



DOI: 10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.2-13

URL: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1338>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIAMUC

ISSN: 2588-0748

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 32 Ciencias Médicas

PAGINAS: 2-13







Análisis de la actividad física en los estudiantes universitarios: una revisión sistemática

Analysis of physical activity in college students: a systematic review

Análise da atividade física em estudantes universitários: uma revisão
sistemática

**Gabriela Belén Espinosa Arreaga¹; Cecilia Elizabeth Saltos Zambrano²; Liliana Melba Sarmiento Barreiro³;
Zynnia Gabriela Reyes Sánchez⁴**

RECIBIDO: 20/11/2023 **ACEPTADO:** 15/01/2024 **PUBLICADO:** 04/04/2024

1. Magíster en Seguridad y Salud Ocupacional; Médico; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; gabriela.espinosaa@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0001-9360-9015>
2. Licenciada en Gastronomía; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; cecilia.saltosz@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0005-3453-4566>
3. Magíster en Sistemas de Información Gerencial; Magíster en Diseño Curricular; Ingeniera en Sistemas Computacionales; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; liliana.sarmientob@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0009-0003-6939-5709>
4. Magíster en Sistemas de Información Mención en Inteligencia de Negocios; Ingeniera en Sistemas Computacionales; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; nervo.medranon@ug.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0001-6659-4399>

CORRESPONDENCIA

Gabriela Belén Espinosa Arreaga

gabriela.espinosaa@ug.edu.ec

Guayaquil, Ecuador

RESUMEN

Los años universitarios son una etapa crucial en la vida de las personas, donde se sientan las bases para el futuro, no solo se adquieren conocimientos y habilidades académicas, sino que también se consolidan hábitos que tienen un impacto significativo en la salud física y mental a largo plazo. En este contexto, la actividad física es un factor determinante para la calidad de vida de los estudiantes universitarios. El objetivo fue analizar el nivel de actividad física en la población estudiantil y su asociación con la calidad de vida, para ello se usó la metodología PRISMA adicionando la evaluación de la calidad metodológica de los artículos seleccionados para la revisión, mediante la aplicación de la metodología se obtuvieron diez artículos en bases de datos de alto impacto. Concluyendo que la actividad física tiene impacto positivo dentro de los estudiantes universitarios en su salud física, mental y otros.

Palabras clave: Revisión Sistemática, Actividad Física, Estudiantes Universitarios, Calidad de Vida, Salud Física, Salud Mental.

ABSTRACT

The university years are a crucial stage in people's lives, where the foundations for the future are laid. Not only do individuals acquire academic knowledge and skills during this time, but they also form habits that significantly impact long-term physical and mental health. In this context, physical activity is a determining factor for the quality of life of university students. The objective was to analyze the level of physical activity in the student population and its association with quality of life. The PRISMA methodology was used, supplemented with the evaluation of methodological quality of selected articles for the review. Ten articles were obtained from high-impact databases using this methodology. The conclusion drawn was that physical activity has a positive impact on the physical, mental, and other aspects of university students' health.

Keywords: Systematic Review, Physical Activity, University Students, Quality of Life, Physical Health, and Mental Health.

RESUMO

Os anos de universidade são uma fase crucial na vida das pessoas, onde são lançadas as bases para o futuro. Durante este período, os indivíduos não só adquirem conhecimentos e competências acadêmicas, como também formam hábitos que têm um impacto significativo na saúde física e mental a longo prazo. Neste contexto, a atividade física é um fator determinante para a qualidade de vida dos estudantes universitários. O objetivo foi analisar o nível de atividade física na população estudiantil e sua associação com a qualidade de vida. Foi utilizada a metodologia PRISMA, complementada com a avaliação da qualidade metodológica dos artigos selecionados para a revisão. Foram obtidos 10 artigos em bases de dados de alto impacto utilizando esta metodologia. Concluiu-se que a atividade física tem um impacto positivo na saúde física, mental e em outros aspectos da saúde dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Revisão Sistemática, Atividade Física, Estudantes Universitários, Qualidade de Vida, Saúde Física e Saúde Mental.

