

Niveles de actividad física regular en relación con el sedentarismo en estudiantes universitarios

Levels of regular physical activity in relation to sedentary behavior among university students

Ambar Romina Montenegro Zea ^[0009-0003-7873-8478] Alejandro Iván Sánchez Jaramillo ^[0009-0001-9214-6730]
Jefferson Alexander Sornoza Párraga ^[0000-0001-6709-5612]

Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Portoviejo, Ecuador.

amontenegro9221@pucesm.edu.ec asanchez1966@pucesm.edu.ec correo@uptc.edu.co

CITA EN APA:

Montenegro Zea, A. R., Sánchez Jaramillo, A. I., & Sornoza Párraga, J. A. (2026). Niveles de actividad física regular en relación con el sedentarismo en estudiantes universitarios. *Tesla Revista Científica*, 6(1), e648. <https://tesla.puertomadereditorial.com.ar/index.php/tesla/article/view/648>

Recibido: 2026-03-25

Aceptado: 2026-04-01

Publicado: 2026-05-12

TESLA

Revista Científica
ISSN: 2953-4275



Los contenidos de este artículo están bajo una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Los autores conservan los derechos morales y patrimoniales de sus obras.

The contents of this article are under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license. The authors retain the moral and patrimonial rights of their works.

Resumen. La presente investigación se trata sobre los niveles de actividad física en relación con los comportamientos sedentarios de los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Manabí (PUCE). En efecto los hábitos sedentarios en la población han aumentado debido a cambios en los estilos de vida, que evidentemente reduce la actividad física. Factores de sedentarismo como las largas horas de estudio, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la falta de motivación, ha generado que la población adopte comportamientos sedentarios Alejados del deporte que afectan negativamente su salud física. Objetivo: Analizar los niveles de actividad física y sedentarismo en los estudiantes, para la identificación del impacto en la salud y análisis de las acciones que fomenten un estilo de vida saludable. Material y Método: Investigación descriptiva y cuantitativa, con un enfoque por conveniencia, con una población total de 70 estudiantes de la carrera de enfermería de la (PUCE), siendo 60 la población encuestada en un rango de edad de 18 a 25 años, se aplicó el cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ ("International Physical Activity Questionnaire"). Resultados: Específicamente, el (36%) de los encuestados no realiza actividad física intensa durante la semana, y el (34%) no participa en actividades físicas moderadas. Si bien el (38%) realiza caminatas diarias, un (23%) camina solo de 1 a 4 días por semana, y el (65%) indica que permanece sentado por más de una hora al día, lo que evidencia un nivel elevado de sedentarismo. Discusión: Los resultados demuestran evidencia la falta de niveles de actividad física y sedentarios en los estudiantes universitarios de la PUCE. Es imperativo desarrollar estrategias orientadas a mejorar el deporte, fomentar la actividad física en la comunidad universitaria, promoviendo hábitos saludables en la cotidianidad, generando conciencia sobre los riesgos asociados al sedentarismo.

Palabras Clave: actividad física, sedentarismo, estudiantes universitarios, hábitos saludables, calidad de vida.

Abatract: This research addresses the levels of physical activity in relation to sedentary behaviors of students at the Pontifical Catholic University of Ecuador, Manabí Campus (PUCE). Indeed, sedentary habits in the population have increased due to changes in lifestyles, which evidently reduce physical activity. Sedentary factors such as long study hours, excessive use of electronic devices, and lack of motivation have caused the population to adopt sedentary behaviors far from sports, which negatively affect their physical health. Objective: To analyze the levels of physical activity and sedentary behavior in students at (PUCE), to identify the impact on health and analyze actions that promote a healthy lifestyle. Material and Method: Descriptive and quantitative research, with a convenience approach, with a total population of 70 nursing students at Puce, with 50 surveyed population in an age range of 18 to 25 years, the International Physical Activity Questionnaire, IPAQ ("International Physical Activity Questionnaire") was applied. Results: Specifically, (36%) of the respondents do not perform intense physical activity during the week, and (34%) do not participate

in moderate physical activities. Although (38%) take daily walks, (23%) walk only 1 to 4 days per week, and (65%) indicate that they remain seated for more than an hour a day, which shows a high level of sedentary lifestyle. Discussion: The results demonstrate evidence of physical activity, promoting healthy habits in everyday life, and raising awareness about the risks associated with a sedentary lifestyle.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, university students, healthy habits, quality of life.

