



Tipo de artículo: Investigación

Sedentarismo y Actividad Física: Estrategias para la Promoción de la Salud en Jóvenes Adultos

Sedentary Lifestyle and Physical Activity: Strategies for Health Promotion in Young Adults

Autores:

Rocío Janeth Jara Vera

¹Universidad Tecnica Particular de Loja, Loja-Ecuador, rosijar07@hotmail.com ,
<https://orcid.org/0009-0006-9586-6588>

Corresponding Author: Rocío Janeth Jara Vera, rosijar07@hotmail.com

Reception: 03-Septiembre-2024 **Acceptance:** 23-Septiembre-2024 **Publication:** 28-Septiembre-2024

How to cite this article:

Sedentarismo y Actividad Física: Estrategias para la Promoción de la Salud en Jóvenes Adultos. (2024). *Sapiens Sciences International Journal* , 2(1), e-21009. https://sapiensdiscoveries.com/index.php/sapiens_sciences/article/view/69



Resumen

El propósito de la presente investigación fue diagnosticar el nivel de sedentarismo y la práctica de actividad física en los estudiantes matriculados en la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), en Ecuador. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño metodológico de tipo descriptivo y corte transversal, que permitió caracterizar el comportamiento físico de los participantes durante el periodo analizado. La muestra estuvo conformada por un total de 205 estudiantes cuyas edades oscilaron entre los 27 y 41 años. Como herramienta de recolección de datos se utilizó una encuesta estructurada, la cual fue sometida a un proceso de validación mediante el juicio de expertos, garantizando la pertinencia de los ítems y su adecuación al objetivo investigativo. Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un resultado de 0,764, valor que indica un nivel aceptable de consistencia interna. Los resultados obtenidos evidenciaron que únicamente el 22% de los estudiantes declaró realizar algún tipo de actividad física con regularidad, mientras que el 78% restante indicó llevar un estilo de vida predominantemente sedentario, caracterizado por la escasa práctica de ejercicios físicos. Estos datos reflejan una tendencia preocupante entre los universitarios hacia la inactividad física, lo cual puede incidir negativamente en su bienestar integral. En función de estos hallazgos, se concluye que es necesario diseñar e implementar estrategias institucionales orientadas a fomentar estilos de vida saludables, promoviendo la actividad física regular como parte esencial de la formación integral del estudiante universitario.

Palabras clave: Actividad física, Sedentarismo, Salud pública, Promoción de la salud

Abstract

The purpose of this research was to assess the level of sedentary behavior and physical activity among students enrolled in the Early Childhood Education program at the Milagro State University (UNEMI) in Ecuador. The study was conducted using a quantitative approach, with a descriptive, cross-sectional methodological design, which allowed for the characterization of the participants' physical behavior during the period analyzed. The sample consisted of a total of 205 students, ranging in age from 27 to 41 years. A structured survey was used as a data collection tool and validated through expert judgment, ensuring the relevance of the items and their suitability for the research objective. To evaluate the instrument's reliability, Cronbach's alpha coefficient was applied, yielding a result of 0.764, indicating an acceptable level of internal consistency. The results showed that only 22% of students reported engaging in some form of physical activity regularly, while the remaining 78% reported a predominantly sedentary lifestyle, characterized by limited physical activity. These data reflect a worrying trend among university students toward physical inactivity, which can negatively impact their overall well-being. Based on these findings, it is concluded that it is necessary to design and implement institutional strategies aimed at fostering healthy lifestyles, promoting regular physical activity as an essential part of the comprehensive education of university students.

Keywords: Physical activity, Sedentary lifestyle, Public health, Health promotion

1. INTRODUCCIÓN



El presente trabajo se vincula con la asignatura Diseño de Proyectos Educativos, correspondiente al sexto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI). En este contexto académico, surgió la necesidad de analizar los niveles de sedentarismo y la práctica de actividad física en los estudiantes de los primeros niveles de dicha carrera. Actualmente, el comportamiento sedentario se ha intensificado, en gran medida debido a las consecuencias que dejó la emergencia sanitaria mundial provocada por la pandemia de COVID-19.