Introducción

En la actualidad se busca ahondar en la comprensión y valoración del papel fundamental que desempeña la actividad física en el bienestar global de los estudiantes universitarios, resaltando especialmente la importancia de promover de manera constante y activa hábitos de vida saludables durante este crucial período de formación. Mediante esta rigurosa y detallada revisión bibliográfica, se pretende identificar y describir a fondo los múltiples y evidentes efectos indudablemente beneficiosos de la actividad física en la salud tanto física como mental de los estudiantes, así como analizar a fondo todos aquellos elementos y factores externos e internos que claramente influyen de manera notable en su participación y regular en este tipo de enriquecedora actividad física (Salgado Espinosa & Cepeda-Gaytan, 2021).

Los beneficios y repercusiones positivas que experimentan los estudiantes universitarios que se dedican de manera constante y periódica a la práctica de actividad física. Dichos beneficios se extienden a diversos ámbitos vitales, entre los que se encuentran las relaciones sociales, la vida académica y el bienestar emocional, lo que se traduce en una plena satisfacción generalizada. La calidad de vida puede ejercer una influencia determinante en el rendimiento académico, así como en la toma de decisiones saludables, lo que propicia un desarrollo integral y equilibrado durante esta crucial y trascendental etapa de formación universitaria (Sánchez-Alcaraz et al., 2020). Es importante tener en cuenta que todos estos factores están interconectados de manera esencial, generando un impacto altamente positivo en la vida universitaria globalmente considerada.

Por lo tanto, podemos afirmar categóricamente que la relevancia de la calidad de vida en la etapa universitaria es de suma importancia, no solo para alcanzar el éxito académico, sino también para desarrollar hábitos y valores saludables que perduren

a lo largo de toda la vida. En este sentido, es crucial resaltar que la práctica regular de actividad física en la etapa universitaria no solo contribuye al bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional de los estudiantes (Sánchez-Alcaraz et al., 2020). La actividad física desencadena la liberación de endorfinas, conocidas como hormonas de la felicidad, lo que genera una sensación de alegría y alivio del estrés. Además, el ejercicio habitual mejora la concentración, el enfoque y la memoria, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. La actividad física también fomenta la socialización, ya que las clases y los entrenamientos ofrecen una oportunidad para conocer a personas con intereses similares y establecer nuevas amistades. Además, la participación en deportes o actividades físicas en equipo promueve el compañerismo y la cooperación, fortaleciendo las habilidades de trabajo en equipo (Gedda Muñoz et al., 2021).

La práctica de actividad física requiere una planificación y organización adecuadas para poder equilibrar las responsabilidades académicas, sociales y personales. Al aprender a administrar el tiempo de manera eficiente, los estudiantes universitarios adquieren habilidades que les serán útiles a lo largo de su vida profesional y personal. Además, el ejercicio regular promueve hábitos saludables en general, como una alimentación equilibrada y el descanso adecuado, lo que contribuye a una mejor calidad de vida en general (Sánchez-Alcaraz et al., 2020).

Revisión de la literatura

Según una ficha técnica de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicada en el 2018 detallaba que durante el 2016 a nivel global, se registró que el 28% de los adultos mayores de 18 años no cumplían con los niveles recomendados de actividad física, siendo el 23% de hombres y el 32% de mujeres quienes no alcanzaban dichos estándares. Estos niveles de actividad in-

suficiente implican la falta de cumplimiento con las pautas internacionales que sugieren la práctica de actividad física moderada durante al menos 150 minutos semanalmente, o actividad física intensa durante 75 minutos a la semana.

Este decremento en la práctica de actividad física puede atribuirse, en parte, a la inactividad durante el tiempo libre y a comportamientos sedentarios tanto en entornos laborales como domésticos. Asimismo, el incremento en el uso de medios de transporte pasivos también contribuye a una insuficiente actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En diciembre de 2021, se llevó a cabo un estudio utilizando la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) en 9,016 hogares seleccionados de forma aleatoria, siguiendo los protocolos metodológicos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El propósito principal de este estudio fue recopilar datos sobre la prevalencia de la actividad física en niños y jóvenes (de 5 a 17 años) y adultos (de 18 a 69 años). Los resultados de este instrumento indicaron que en Ecuador, 3.4 millones de niños y 1.7 millones de adultos presentaban niveles de actividad física considerados como insuficientes. Aquí el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), destacó la relevancia de estas cifras para la formulación y desarrollo de políticas públicas relacionadas con la salud y el bienestar de la población.