1. INTRODUCCIÓN

Según el análisis determinado por el autor (F.C. Bull, 2020) acerca de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas en general realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días. En el ámbito universitario los estudiantes se enfrentan a grandes desafíos como son las demandas en tareas académicas, la necesidad de asumir responsabilidades la gestión del tiempo en su cotidianidad, lo cual no dejan que se desarrolle de manera adecuada la motivación para la realización de las actividades físicas.

Según la (OMS, 2022) sostiene que se ha demostrado que la actividad física ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y muchos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, mantener un peso saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Por lo tanto, según (Duperly, 2020) las estrategias para promover un estilo de vida activo son esenciales para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades futuras. Debido aquello, resulta importante destacar según el autor (Torres & et.at, 2020) el hábito de realizar ejercicios físicos es importante y es desde la escuela que debemos fomentar esta actividad, dando lugar a que los estudiantes estén activos la mayor parte del tiempo dando lugar a que estos creen hábitos de salud por medio de las actividades físicas previniendo de esta manera la aparición de enfermedades desarrollando estas prácticas en niños y adolescentes.

Da Silveira y colaboradores (2021), acertadamente nos dice que, el ejercicio físico practicado con regularidad y de una forma constante libera una serie de sustancias que aumentan la irrigación sanguínea hacia los linfocitos, produce efectos antiinflamatorios y esto permite tener un sistema inmunológico más fuerte

El autor (Herbert, 2022) evaluó el impacto de la actividad física en la calidad del sueño, el bienestar y el afecto en periodos de estrés académico. Se observaron interacciones significativas a lo largo del tiempo tanto en la calidad del sueño como en la actividad física. Además, se observó que realizar actividad física durante los periodos de exámenes podría ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés en la salud.

Según la investigación realizada por (Baños, y otros, 2022) con el tema actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática donde hace mención, “sabemos que el ejercicio es importante

para el cuerpo, por eso intentamos sacar un espacio para practicar porque está muy interiorizado que es bueno para la salud, pero la población general no sabe que es igual, o incluso más significativo, para la mente

El presente artículo describe la actividad física en comparación con el sedentarismo en una muestra de estudiantes universitarios, en la PUCE, Manabí. Analizar los cambios en la práctica de la actividad física en relación con el sedentarismo es crucial para la identificación de posibles consecuencias en la salud y bienestar de esta población, a nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos años.

De acuerdo con los antecedentes de la investigación, se analiza cómo están los niveles de actividad física y sedentarismo en la población universitaria, con el objetivo de analizar e implementar estrategias eficaces que promuevan hábitos de vida activos y saludables.

2. METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro de una investigación cuantitativa de tipo descriptiva y correlacional, ya que busca identificar, analizar y describir los niveles de actividad física regular en relación con el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Manabí, durante el periodo académico 2024-2.

2.1 Diseño de la investigación

El diseño adoptado es no experimental, de corte transversal, ya que no se manipularán las variables y los datos se recogerán en un único momento. Este tipo de diseño es adecuado para observar fenómenos tal como ocurren en su contexto natural y para identificar relaciones entre variables sin intervenir sobre ellas.

2.2 Población y muestra

La población objetivo está compuesta por estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería, con edades comprendidas entre 18 y 25 años. Para la selección de los participantes se aplicó un muestreo aleatorio por conveniencia, el cual permitió seleccionar a 60 estudiantes voluntarios pertenecientes al ciclo académico 2024-2025. Aunque este tipo de muestreo no garantiza una representatividad estadística, es útil en estudios exploratorios y de alcance inicial cuando se dispone de acceso limitado a la población. Se consideró un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, atendiendo a criterios de rigurosidad estadística.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica principal se utilizó la encuesta estructurada, aplicando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), versión corta, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud. Este instrumento validado internacionalmente permite medir el nivel de actividad física de intensidad vigorosa, moderada y baja, así como el tiempo dedicado al comportamiento sedentario en los últimos siete días.