Según Márquez et al. (2006), "Durante la última década se han realizado investigaciones en torno al sedentarismo por ser considerado un factor de riesgo para incrementar el padecimiento de afectaciones en la salud de las personas" (2006, pp. 12–24). En ese sentido, los universitarios representan un grupo de riesgo frente al estilo de vida sedentario, ya que la dedicación al estudio académico reduce su tiempo disponible para realizar actividades físicas, lo que incrementa su probabilidad de desarrollar enfermedades vinculadas a la inactividad.

Este tipo de estilo de vida no solo se manifiesta durante los años de formación universitaria, sino que también tiende a perpetuarse en la vida profesional. Se estima que afecta a aproximadamente el 75% de la población mundial (Navarrete et al., 2019, pp. 46–52). Esto evidencia una baja valoración hacia el mantenimiento de una vida activa, así como hacia la consolidación de hábitos saludables relacionados con la práctica regular de ejercicio físico, los cuales son esenciales para contrarrestar el sedentarismo y sus riesgos asociados.

Se reconoce que el sedentarismo impacta negativamente en el bienestar tanto físico como mental, mientras que la práctica de actividad física contribuye significativamente a su mejoría. En este sentido, la **Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020)** ha establecido lineamientos que subrayan la relevancia de mantenerse activo:

"Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes." (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Como señala Quirumbay Vera y otros en la **Revista Ciencia Latina** (2022), la actividad física resulta más beneficiosa que la inactividad absoluta para niños, adolescentes y adultos. Por ello, se recomienda incorporar pequeñas sesiones de ejercicio en la rutina diaria hasta alcanzar los tiempos establecidos por la OMS. Para los jóvenes universitarios, esto implica generar conciencia sobre la importancia de organizar su tiempo con el fin de cumplir estas recomendaciones, lo que incidirá positivamente en su salud física y mental.



Definición de sedentarismo y factores asociados

El término sedentario deriva del latín *sedentarius*, que significa “quien trabaja sentado”, y de *sedere*, “estar sentado” (Real Academia Española, 2020). Esto concuerda con la definición de la OMS, que describe el comportamiento sedentario como “la poca agitación o movimiento” (Vélez et al., 2014, p. 306). Así, se considera sedentaria a toda persona que mantiene una rutina con bajos niveles de movimiento físico, en la que predomina el tiempo en posición sentada o de reposo.

Leiva et al. (2017) amplían esta definición al indicar que el sedentarismo incluye actividades asociadas a un gasto energético mínimo, tales como ver televisión, permanecer sentado o conducir (p. 459). Entre los factores que promueven este estilo de vida se encuentran la falta de tiempo para participar en programas de actividad física, así como el uso continuo de dispositivos tecnológicos tanto en el hogar como en el entorno laboral y educativo. Rivera et al. (2018) denominan a este fenómeno “**sedentarismo tecnológico**”, producto de reemplazar el tiempo libre dedicado al ejercicio por el uso de herramientas digitales (pp. 17–18).

La inactividad física conlleva consecuencias como pérdida de masa muscular, debilidad del sistema inmune, fatiga constante y trastornos del sueño. Domínguez et al. (2020) explican que la actividad física se refiere al movimiento corporal generado por los músculos, implicando un gasto energético medible dentro de un periodo determinado.

Escalante (2011) advierte que, a pesar de que el cuerpo humano está diseñado para moverse, la frecuencia con la que se practica actividad física en la actualidad ha disminuido notablemente (p. 325). Esta situación se intensificó durante la pandemia, cuando tanto profesionales como estudiantes universitarios, incluyendo los de la UNEMI, se vieron obligados a adoptar la modalidad virtual, permaneciendo gran parte del tiempo frente a pantallas, limitando así su movilidad y sus oportunidades de ejercitarse.

