, behaviors, and body mass index. *American Journal of Health Promotion*, 32(3), 578-586. <https://doi.org/10.1177/0890117116666357>.
- Ko, K., Kim, E., Baek, U., Gang, Z., & Kang, S. (2016). The relationship between physical activity levels and metabolic syndrome in male white-collar workers. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(11), 3041-3046. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.635>.
- Lee, D., Kim, Y., Jekal, Y., Park, S., Kim, K., Naruse, M., et al. (2013). Low levels of physical activity are associated with increased metabolic syndrome risk factors in Korean adults. *Diabetes & metabolism journal*, 37(2), 132-139. <https://doi.org/10.4093/dmj.2013.37.2.132>.
- Lwow, F., Jedrzejuk, D., Dunajska, K., Milewicz, A., & Szmigiero, L. (2013). Cardiovascular disease risk factors associated with low level of physical activity in postmenopausal Polish women. *Gynecological Endocrinology*, 29(7), 683-686. <https://doi.org/10.3109/09513590.2013.797400>

- Meyer, J., Herring, M., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Schuch, F., et al. (2020). Joint prevalence of physical activity and sitting time during COVID-19 among US adults in April 2020. *Preventive medicine reports*, 20(1), 101256. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101256>.
- Molina, J., Castillo, I., & Sallis, J. (2010). Psychosocial and environmental correlates of active commuting for university students. *Preventive medicine*, 51(2), 136-138. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.05.009>.
- Muller, D., Murphy, N., Johansson, M., Ferrari, P., Tsilidis, K., Boutron, M., et al. (2016). Modifiable causes of premature death in middle-age in Western Europe: results from the EPIC cohort study. *BMC medicine*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0630-6>
- Rouse, P., & Biddle, S. (2010). An ecological momentary assessment of the physical activity and sedentary behaviour patterns of university students. *Health Education Journal*, 69(1), 116-125. <https://doi.org/10.1177/0017896910363145>.
- Rubio, R., & Varela, M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de salud pública*, 42(1), 61-69. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21444931007>.
- Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Lema Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., & Duarte-Alarcón, C. (2013). *Manual del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU-R2)* (Documento no publicado). Pontificia Universidad Javeriana Cali.
- Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., Duarte-Alarcón, C., & Equipo de investigación CEVJU Colombia. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611.
- Samarkandi O. (2022)- Prevalence of Physical Activity Among Healthcare Students in King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. An Observational Study. *Inquiry*. Jan-Dec(59), 469580221100157. <https://doi.org/10.1177/00469580221100157>.
- Sjogaard, G., Christensen, J., Justesen, J., Murray M, Dalager, T., Fredslund, G., et al. (2016). Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity. *J Sport Health Sci*, 5(2), 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.004>.
- Sevil Serrano, J., Pizarro, A., Zaragoza Casterad, J., del Villar Álvarez, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 303-317. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-4.bppa>

- Smith, L., Jacob, L., Trott, M., Yakkundi, A., Butler, L., Barnett, Y., et al. (2020). The association between screen time and mental health during COVID-: A cross sectional study. *Psychiatry research*, 292(1), 113333. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113333>.
- Teuber, M., & Sudeck, G. (2021). Why do students walk or cycle for transportation? Perceived study environment and psychological determinants as predictors of active transportation by university students. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1390. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041390>.
- Titze, S., Stronegger, W., Janschitz, S., & Oja, P. (2007). Environmental, social, and personal correlates of cycling for transportation in a student population. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(1), 66-79. <https://doi.org/10.1123/jpah.4.1.66>.
- Tong, X., Chen, X., Zhang, S., Huang, M., Shen, X., Xu, J., & Zou, J. (2019). The effect of exercise on the prevention of osteoporosis and bone angiogenesis. *BioMed research international*, 18(2019), 8171897. <https://doi.org/10.1155/2019/8171897>.
- Von Sommoggy, J., Rueter, J., Curbach, J., Helten, J., Tittlbach, S., Loss, J. (2020). How Does the Campus Environment Influence Everyday Physical Activity? A Photovoice Study Among Students of Two German Universities. *Front Public Health*, 5(8): 561175. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561175>.
- Wang, C., Akar, G., & Guldmann, J. (2015). Do your neighbors affect your bicycling choice? A spatial probit model for bicycling to The Ohio State University. *Journal of transport geography*, 42(1), 122-130. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2014.12.003>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva, 2018. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1>.
- Yang, L., Cao, C., Kantor, E., Nguyen, L., Zheng, X., Park, Y., et al. (2019). Trends in sedentary behavior among the US population, 2001-2016. *Jama*, 321(16), 1587-1597. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.3636>.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen especialmente a los estudiantes participantes en el estudio sin los cuales no hubiese sido posible realizar el estudio. A la Universidad Libre, programa de fisioterapia por su invaluable apoyo

FINANCIAMIENTO

La financiación del presente proyecto esta representada por las horas invertidas por parte de los investigadores

CONTRIBUCION DE PERSONAS AUTORAS

Persona autora 1: Lider del proyecto, elaboración del borrador e informe final del presente manuscrito. Persona autora 2: Participó en la metodología para el análisis e interpretación de los datos. Persona autora 3: Participó en el diseño metodológico. Persona autora 4: Participo en la recolección y análisis de datos. Persona autora 5: Partición en la recolección y análisis de datos. Persona autora 6: Asesora del proyecto