El cuestionario consta de siete ítems que recogen información sobre:

- ✓ Actividad física vigorosa (frecuencia semanal y duración diaria),
- ✓ Actividad física moderada (frecuencia y duración),
- ✓ Caminata o actividad física ligera,
- ✓ Tiempo total dedicado a estar sentado.

El cuestionario fue adaptado a formato digital mediante Google Forms y distribuido a través de plataformas institucionales de la universidad, respetando los principios de anonimato y confidencialidad.

2.4 Consideraciones éticas

Este estudio se desarrolló conforme a los principios bioéticos establecidos en la Declaración de Helsinki y el Código de Núremberg. Todos los participantes brindaron su consentimiento informado de manera voluntaria antes de completar el cuestionario, asegurando el respeto a su integridad, privacidad y autonomía. El uso de los datos se limitó exclusivamente a fines académicos e investigativos.

2.5 Análisis de datos

Los datos recolectados fueron organizados y codificados en hojas de cálculo colaborativas (Google Sheets). Posteriormente, se trasladaron a un software estadístico especializado (SPSS o similar) para su procesamiento. Se realizó un análisis descriptivo para identificar frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central. Además, se ejecutó un análisis correlacional para determinar la relación entre el nivel de actividad física y el comportamiento sedentario, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson o Spearman, según la normalidad de los datos (Kolmogórov-Smirnov o Shapiro-Wilk).

Los resultados se presentaron mediante gráficos e ilustraciones estadísticas que facilitaron la interpretación visual de los hallazgos y contribuyeron al análisis conceptual y conclusivo de la investigación.

3. RESULTADOS

De los 60 estudiantes encuestados, el 100% otorgó su consentimiento informado para participar en el estudio, lo cual demuestra una alta aceptación y disposición voluntaria por parte de la población

estudiantil para colaborar con la investigación. Ninguno de los participantes expresó negativa o rechazo a participar, por lo que se concluye que no existieron casos excluidos por falta de autorización ética.

Mediante el análisis estadístico descriptivo, se calculó la moda como medida de tendencia central, evidenciando que la categoría “Sí autorizo” fue la respuesta más frecuente, representando la totalidad de las respuestas. Este resultado se detalla en la Tabla 1.

Tabla 1. Consentimiento informado de los estudiantes universitarios

Clases	Frecuencia absoluta (F.A)	Porcentaje (%)
Sí autorizo	60	100%
No autorizo	0	0%
Moda	Sí autorizo	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Con base en los datos recolectados mediante el cuestionario IPAQ, se identificaron las características demográficas clave de los estudiantes encuestados. En cuanto al rango de edad, el grupo predominante corresponde a estudiantes de 18 a 25 años, representando el 68% de la muestra total. Le sigue el grupo de mayores de 25 años con un 28%, y finalmente, los menores de 18 años constituyen el 4% restante. La moda, como medida de tendencia central, indica que el rango “18–25 años” fue el más frecuente entre los participantes.

En relación con el género, se observa una clara mayoría del género femenino, con un 72% del total. El 23% se identificó con el género masculino, y un 6% manifestó pertenecer a otro tipo de género. La moda en este caso corresponde a la categoría femenina, siendo la más representada.

Tabla 2. Datos demográficos de la población participante

Edad de los participantes

Rango de edad	F.A	Porcentaje (%)
Menor de 18 años	2	4%
18 – 25 años	41	68%
Mayor de 25 años	17	28%
Moda	18 – 25 años	
Género		
Masculino	14	23%
Femenino	43	72%

Otro	3	5%
Moda	Femenino	
Total general	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

3.1 Frecuencia semanal de actividad física intensa

Con base en los resultados obtenidos del cuestionario IPAQ, se identificó la frecuencia semanal con la que los estudiantes practican actividad física intensa. Los datos revelan que una proporción significativa del 37% de los encuestados no realiza ninguna actividad física intensa durante la semana, lo cual podría ser un indicador preocupante en términos de salud y bienestar físico.