Impacto de la actividad física en la salud y el rendimiento académico

Según Escalante (2011), la actividad física comprende cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto energético, y figura entre los principales factores protectores contra enfermedades crónicas (pp. 325–328). A medida que avanza el desarrollo tecnológico y se expanden los procesos de globalización, se registra una disminución en la práctica de actividad física y un aumento en el sedentarismo. La **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2013)** indica que el sedentarismo representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, con un 6% de las muertes atribuidas a esta causa, superado solo por la hipertensión, el tabaquismo y la hiperglucemia (pp. 79–82).



Claros et al. (2011) destacan que, históricamente, la actividad física ha sido una estrategia efectiva para promover la salud y mejorar la calidad de vida, siendo esencial para prevenir enfermedades como la obesidad (pp. 104–105). Sin embargo, la falta de motivación, interés o tiempo disponible impide que muchas personas incorporen el ejercicio a su vida diaria.

Cala y Navarro (2011) afirman que la prevención es la mejor medicina, por lo que modificar los estilos de vida no saludables es una de las principales estrategias para mejorar la calidad de vida (p. 2). Practicar actividad física implica realizar tareas cotidianas que requieren energía, y hacerlo con regularidad genera beneficios integrales:

“El descenso en el nivel de aptitud física de las poblaciones humanas en todo el mundo aumenta el predominio de la mortandad precoz causada por enfermedades de la ‘civilización’, demostrando que el sedentarismo, como estilo de vida, puede ser nocivo para el individuo y potencialmente dañoso para la sociedad” (Matsudo, 1997, citado por Bastos et al., 2005).

Así, el sedentarismo se presenta como una amenaza no solo individual, sino colectiva. No obstante, depende de la voluntad personal adoptar un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular.

Perea et al. (2019) señalan que entre los beneficios del ejercicio físico se encuentran el desarrollo de habilidades motoras, el fortalecimiento de músculos y huesos, y la reducción del riesgo de obesidad (pp. 121–125). Además, mantener el cuerpo en movimiento conlleva una mejora general de la salud, lo que repercute positivamente en el rendimiento académico, ya que los estudiantes logran fortalecer tanto sus capacidades físicas como mentales.

La relación entre rendimiento académico y actividad física es clara: reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Según Luque et al. (2019), para que se logre un impacto positivo en el desempeño académico, es recomendable realizar entre 30 y 90 minutos de actividad física diaria. Este hábito permite a los estudiantes mejorar su atención y habilidades cognitivas, facilitando la adquisición de nuevos aprendizajes y promoviendo su bienestar integral (p. 100).

Objetivo de investigación

Frente a esta realidad, el presente estudio se plantea como objetivo general: Diagnosticar el nivel de sedentarismo y actividad física en una muestra de estudiantes de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI).

2. METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual “se centra en la teoría sustantiva del problema a investigar” (Sautu, 2005, p. 46). Esto



implica que los investigadores adoptan una postura objetiva frente al fenómeno de estudio, permitiendo construir conocimiento fundamentado en la observación medible. En este sentido, se aplicó este enfoque para explorar, predecir, indagar o describir, a través de datos cuantificables, las causas y manifestaciones del problema, permitiendo identificar patrones conductuales entre los estudiantes universitarios en torno al sedentarismo y la práctica de actividad física.

Alcance de la investigación

El nivel de alcance es de tipo descriptivo, dado que implica la “descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición de los fenómenos” (Tamayo & Tamayo, 2003, p. 46). Bajo esta lógica, se recurre a la recopilación de información que permita comprobar hipótesis a partir de la medición numérica y el análisis estadístico. Este tipo de estudio fue empleado para identificar y caracterizar el grado de sedentarismo y el nivel de actividad física presente en los estudiantes universitarios de la Universidad Estatal de Milagro, mediante herramientas que permitan determinar condiciones objetivas de la situación analizada y establecer relaciones entre los datos.

Diseño del estudio

La investigación presenta un diseño transversal, caracterizado por ser:

“rápido, económico y permite el cálculo directo de la prevalencia de una condición. Además, la relación de temporalidad entre la exposición y el efecto son medidas de forma simultánea en un único período, no siendo posible identificar una direccionalidad en la temporalidad” (Cvetkovic et al., 2021, p. 179).