La inclusión de la actividad física en la vida diaria conlleva una serie de beneficios diversos, que abarcan desde mejoras en el estado de salud física hasta un incremento en las habilidades de socialización, lo que contribuye a una mayor estabilidad mental. Este compromiso con la actividad física resulta en la prevención del desarrollo de condiciones como el sobrepeso y la obesidad, así como de las enfermedades correlacionadas con estos estados. Además, se ob-

serva una reducción del riesgo de padecer trastornos mentales como la depresión, la baja autoestima y el abuso de sustancias (Quirumbay Vera et al., 2022).

Metodología

Diseño de estudio

En el presente estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo bajo una revisión sistemática de la literatura científica enfocada en la actividad física en estudiantes universitarios. Este diseño de estudio fue realizado por la metodología PRISMA, que se caracteriza por sus directrices en las revisiones sistemáticas (Trifu & et al., 2022). Cada fase aplicando la metodología PRISMA se describe de manera minuciosa, desde la búsqueda en la base de datos, la selección de los diferentes estudios, el proceso de extracción de los datos e incluso la evaluación de la calidad en cada uno de los artículos seleccionados para la revisión. En esta investigación se planteó como pregunta central: “¿Existe suficiente información bibliográfica sobre la realización de la actividad física en los estudiantes universitarios y su relación con la calidad de vida?”

Estrategia de búsqueda

El 10 de abril de 2024, se inició la búsqueda de la literatura de manera sistemática en las bases de datos: Scopus, Web of Science y Pubmed. La búsqueda se la realizó mediante el uso de la estrategia PICO (Tabla 1), utilizando palabras clave derivadas de nuestra pregunta de investigación (Faber Frandsen & et al., 2020).

Tabla 1. Estrategia PICO

Acrónimo	Definición	Descripción
P	Población	Estudiantes universitarios
I	Intervención	Tipo de actividad física
C	Comparación	Características de la población, la actividad física y su relación con la calidad de vida
O	Resultado	Riesgo de enfermedades metabólica, enfermedades mentales y rendimiento académico
Pregunta	¿Existe suficiente información bibliográfica sobre la realización de la actividad física en los estudiantes universitarios y su relación con la calidad de vida?”	

Fuente: Autores.

Se identificaron los términos “actividad física” y “estudiantes universitarios” para hacer la ecuación de búsqueda acompañado con los operadores booleanos detallándose en la ta-

bla 2 por cada base de datos donde se realizó la búsqueda incluyendo la cantidad de artículos encontrados con la finalidad de por menorizar la exploración de la bibliografía.

Tabla 2. Estrategia de búsqueda utilizada en cada base de datos

Base de datos	Fórmula de búsqueda	Resultados
1 PubMed	("physical activities" OR "physical activity") AND ("university students" OR "college students")	10000
2 Web of Science	TS=("actividades físicas" OR "physical activities") AND TS=("estudiantes universitarios" OR "university students")	1000
3 Scopus	(TITLE("actividades físicas") OR TITLE("physical activities")) AND (TITLE("estudiantes universitarios") OR TITLE("university students"))	2861
Total		13861

Fuente: Autores.

Selección de estudio

Dentro de este estudio se han estructurado minuciosamente los criterios de inclusión y exclusión para la selección de los estudios para la selección dentro de la revisión.

Criterios de inclusión

- Estudios enfocados específicamente en la actividad física en estudiantes universitarios.

- Investigaciones que aborden sobre el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares asociadas al sedentarismo en estudiantes universitarios.
- Artículos publicados desde el año 2022 hasta la fecha de la búsqueda sistemática.

Criterios de exclusión

- Artículos no disponibles en español, o inglés para facilitar la comprensión y síntesis de la información.
- Artículos de revisión sistemática, metaanálisis y revisión de literatura.