Un 28% de los estudiantes reporta realizar entre 1 a 2 días por semana este tipo de actividad, mientras que el 24% la práctica entre 3 a 4 días. Solo el 7% indicó ejercitarse intensamente entre 5 y 6 días por semana, y apenas el 4% realiza actividad física intensa todos los días de la semana.

El análisis estadístico indica que la moda corresponde a la categoría "ninguna actividad física intensa", evidenciando que esta es la respuesta más común entre los participantes.

Tabla 3. Frecuencia semanal de actividad física intensa

Frecuencia (días/semana)	F.A	Porcentaje (%)
Ninguna actividad física intensa	22	37%
1 – 2 días	17	28%
3 – 4 días	14	24%
5 – 6 días	4	7%
7 días	3	4%
Moda	Ninguna actividad física intensa	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

3.2 Duración diaria de actividad física moderada

Los resultados obtenidos en relación con la práctica de actividad física moderada reflejan que un 32% de los estudiantes encuestados no realiza ningún minuto diario de este tipo de actividad durante la semana, lo que evidencia una presencia considerable de comportamientos inactivos en esta población.

Por otro lado, el 28% dedica alrededor de 30 minutos al día a actividades moderadas, y un 22% reporta realizar 20 minutos diarios. Finalmente, un 18% de los estudiantes señaló que su actividad física moderada diaria oscila entre 45 minutos a 1 hora. La moda se identifica en la categoría de “0 minutos al día”, siendo esta la más común entre los participantes.

Tabla 6. Duración diaria de actividad física moderada

Tiempo dedicado por día	F.A	Porcentaje (%)
0 minutos al día	19	32%
20 minutos al día	13	22%
30 minutos al día	16	28%
45 minutos a 1 hora al día	12	18%
Moda	0 minutos al día	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

3.3 Frecuencia semanal de caminata

En relación con la actividad de caminar —considerada una forma de actividad física ligera recomendada por la OMS (2020)—, los resultados revelan que el 38% de los estudiantes camina durante los siete días de la semana, cumpliendo con una práctica regular de esta actividad. Un 25% camina entre 3 a 4 días por semana, seguido por un 23% que lo hace entre 1 a 2 días. Solo un 8% camina entre 5 a 6 días, mientras que el 6% manifestó no realizar caminatas de al menos 10 minutos continuos en la última semana. La moda se identifica en la categoría “7 días a la semana”, siendo esta la frecuencia más común entre los encuestados.

Tabla 7. Frecuencia semanal de caminata

Frecuencia (días por semana)	F.A	Porcentaje (%)
Ninguna caminata a la semana	3	6%
1 – 2 días a la semana	14	23%
3 – 4 días a la semana	15	25%
5 – 6 días a la semana	5	8%
7 días a la semana	23	38%
Moda	7 días a la semana	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

3.4 Duración diaria de caminata

En cuanto al tiempo diario dedicado a caminar, se evidenció que el grupo más representativo, con un 40%, realiza caminatas de entre 20 a 30 minutos al día. Le sigue un 28% que camina entre 10 a 15 minutos diarios, y un 26% indicó realizar caminatas de 1 hora o más. Finalmente, el 6% señaló no haber realizado caminatas de al menos 10 minutos continuos en ningún día.

La moda en esta variable corresponde a la categoría de “20 – 30 minutos al día”, reflejando la tendencia general de duración de caminata en esta población.

Tabla 8. Duración diaria de caminata

Tiempo dedicado por día	F.A	Porcentaje (%)
0 minutos al día	3	6%
10 – 15 minutos al día	17	28%
20 – 30 minutos al día	24	40%
1 hora o más al día	16	26%
Moda	20 – 30 minutos al día	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

3.5 Comportamiento sedentario: tiempo sentado durante los días laborables

El análisis del comportamiento sedentario reveló que un 60% de los estudiantes universitarios reporta pasar una hora o más al día sentados durante los días laborables, lo cual sugiere una tendencia significativa al sedentarismo, muy común en entornos académicos donde predominan actividades como asistir a clases o estudiar frente a pantallas.