Debido a su carácter observacional, este diseño se ajusta a los propósitos descriptivos de la investigación, permitiendo recolectar los datos en un único momento a través de una encuesta estructurada como principal instrumento metodológico.

Población y muestra

La muestra del estudio estuvo conformada por 205 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 17 y 41 años, matriculados en los niveles primero, segundo, tercero y cuarto semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI).

Validación del instrumento

Para asegurar la validez del instrumento, se aplicó la técnica del juicio de expertos, entendida como “una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (Escobar & Martínez, 2008, p. 29). En este proceso, se



consideraron atributos como la claridad, la comprensión, la pertinencia respecto al contexto de estudio y la coherencia con las dimensiones abordadas.

Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad se verificó mediante el software estadístico SPSS, obteniendo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0,764, lo que valida su aplicabilidad dentro de los rangos aceptables. Según la literatura especializada:

“El valor mínimo aceptable para el coeficiente Alfa de Cronbach es 0,70, por debajo de ese valor la consistencia interna es baja; por su parte, el valor máximo es 0,90, por encima de ese valor se considera redundancia o duplicación” (Cortina, 1993 citado por Oviedo & Campo, 2005, p. 577).

Instrumento de recolección

El instrumento diseñado para recopilar la información fue una encuesta estructurada con 16 ítems evaluados mediante una escala de tipo Likert, asignando valores a las frecuencias de respuesta: nunca (1), raramente (2), ocasionalmente (3), frecuentemente (4) y muy frecuentemente (5).

Dimensiones evaluadas

La encuesta contempló tres dimensiones principales:

- Interés hacia la actividad física
- Organización del tiempo para el desarrollo de la actividad física
- Desarrollo de la actividad física

Análisis de los datos

La información recopilada fue procesada a través del programa SPSS, utilizando medidas de tendencia central (media, mediana y moda), así como la desviación estándar. Esto permitió establecer intervalos para valorar el grado de cumplimiento de cada uno de los indicadores incluidos en el instrumento.

3. RESULTADOS

En las siguientes tablas se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de un instrumento dirigido a los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro. El objetivo fue identificar el nivel de interés por la actividad física, la frecuencia con la que realizan actividad física y cómo organizan su tiempo en relación con sus responsabilidades académicas para incluir estas prácticas en su rutina diaria.

Tabla 1. Interés de los estudiantes hacia la actividad física



Categoría	Porcentaje
-----------	------------

Débil	22,00 %
-------	---------

Intermedio	54,10 %
------------	---------

Óptimo	23,90 %
--------	---------

Nota: Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Carrera de Educación Inicial – UNEMI.

El análisis de la Tabla 1 revela que el 22% de los encuestados demuestra un bajo interés por la actividad física. Esta tendencia puede estar vinculada a lo señalado por Ruis y cols. (2001), quienes afirman que “en la población universitaria decrece el interés por la práctica de actividades físico-deportivas como consecuencia de la aparición de nuevos intereses”. En efecto, los universitarios tienden a modificar sus prioridades con el tiempo, enfocándose en sus obligaciones académicas, lo que puede llevarlos a descuidar la importancia de mantener una actividad física regular como parte de un estilo de vida equilibrado.

El 54,1% de los estudiantes se ubica en el nivel intermedio de interés, lo que implica una inclinación moderada hacia la práctica de actividades físicas. Sin embargo, esta inclinación no siempre se traduce en acciones concretas. Herrera et al. (2012) señalan que “existen diversas opiniones acerca de qué es la calidad de vida y cómo alcanzarla; para algunos significa ausencia de problemas de salud; para otros, es tener abundancia de tiempo libre para disfrutar de lo que deseen hacer”. Así, aunque los universitarios pueden conocer los beneficios de la actividad física, es fundamental que organicen adecuadamente su tiempo para incorporar una rutina física constante.

Por otra parte, el 23,9% de los estudiantes demuestra un interés óptimo, lo cual refleja un compromiso más sólido con la actividad física. Según Castañeda-Vázquez et al. (2016), “diversos estudios avalan los numerosos beneficios que conlleva la práctica regular y adecuada de actividad física sobre diferentes dimensiones de la salud personal, física y psicológica”. Los estudiantes en esta categoría comprenden la relación entre ejercicio y salud, lo que se traduce en mejores hábitos y rendimiento académico.