Extracción y análisis de datos

Por medio de las ecuaciones de búsquedas se emplearon los términos relacionada con la investigación, posteriormente se aplicaron diferentes ecuaciones en las bases de datos de PubMed, Web of Science y Scopus. Para facilitar el proceso de la revisión se usó el software Rayyan (Ouzzani et al., 2016) donde se ingresaron los resultados de estas que

incluían título, autores, revista, tipo de estudio, URL e idioma. Seguido de esto, se seleccionó la eliminación de artículos duplicado entre las tres bases de datos, la filtración por años, luego por contexto de la investigación y con meticulosidad se revisaron los que cumplían con los criterios de selección. Además de la exclusión por razones del diseño de estudio, paga e idioma (gráfico 1).

Evaluación de la calidad metodológica

Con el propósito de darle un realce a la investigación se optó por aplicar la herramienta de calidad del Instituto Joanna Briggs (JBI) para determinar el tipo de diseño, análisis y minimización del sesgo dentro del artículo a evaluar (Lockwood & et al., 2020). Para la aplicación de esta evaluación se escogió una puntuación mínima de 6 respuestas afirmativas en cada estudio para ser incluida dentro de la revisión. Se usaron dos cuestionarios: estudios cualitativos(Lockwood C & Munn Z, 2015) de 10 preguntas y estudios analíticos transversales con 8 preguntas.

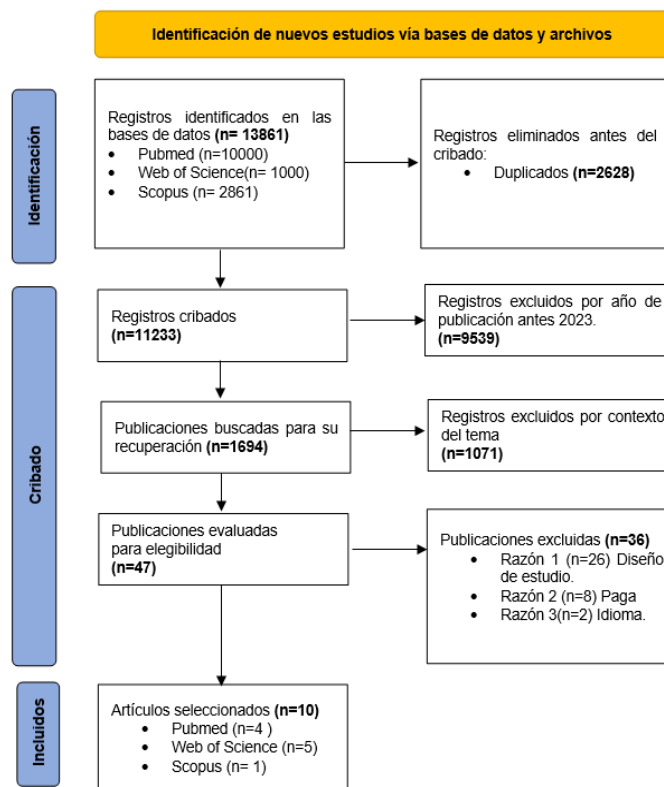


Gráfico 1. Metodología PRISMA

Fuente: (Page et al., 2021)