Además, un 20% de los participantes indicó pasar entre 20 a 30 minutos diarios en posición sedentaria, mientras que el 10% manifestó estar sentado entre 10 a 15 minutos al día. Por otro lado, un 6% permanece más de 2 horas al día sentado, y apenas un 4% aseguró no pasar ningún minuto en posición sedentaria, lo cual es poco común y podría estar relacionado con una interpretación subjetiva de la pregunta o con estilos de vida altamente activos.

La moda se identifica en la categoría “1 hora o más horas al día”, evidenciando que esta es la situación más frecuente entre los encuestados.

Tabla 9. Tiempo diario sentado en días laborables

Tiempo sentado por día	Frecuencia absoluta (F.A)	Porcentaje (%)
0 minutos al día	2	4%
10 – 15 minutos al día	6	10%
20 – 30 minutos al día	12	20%
1 hora o más horas al día	36	60%
Más de 2 horas al día	4	6%
Moda	1 hora o más horas al día	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

3.6 Frecuencia semanal de sedentarismo en días hábiles

El análisis de la frecuencia con la que los estudiantes permanecen sentados durante los días hábiles muestra que el 32% de los encuestados reportó estar en posición sedentaria los siete días de la semana, lo cual representa el grupo más numeroso y constituye la moda de la distribución.

Por su parte, el 22% de los participantes indicó que permanece sentado entre 1 a 2 días por semana, seguido por un 21% que permanece en esta condición entre 5 a 6 días a la semana, mientras que un 20% manifestó estar sentado entre 3 a 4 días. Finalmente, un 5% de los encuestados afirmó no permanecer sentado ningún día de la semana, dato atípico que podría estar vinculado a una interpretación errónea de la pregunta o a estilos de vida inusualmente activos.

Tabla 10. Frecuencia semanal de tiempo sentado en días hábiles

Días por semana	F.A	Porcentaje (%)
1 - 2 días a la semana	13	22%
3 - 4 días a la semana	12	20%
5 - 6 días a la semana	14	21%
7 días a la semana	19	32%
Ningún día a la semana	2	5%
Moda	7 días a la semana	
Total	60	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*

4. DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue describir los niveles de actividad física y sedentarismo en una muestra de estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Manabí. Para ello, se aplicó el cuestionario IPAQ (versión corta), reconocido por su fiabilidad en la recolección de datos sobre actividad física en población adulta y ampliamente utilizado en estudios de prevalencia a nivel nacional e internacional (Palma et al., 2022).

Los resultados obtenidos revelan una tendencia preocupante hacia el sedentarismo dentro de la población estudiantil analizada. Aunque un porcentaje significativo de estudiantes realiza alguna actividad física —ya sea leve, moderada o intensa—, una parte considerable no alcanza las recomendaciones mínimas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sugiere al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana para adultos de entre 18 y 64 años (OMS, 2020).

Particularmente, se observó que el 36.7% de los encuestados no realiza actividad física intensa en ningún día de la semana, mientras que el 34.5% no participa en actividades físicas moderadas, lo cual evidencia una significativa prevalencia de inactividad. Estos datos son consistentes con estudios previos, como el realizado por Huamán y Bolaños (2020), quienes identifican a los estudiantes universitarios como una población vulnerable a los estilos de vida sedentarios debido a las nuevas exigencias académicas y al aumento del tiempo que pasan sentados en entornos educativos.

Asimismo, la presente investigación coincide con los hallazgos de un estudio efectuado en la Universidad Nacional de Pilar (2023), donde el 77% de los estudiantes manifestó no practicar actividad física con regularidad, atribuyendo esta falta principalmente a la escasez de tiempo, el cansancio asociado a la carga académica y la falta de motivación. Estos factores también se reflejaron en la presente muestra, sugiriendo que las barreras para la práctica de actividad física se encuentran relacionadas, en gran medida, con la dinámica académica universitaria.

En cuanto a la caminata como forma de actividad física, si bien un 38.3% de los estudiantes realiza caminatas diarias, un 23.3% lo hace solo de 1 a 2 días por semana, lo que refleja que no todos los estudiantes integran esta práctica de manera constante en su rutina diaria.