Tabla 2. Organización del tiempo para desarrollar la actividad física

Categoría	Porcentaje
-----------	------------

Débil	15,10 %
-------	---------

Intermedio	69,30 %
------------	---------

Óptimo	15,60 %
--------	---------



Nota: Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Carrera de Educación Inicial – UNEMI.

En la Tabla 2 se evidencia que el 15,1% de los estudiantes tiene una organización del tiempo deficiente para practicar actividad física. Esta problemática puede atribuirse, como afirman Rona y Gokmen (2005, citados en Práxedes et al., 2016, p. 124), a que "la escasez o falta de adecuación de las actividades deportivas planificadas en este grupo de población pueden dificultar que los estudiantes continúen asiduamente la práctica de actividad física en la etapa universitaria".

La mayoría, un 69,3%, se encuentra en un nivel intermedio de organización del tiempo. Aunque logran cierto grado de planificación, esta no siempre se ejecuta eficazmente. Rivera et al. (2018) indican que "la población moderna dedica significativas horas de tiempo libre al uso de aparatos electrónicos" (pp. 17-18), lo cual limita la movilidad física y aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

El 15,6% de los estudiantes demuestra una planificación óptima del tiempo para incluir actividad física en su rutina. Según Álvarez et al. (2014), "en la práctica deportiva se potencian muchas habilidades y competencias de relevancia para el desarrollo personal y la integración sociolaboral" (p. 70). Esto evidencia que una adecuada gestión del tiempo no solo contribuye a una vida saludable, sino también a un mejor desempeño académico y social.

Tabla 3. Desarrollo de la actividad física de los estudiantes

Categoría	Porcentaje
Débil	20,00 %
Intermedio	58,00 %
Óptimo	22,00 %

Nota: Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Carrera de Educación Inicial – UNEMI.

Según los datos presentados en la Tabla 3, el 20% de los estudiantes manifiesta un desarrollo débil en la práctica de la actividad física. Esto puede explicarse por lo expuesto por Rivera et al. (2018), quienes señalan que "las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de tecnologías, lo que recientemente se ha denominado como sedentarismo tecnológico". Esta sustitución de hábitos afecta directamente la salud física y mental de los estudiantes.

Por otro lado, el 58% se encuentra en el rango intermedio, lo que sugiere que, aunque existe disposición para realizar ejercicio, esta no siempre se concreta. Claros et al. (2011) afirman que "a lo largo de los siglos la actividad



física es una promoción de la salud que contribuye a construir resultados para el mejoramiento de una buena calidad de vida, ya que esta ayuda a prevenir la obesidad" (pp. 104-105). Esto implica que muchos factores, como la falta de motivación o tiempo, inciden en la práctica regular.

Finalmente, el 22% alcanza un nivel óptimo de desarrollo de la actividad física, demostrando un hábito establecido y consciente. William Ramírez (2004) sostiene que "la actividad física es un elemento que se ajusta a las necesidades de las personas ya que esta reduce en un gran porcentaje el estado de depresión y de ansiedad" (pp. 67-75). Por tanto, integrar ejercicio en la rutina diaria no solo contribuye al bienestar físico, sino también al equilibrio emocional y mental del estudiante.

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el presente estudio evidencian una realidad preocupante respecto a los niveles de interés, organización del tiempo y práctica efectiva de actividad física entre los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro. Este panorama coincide con lo planteado por Ruis et al. (2001), quienes afirman que en el contexto universitario suele disminuir el interés por la actividad físico-deportiva, dado que los estudiantes comienzan a priorizar otros intereses relacionados con sus responsabilidades académicas y personales.