Resultados

Tabla 3. Estudios de la revisión sistemática

Estudio	País	Objetivo	Diseño	Población	Principales hallazgos	Calidad
(Barreto Andrade J., 2023)	Ecuador	Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios ecuatorianos antes y durante el confinamiento provocado por la COVID-19	Diseño de estudio no experimental, descriptivo, transversal y correlacional	1033 estudiantes universitarios de dos universidades de Ecuador	Disminución en el porcentaje de niveles altos y moderados de actividad física, mientras que el bajo nivel de actividad física aumentó significativamente durante el período de confinamiento.	10/10
(Espada et al., 2023a)	España	Analizar los niveles de actividad física y las motivaciones de los estudiantes universitarios según el género	Encuesta cuantitativa, descriptiva y transversal	3060 estudiantes universitarios	Las estudiantes universitarias tenían niveles más bajos de actividad física en comparación con los hombres, con una mayor motivación y desmotivación externas.	10/10
(Özçelep et al., 2023a)	Turquía	explorar la relación entre los niveles de actividad física y la autoevaluación de la competencia física entre los estudiantes universitarios matriculados en cursos electivos relacionados con la salud	modelo de evaluación relacional	88 estudiantes universitarios matriculados en cursos electivos relacionados con la salud	débil correlación negativa entre los niveles de actividad física y la autoevaluación del nivel de competencia, ya que los estudiantes del curso de promoción de la salud de la actividad física mostraron niveles de actividad física más altos en comparación con otros cursos	6/8
(Gore et al., 2023)	India	evaluar los efectos de las intervenciones periódicas de promoción de la salud en las puntuaciones de estilo de vida y comportamiento saludables.	Encuesta con una elevada consistencia interna y una alta fiabilidad	Estudiantes universitarios de varios campus de la India	Encontró mejoras en los puntajes de estilo de vida y comportamiento saludables entre los estudiantes universitarios después de participar en actividades de promoción de la salud en el campus.	10/10
(Lavados-Romo et al., 2023).	Chile	Determinar la asociación entre el tiempo frente a la pantalla, la actividad física y la calidad de vida.	Estudio transversal y analítico	726 estudiantes universitarios	Asociación inversa entre el tiempo frente a la pantalla y la calidad de vida, en las relaciones sociales y los ámbitos de la salud psicológica, independientemente del sexo, la actividad física o el nivel socioeconómico.	7/8
(Savage et al., 2024)	Reino Unido	Explorar las relaciones longitudinales entre los factores psicológicos, conductuales y antropométricos anteriores a la pandemia .	Estudio longitudinal	255 estudiantes universitarios de una institución de East Midlands	El sedentarismo y la actividad física antes de la pandemia influyeron positivamente en la actividad física durante la pandemia, respectivamente.	7/8
(Süngü & Demir Saripek, 2023)	Turquía	Examinar la relación entre el nivel de actividad física y el sentido de la vida en los estudiantes universitarios.	modelo de selección relacional	376 estudiantes universitarios de varios departamentos	Diferencias significativas en los niveles de actividad física según el género, la edad y el departamento de estudio, así como una relación débil entre la actividad física y la búsqueda de sentido de la vida.	6/8
(Alkhaldeh et al., 2024)	Jordania	Examinar el nivel de actividad física, los obstáculos y beneficios percibidos para la actividad física y los factores que contribuyen a ello entre los estudiantes universitarios del norte de Jordania.	Diseño transversal	235 estudiantes universitarios	Los factores relacionados con los niveles más altos de actividad física, como la edad, el estado civil, el peso corporal y el estado de salud, así como los aspectos percibidos como beneficios y obstáculos más ampliamente aceptados.	8/8
(Allothman et al., 2024)	Arabia Saudita	Evaluar, mediante un diseño de estudio transversal, los autoinformes de comportamientos de estilo de vida y sus asociaciones con factores sociodemográficos, comorbilidades y dolor entre estudiantes universitarios de la PNU.	Diseño transversal	543 estudiantes universitarios	Alta de correlación entre la sociodemografía y las conductas relacionadas con el estilo de vida, el impacto de los problemas de salud mental en las conductas relacionadas con el estilo de vida y las diferencias en las conductas relacionadas con el estilo de vida según el estado de discapacidad y la especialización universitaria.	7/8



(Oraibi et al., 2024)	Arabia Saudita	Evaluar la asociación entre la obesidad, el rendimiento académico, la actividad física y el apoyo social entre los estudiantes universitarios.	Diseño transversal observacional	474 estudiantes de la Universidad de Jazan	Asociación significativa entre la obesidad y el sexo masculino, el consumo de productos de tabaco y las comorbilidades entre los estudiantes.	8/8
-----------------------	----------------	--	----------------------------------	--	---	-----