Por otro lado, también se detectó un alto nivel de comportamiento sedentario: el 60% de los encuestados permanece sentado al menos una hora o más al día, cifra que se intensifica si se considera la frecuencia semanal, ya que el 32% indicó pasar sentados todos los días de la semana. Esta condición es preocupante, dado que el sedentarismo prolongado está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Los resultados de esta investigación reflejan una preocupante prevalencia de inactividad física y sedentarismo entre los estudiantes universitarios, lo cual exige la implementación de estrategias institucionales que promuevan estilos de vida activos dentro del ámbito universitario. Fomentar la actividad física como parte del bienestar integral del estudiante resulta crucial para mitigar los efectos negativos del sedentarismo y mejorar la calidad de vida de la comunidad estudiantil.

5. CONCLUSIONES

Se evidencia, en el presente estudio, una preocupante tendencia al sedentarismo de la población universitaria de Portoviejo, Manabí. La promoción de estilos de vida activos en esta población es un reto sumamente significativo. Los resultados reflejan un alto porcentaje de estudiantes que no realizan AFT, tanto de intensidad leve, moderada o intensa. La carga horaria académica, el sedentarismo promovido por el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la ausencia de hábitos relacionados al movimiento, influyen negativamente en la práctica de la actividad física, afectando a su la salud en general, tanto física como mental, a largo plazo. Aunque la caminata ha sido integrada en ciertos estudiantes como una actividad diaria, la frecuencia y duración de la misma.

Aunque algunos estudiantes han integrado la caminata dentro de su rutina, la regularidad y la duración de esta conducta no son suficientes para neutralizar los impactos delicados de un estilo de vida sedentario. El análisis de los intervalos de tiempo cuando los estudiantes descansan en una postura sedentaria durante toda la semana expone un hábito alarmante de prolongadas sesiones, aumentando así la posibilidad de adquirir enfermedades de salud persistentes no transmisibles. Este descubrimiento se determina con los análisis investigativos que han mostrado un vínculo inmediato entre el estilo de vida sedentario y el surgimiento de enfermedades que generan condiciones como la obesidad, alteraciones metabólicas.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los Autores declaran que no existe conflicto de intereses con su investigación

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

En concordancia con la taxonomía establecida internacionalmente para la asignación de créditos a autores de artículos científicos (<https://credit.niso.org/>). Los autores declaran sus contribuciones en la siguiente matriz:

Participar activamente en:	<i>Autor 1</i>	<i>Autor 2</i>	<i>Autor 3</i>
<i>Conceptualización</i>	X	X	X
<i>Análisis formal</i>	X	X	X
<i>Adquisición de fondos</i>	X		
<i>Investigación</i>	X	X	X
<i>Metodología</i>	X	X	X
<i>Administración del proyecto</i>		X	X
<i>Recursos</i>	X	X	X
<i>Redacción –borrador original</i>	X	X	X
<i>Redacción –revisión y edición</i>	X	X	X
<i>La discusión de los resultados</i>	X	X	X
<i>Revisión y aprobación de la versión final del trabajo.</i>	X	X	X

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Baños, , Navarro , Mateu,, & Ballester . (2022). *Actividad física naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática*. Cuadernos de Psicología del Deporte. [https://doi.org/22\(2\)](https://doi.org/22(2))

Duperly, J. (2020). Modelo predictivo de los niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años de la ciudad de Neiva. *Revista Entornos*.

F.C. Bull, S. (2020). *Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Br J Sports Med,.

Herbert, C. (2022). *Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Program*. *frontiers in Public Health*,10.

Huamán, L., & Bolaños, N. (2020). Nivel de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 18(2), 45–53.

OMS. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. . Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2022). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Palma, X., Costa, R., Barranco, R., Hernández, J., & Rodríguez, F. (2022). Validez y fiabilidad del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en población universitaria. *Revista Española de Salud Pública*, 96.

Quintana, C. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 20.

Rodríguez, e. a. (2020). *El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes*,. Polo del Conocimiento (Edición núm 49) Vol. 5, No 09.

Torres, R., & et.at. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, (36 (2),), 1-12.