La mayoría de los estudiantes se ubicó en un nivel intermedio de interés hacia la actividad física (54,10%), lo que indica una motivación moderada, pero que no necesariamente se traduce en la adopción de hábitos físicos sostenidos o beneficiosos para la salud. Este fenómeno puede explicarse por la falta de organización en sus rutinas diarias, donde la planificación de actividades físicas no ocupa un lugar prioritario. Según lo señalado por Herrera et al. (2012), la calidad de vida para los estudiantes está vinculada no solo a la salud física, sino también a la gestión adecuada del tiempo libre, algo que requiere una estructura personal que muchos aún no han logrado consolidar.

Por otro lado, al analizar la organización del tiempo para realizar actividad física, se identificó que un 69,30% de los encuestados presenta una organización intermedia. Este hallazgo refleja que, si bien los estudiantes poseen cierta disposición para gestionar sus horarios, las distracciones del entorno digital y la sobreexposición a dispositivos electrónicos (Rivera et al., 2018) dificultan la concreción de prácticas físicas constantes, promoviendo estilos de vida sedentarios. La falta de una adecuada planificación también está respaldada por Rona y Gokmen (2005, citados en Práxedes et al., 2016), quienes sostienen que la limitada oferta de actividades físicas en el ámbito universitario representa una barrera importante para su continuidad.



En cuanto al desarrollo de la actividad física como tal, el 58% de los estudiantes muestra una práctica intermedia, es decir, existe intención y cierta ejecución, pero no de manera constante ni estructurada. Este resultado es coherente con lo planteado por Claros et al. (2011), quienes destacan que la actividad física cumple una función preventiva clave para el bienestar integral, pero requiere ser promovida activamente como parte de la cultura institucional. Aun así, es relevante resaltar que el 22% de los estudiantes manifestó un nivel óptimo de desarrollo físico, lo que representa una oportunidad para establecer modelos de comportamiento saludable entre pares.

En este sentido, el bajo porcentaje de estudiantes con una adecuada organización del tiempo (15,60%) y un desarrollo óptimo de actividad física (22%) revela un área crítica de intervención. Estos datos reflejan que, si bien algunos estudiantes comprenden la importancia de la actividad física, no han logrado integrarla de forma efectiva en sus rutinas académicas y personales. Como lo argumentan Álvarez et al. (2014), la práctica deportiva no solo mejora el estado físico y emocional, sino que también contribuye a fortalecer competencias útiles para la vida universitaria y profesional, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la integración social.

Finalmente, se resalta que los estudiantes que sí presentan un alto interés y compromiso con la actividad física logran beneficios notables a nivel emocional y psicológico, tal como lo explica Ramírez (2004), quien destaca la relación entre la práctica física constante y la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Esto demuestra la necesidad de establecer políticas institucionales que promuevan la actividad física como parte del currículo formativo, reforzando no solo la salud de los estudiantes, sino también su desempeño académico.

5. CONCLUSIÓN

De acuerdo con la revisión bibliográfica, el sedentarismo incide de manera directa en la calidad de vida de los estudiantes universitarios, comprometiendo tanto su bienestar físico como psicológico. Permanecer inactivo físicamente favorece la aparición de factores de riesgo como patologías cardiovasculares, dificultades en las interacciones sociales, afectaciones en la salud mental, trastornos emocionales e incluso alteraciones en el desarrollo psicomotor. Por tal motivo, se destaca la importancia de mantener una rutina de actividad física regular y de intensidad moderada como estrategia preventiva. Un estudiante universitario que adopta hábitos saludables y practica ejercicio de forma sistemática puede alcanzar un desempeño académico adecuado, al no verse limitado por afecciones en su salud integral (Quirumbay Vera y otros, 2022).

Resultados en estudiantes de la Carrera de Educación Inicial



En el análisis de los datos obtenidos a través de encuestas aplicadas a estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal de Milagro, se identificó que el 22% de los encuestados no orienta su tiempo libre a la práctica de actividades físicas. A partir de este hallazgo, se plantea como propuesta la implementación de talleres recreativos que promuevan la reflexión sobre la relevancia del deporte en el fortalecimiento de hábitos saludables.