Tablo 4. Evaluación de calidad metodológica estudios cualitativos

	(Espada et al., 2023)		(Barreto Andrade J., 2023)				(Gore et al., 2023)					
	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA
¿Existe congruencia entre la perspectiva filosófica declarada y la metodología de investigación?	1				1				1			
¿Existe congruencia entre la metodología de investigación y la pregunta de investigación u objetivos?	1				1				1			
¿Existe congruencia entre la metodología de investigación y los métodos utilizados para recopilar datos?	1				1				1			
¿Existe congruencia entre la metodología de investigación y la representación y análisis de datos?	1				1				1			
¿Existe congruencia entre la metodología de investigación y la interpretación de resultados?	1				1				1			
¿Hay una declaración que ubique al investigador cultural o teóricamente?	1				1				1			
¿Se aborda la influencia del investigador en la investigación, y viceversa?	1				1				1			
¿Los participantes, y sus voces, están adecuadamente representados?	1				1				1			
¿La investigación es ética según los criterios actuales o, para estudios recientes, y hay evidencia de aprobación ética por parte de un organismo apropiado?	1				1				1			
¿Las conclusiones extraídas en el informe de investigación se derivan del análisis o interpretación de los datos?	1				1				1			
Puntuación	10		10				10					

PC: poco claro. NA: no aplica.

Tablo 5. Evaluación de calidad metodológica estudios analíticos transversales

	(Süngü & Demir Sariipek, 2023)				(Özçelep et al., 2023b)				(Alkhawaldeh et al., 2024)				(Oraibi et al., 2024)			
	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA
¿Se definieron claramente los criterios de inclusión en la muestra?		0			1				1				1			
¿Se describieron detalladamente los sujetos del estudio y el entorno?	1				1				1				1			
¿Se midió la exposición de manera válida y confiable?	1				1				1				1			
¿Se utilizaron criterios objetivos y estándar para medir la condición?	1				1				1				1			
¿Se identificaron los factores de confusión?	1					0			1				1			
¿Se establecieron estrategias para manejar los factores de confusión?		0				0			1				1			
¿Se midieron los resultados de manera válida y confiable?	1				1				1				1			
¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?	1				1				1				1			
PUNTUACION	6				6				8				8			

PC: poco claro. NA: no aplica.

Tabla 6. Evaluación de calidad metodológica estudios analíticos transversales (continuación)

	(Alothman et al., 2024)				(Lavados-Romo et al., 2023)				(Savage et al., 2024)			
	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA	Sí	No	PC	NA
¿Se definieron claramente los criterios de inclusión en la muestra?		0				0				0		
¿Se describieron detalladamente los sujetos del estudio y el entorno?	1				1				1			
¿Se midió la exposición de manera válida y confiable?	1				1				1			
¿Se utilizaron criterios objetivos y estándar para medir la condición?	1				1				1			
¿Se identificaron los factores de confusión?	1				1				1			
¿Se establecieron estrategias para manejar los factores de confusión?	1				1				0			
¿Se midieron los resultados de manera válida y confiable?	1				1				1			
¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado?	1				1				1			
PUNTUACION	7				7				7			

PC: poco claro. NA: no aplica.

Discusión

Los estudios coinciden en que los niveles de actividad física (AF) entre los estudiantes universitarios son generalmente bajos. (Alkhaldeh et al., 2024) encontraron que solo el 23,8% de los estudiantes cumplían con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la AF. (Süngü & Demir Saripek, 2023) encontraron una prevalencia del 37,5% de AF regular. (Alothman et al., 2024) reportaron que el 57,4% de los estudiantes tenían niveles bajos de AF. (Barreto Andrade J., 2023) observaron un aumento en los niveles de AF durante el confinamiento por la COVID-19, pero aun así, el 68,1% de los estudiantes no cumplían con las recomendaciones. (Espada et al., 2023) encontraron que el 41,9% de los estudiantes tenían niveles bajos de AF. (Lavados-Romo et al., 2023) reportaron que el 62,3% de los estudiantes no cumplían con las recomendaciones.

En cuanto a las motivaciones para la AF, los estudios identificaron diversos factores. (Alkhaldeh et al., 2024) encontraron que las motivaciones más comunes eran la salud física (68,7%) y la apariencia física (45,3%). (Süngü & Demir Saripek, 2023)

no evaluaron las motivaciones. (Alothman et al., 2024) reportaron que las motivaciones más comunes eran la salud física (63,5%) y el disfrute (42,9%). (Barreto Andrade J., 2023) encontraron que las motivaciones más comunes eran la salud física (68,7%) y la apariencia física (45,3%). (Espada et al., 2023) identificaron la salud física (58,3%) y el disfrute (42,5%) como las motivaciones más frecuentes. (Lavados-Romo et al., 2023) reportaron que las motivaciones más comunes eran la salud física (65,2%) y el estrés (38,7%).

Los estudios de (Özçelep et al., 2023) y (Gore et al., 2023) sugieren que la participación en actividades de promoción de la salud puede ser efectiva para mejorar los niveles de actividad y la competencia física entre los estudiantes universitarios. Sin embargo, se necesita más investigación para determinar los mecanismos exactos por los cuales estas intervenciones funcionan. En comparación con el estudio de (Savage et al., 2024) sugiere que la competencia física puede ser un factor importante que motiva a los estudiantes universitarios a participar en actividad física. Sin embargo, se necesita más investigación para determinar si la competencia física puede ser modificada

para aumentar los niveles de actividad física entre los estudiantes universitarios que no son actualmente activos.

Las investigaciones también encontraron asociaciones entre la AF y otros factores. (Alkhaldeh et al., 2024) no evaluaron estas asociaciones. (Süngü & Demir Saripek, 2023) encontraron una correlación débil entre la AF y la búsqueda de sentido de la vida. (Allothman et al., 2024) reportaron una asociación entre la AF y el estado de discapacidad y la especialización universitaria. (Barreto Andrade J., 2023) observaron que las mujeres tenían niveles más bajos de AF que los hombres, y que la motivación y desmotivación externas influían en la AF. (Espada et al., 2023) encontraron una correlación débil negativa entre la AF y la autoevaluación de la competencia física. (Lavados-Romo et al., 2023) reportaron una asociación significativa entre la obesidad, el rendimiento académico, la AF y el apoyo social. (Oraibi et al., 2024) encontraron que el sedentarismo y la AF previos a la pandemia influían en la AF durante la pandemia.

Conclusiones

Por medio de la revisión realizada se concluyó que hay una amplia bibliografía sobre la actividad física en población estudiantil universitaria, pero que se realizan con mayor frecuencia en el hemisferio oriental en comparación con el occidental; no obstante se encontraron dos de los diez estudios fueron desarrollados en el continente Sudamericano mientras los otros ocho dentro del continente Europeo, Africano y Asiático.

Asimismo, se encontró que seis autores de los artículos revisados coincidían en que los estudiantes universitario en su mayoría no realizaban AF y los pocos casos que se mantenían activos no alcanzaban los 150 minutos semanales que señala la OMS; por lo cual esto tendrá efecto en su estilo y calidad de vida desde un corto a mediano plazo siendo factor de riesgo para distintas enfermedades e incluso teniendo impacto a nivel de salud mental. A su vez, se destacó

que la mayoría de los universitarios que realizaban AF estaban enfocados más al resultado asociado en salud física y el impacto que tiene como prevención primaria en su salud, además de la apariencia física como efecto esperado este tipo de actividad.

Finalmente, se concluye que hay otros aspectos como búsqueda del sentido de la vida, situación de discapacidad, tipo de especialización universitaria, motivaciones externas, la obesidad, rendimiento académico y apoyo social; como todas estas influyen al momento de que esta población realice actividad física.

Bibliografía

- Alkhaldeh, A., Abdalrahim, A., ALBashtawy, M., Ayed, A., Al Omari, O., ALBashtawy, S., Suliman, M., Oweidat, I. A., Khatatbeh, H., Alkhaldeh, H., Dameery, K. Al, Alsaraireh, M., & Alhroub, N. (2024). University Students' Physical Activity: Perceived Barriers and Benefits to Physical Activity and Its Contributing Factors. *SAGE Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241240490>
- Allothman, S. A., Al Baiz, A. A., Alzaben, A. S., Khan, R., Alamri, A. F., & Omer, A. B. (2024). Factors Associated with Lifestyle Behaviors among University Students—A Cross-Sectional Study. *Healthcare (Switzerland)*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare12020154>
- Barreto Andrade J., A. A. H. , C. B. N. , ravo N. W. (2023). Physical activity level in Ecuadorian university students before and during confinement. *Retos*, 97–104.
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023a). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023b). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>
- Faber Frandsen, T., & et al. (2020). Using the full PICO model as a search tool for systematic reviews resulted in lower recall for some PICO elements. *Journal of Clinical Epidemiology*, 127, 69–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2020.07.005>