Necesidad de programas curriculares y psicoeducativos

Los hallazgos del estudio evidencian que, pese a las restricciones impuestas por las obligaciones académicas y personales, existe un interés generalizado en participar en actividades físicas. Esto justifica la necesidad de desarrollar programas curriculares en la UNEMI, que promuevan la actividad física entre los estudiantes. Dichos programas deben informar sobre los múltiples beneficios del ejercicio y educar sobre los riesgos asociados al sedentarismo desde un enfoque psicoeducativo.

Importancia institucional en la promoción del ejercicio físico

Cabe destacar que un 58% de los estudiantes participantes manifiesta una predisposición hacia la práctica de la actividad física. Por lo tanto, se recomienda que la institución universitaria fomente de manera activa la participación estudiantil en actividades deportivas, creando espacios adecuados y accesibles para su ejecución regular. Este tipo de iniciativas contribuirá al bienestar integral del alumnado y a la formación de una comunidad universitaria más saludable (Quirumbay Vera y otros, 2022).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la educación superior*, 43(169), 69–87.
http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista169_S1A4ES.pdf
- Bastos, A. D. A., Boto, R. G., González, O. M., & del Valle, A. S. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5(18), 140–152.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista18/artobesidad11.htm>
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*(159).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Claros, V. J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202–218.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>



- Cvetkovic Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama, V. J., & Correa, L. L. E. (2021). Cross-sectional studies. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 164–170. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069>
- Domínguez, D., Rodas, G., & Ferrer, E. (2020). Actividad física y salud. *Clínica Barcelona Hospital Universitario*. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/actividad-fisica-y-salud/definicion>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de la Salud Pública*, 85(4), 325–328. https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
- Escobar, P. J., & Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27–36. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166561802017000300042
- Escuela Nacional de Salud y Nutrición. (2013). Actividad física y sedentarismo. *ENSANUT-ECU*, 79–82. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/Publicacion%20ENSANUT%2020112013%20tomo%201.pdf
- Gao, Z., Lee, J., Pope, Z., & Zhang, D. (2016). Effect of active videogames on underserved children's classroom behaviors, effort, and fitness. *Games for Health Journal*, 318–324. <https://experts.umn.edu/en/publications/effect-of-active-videogames-on-underserved-childrens-classroom-be>
- Hellin Gómez, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas. *Tesisenred.net*. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/10788>
- Herrera, G. E., Brocal, P. D., Mármol, D. J. S., & Dorantes, J. M. R. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31–38. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731>
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Montero, C. C., Salas, C., Ramírez, C. R., Díaz, M. X., Aguilar, F. N., & Celis, M. C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(6), 458–467. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Márquez, R. S., Rodríguez, O. J., & De Abajo Ole, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Apuntes Educación física y deportes*, 12–24. https://www.um.es/innova/OCW/educacion_fisica_y_salud/efs2012/lecturas/083_012-024ES.pdf
- Navarrete, M. P., Parodi, G. J., Vega, G. E., Pareja, C. A., & Benites, A. J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación



- superior. Perú, 2017. Horizonte Médico, 46–52.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727558X2019000100008
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Oviedo, H. C., & Arias, A. C. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. Revista colombiana de psiquiatría, 34(4), 572–580.
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>
- Perea, C. A., López, N. G., Perea, M. A., Reyes, G. U., Lagunes, S., Ríos, G. P., & De La Paz Morales, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco, 121–125.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de Actividad Física. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y Deporte, 11, 123–132.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Ramírez, S. V. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. Scielo, 67–75.
<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (Edición del tricentenario). <https://dle.rae.es/sedentario?m=form>
- Rivera, T. J., Cedillo, R. L., Pérez, N. J., Flores, C. B., & Aguilar, E. R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Ciencias, 5(1), 17–23.
<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P., & Elbert, R. (2005). Manual de metodología: construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D1532.dir/sautu2.pdf>
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). El proceso de la investigación científica incluye evaluación y administración de proyectos de investigación. Limusa, 37–90.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
- Vélez, Á. C., Vidarte, C. J., & Parra, S. J. (2014). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años en Manizales, Pereira y Armenia, Colombia. Análisis multivariado. Aquichan, 14(3).
<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v14n3/v14n3a03.pdf>



Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.