- Gedda Muñoz, R., Valdés Badilla, P., & Villagrán del Picó, N. (2021). Asociación entre el autoconcepto académico con el rendimiento académico en estudiantes universitarios físicamente activos e inactivos Association between academic self-concept with academic achievement in physically active and inactive university students. In *Retos* (Vol. 41). Brunner & Ganga. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Gore, M. N., Yeravdekar, R. C., & Menon, K. (2023). THE IMPACT OF ON-CAMPUS HEALTH PROMOTION ACTIVITIES ON HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOURS OF INDIAN UNIVERSITY STUDENTS. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(1). <https://doi.org/10.24083/apjhm.v18i1.1473>
- Lavados-Romo, P., Andrade-Mayorga, O., Morales, G., Muñoz, S., & Balboa-Castillo, T. (2023). Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in college students. *Journal of American College Health*, 71(5), 1504–1509. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942006>
- Lockwood, C., & et al. (2020). Chapter 2: Systematic reviews of qualitative evidence. *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. <https://doi.org/https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-03>
- Lockwood C, & Munn Z, P. K. (2015). Qualitative research synthesis: methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *Int J Evid Based Healthcare*, 13(3), 179–187.
- Oraibi, O., Somaili, M., Daghiri, K., Alameer, M., Arishi, M., Sahli, A., Najmi, A., Otaif, F., Abueishah, H., Oraibi, B., Alhazmi, A., & Alhazmi, L. (2024). Investigating the Interrelationships Between Obesity, Academic Achievement, Physical Activity, and Social Support Among Jazan University Students. *Materia Socio-Medica*, 36(1), 59–64. <https://doi.org/10.5455/msm.2024.36.59-64>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física.
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Özçelep, Ö. F., Turhan, A., Kandemir, S., & Fidan, S. (2023a). The relationship between physical activity and efficacy levels of university students. *Physical Education of Students*, 27(6), 378–383. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609>
- Özçelep, Ö. F., Turhan, A., Kandemir, S., & Fidan, S. (2023b). The relationship between physical activity and efficacy levels of university students. *Physical Education of Students*, 27(6), 378–383. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0609>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Quirumbay Vera, B., Pazmiño Mantuano, N., & et. Cols. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696–2711. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681
- Salgado Espinosa, M. L., & Cepeda-Gaytan, L. A. (2021). Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD*, 12(2), 151–164. <https://doi.org/10.20318/recs.2021.6231>
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Sánchez-Díaz, A., Alfonso-Asencio, M., Courel-Ibáñez, J., & Sánchez-Pay, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física, uso de videojuegos y rendimiento académico en estudiantes universitarios Relationship between physical activity level, use of video games and academic performance in university students.
- Savage, M. J., Magistro, D., Hennis, P. J., Donaldson, J., Healy, L. C., Hunter, K. A., & James, R. M. (2024). Determining factors of physical activity and sedentary behaviour in university students during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *PLoS ONE*, 19(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298134>
- Süngü, B., & Demir Saripek, A. (2023). Investigation of the relationship between physical activity level and meaning in life of university students. *Physical Education of Students*, 27(4), 169–176. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0404>
- Trifu, A., & et al. (2022). Applying the PRISMA method for obtaining systematic reviews of occupational safety issues in literature search. *MATEC Web of Conferences*. <https://doi.org/2> (2 <https://doi.org/10.1051/matecconf/202235400052>)



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

CITAR ESTE ARTICULO:

Espinosa Arreaga, G. B., Saltos Zambrano, C. E., Sarmiento Barreiro, L. M., & Reyes Sánchez, Z. G. (2024). Análisis de la actividad física en los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. RECIAMUC, 8(2), 2-13. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.\(2\).abril.2024.2-13](https://doi.org/10.26820/reciamuc/8.(2).abril.2024.2-13)