

Sedentarism in students of the third semester of the dentistry career of the Universidad Regional Autónoma de Los Andes

Sedentarismo en estudiantes del tercer semestre de la carrera de odontología de la Universidad Regional autónoma de los Andes

Marilyn Nayeli Moya Bautista¹ , Shirley Gabriela Chalán López¹ , Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo¹ , Gabriela Liseth Vaca Altamirano¹ 

¹Universidad Regional Autónoma de los Andes. Matriz Ambato, Ecuador.

Submitted: 04-10-2023

Revised: 09-01-2024

Accepted: 06-04-2024

Published: 07-04-2024

How to Cite: Moya Bautista MN, Chalán López SG, Saavedra Naranjo DL, Vaca Altamirano GL. Sedentarism in students of the third semester of the dentistry career of the universidad regional autónoma de los andes. Interamerican Journal of Health Sciences. 2024; 4:76. <https://doi.org/10.59471/ijhsc202476>

ABSTRACT

Sedentary lifestyles in university students is of concern since the population in academic training is vulnerable to the problem. This disease has an impact both physically and emotionally, a sedentary person shows a higher risk of suffering multiple chronic noncommunicable diseases and as for the emotional impact, it has been found that a sedentary person is more likely to suffer from insomnia, depression, anxiety, and stress. The objective of this work was to characterize the sedentary lifestyle of university students during their student career, for which the different causes will be determined and, in view of them, to propose foundations that will serve for prevention in future research on the exposed problem. Results. Sixty-six percent of the population studied were women. Fifty-six percent of the participants presented high levels of sedentary lifestyles. Seventy percent of the population studied did not perform any physical activity during recess, the main causes being lack of time; only 48 % of those surveyed performed physical activity 2 to 3 days a week. Conclusions. The students present high levels of sedentary lifestyle due to the lack of physical activity, moderate or vigorous, for at least 30 minutes of exercise on most days of the week.

KEYWORDS

Sedentary Lifestyle, Physical Activity, University Students, Chronic Diseases.

RESUMEN

El sedentarismo en estudiantes universitarios genera preocupación en su formación académica ya que tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional, una persona sedentaria muestra un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles y en cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés. El objetivo de este trabajo fue caracterizar el sedentarismo que mantienen los estudiantes universitarios durante su trayectoria estudiantil, para lo cual; se determinaron las diferentes causas y ante ellas plantear fundamentos que sirvan para una prevención en futuras investigaciones. Resultados. El 66 % de la población estudiada fueron mujeres. El 56 % de los participantes presento altos niveles de sedentarismos. El 70 % de la población estudiada no realiza alguna actividad física durante el receso, las causas principales por la falta de tiempo tan solo realizaban actividad

física vigora de 2 a 3 días a la semana un 48 % de los encuestados. Conclusiones. Los estudiantes presentan altos niveles de sedentarismo debido a la poca cantidad de actividad física, moderada o vigorosa por al menos 30 min de ejercicio que realizan en la mayoría de los días de la semana.

PALABRAS CLAVE

Sedentarismo, Actividad Física, Estudiantes Universitarios, Enfermedades Crónicas.

INTRODUCCIÓN

El sedentarismo es una enfermedad que aqueja a la población mundial, dado que el ser humano busca realizar su trabajo en una posición cómoda donde utilice poca energía, como, por ejemplo: sentados, reclinados, acostados.

⁽¹⁾ Según la OMS en el año 2002, definió al sedentarismo como “la poca agitación o movimiento” En términos de gasto energético, se considera una persona sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo.⁽²⁾

El sedentarismo es un problema de salud pública, el cual es más preocupante cuando está presente en jóvenes; la población en formación académica es muy vulnerable al problema⁽³⁾ Esta enfermedad tiene un impacto tanto a nivel físico como emocional, una persona sedentaria muestra un mayor riesgo de padecer múltiples enfermedades crónicas no transmisibles y en cuanto al impacto emocional, se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.⁽⁴⁾

También es considerado como un gasto energético por debajo de lo requerido.⁽⁵⁾ Es importante conocer que la inactividad física puede generar consecuencias adversas en la salud de un individuo, deteriorando su vida o simplemente causando trastornos impuestos por la sociedad. Al sedentarismo están asociadas diferentes enfermedades crónicas tales como: hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.⁽⁶⁾

Se ha confirmado que el sedentarismo produce una disminución del volumen plasmático, del flujo vascular, del número de hematíes circulantes, de las proteínas plasmáticas, de la glucosa, del calcio, del fósforo y del cloro, lo que a su vez disminuye la afluencia de sangre al territorio muscular y produce la atrofia del músculo y el hueso.⁽⁷⁾

En la actualidad los profesionales de diferentes áreas del conocimiento, desarrollan el hábito sedentario, ya que, la mayor parte del tiempo se encuentran obligados a estar frente a un computador; así mismo, los estudiantes universitarios tras el inicio de la Pandemia y con el cambio de la modalidad presencial a la virtualidad, también, pasaron la mayor parte de su tiempo frente a una pantalla, lo que fue una limitante para realizar actividades físicas.⁽⁸⁾

La población poco apoya la actividad física, ciertos factores como el sistema de transporte, industrialización de fábricas o las diversas gamas de productos electrónicos han hecho que cada domicilio reduzca la necesidad de practicar trabajo físico desarrollando sedentarismo.⁽⁸⁾

La influencia de la actividad física sobre la salud ha sido tema de interés para diversos especialistas, quienes han puesto en evidencia la importancia de una vida activa para la conservación de la salud a largo plazo. Existe un grupo de factores de riesgo que no pueden ser evitados por el estudiante, tales como las enfermedades hereditarias, la edad y el sexo. Este tipo de factores determinados genéticamente, no pueden ser modificados con cambios en el estilo de vida.⁽⁹⁾

El análisis de los beneficios de la práctica regular de alguna actividad física y de los riesgos derivados de un estilo de vida sedentario han sido objeto de investigación en numerosos estudios epidemiológicos observacionales dada su importante contribución a la morbimortalidad, principalmente a través del incremento del riesgo cardiovascular.

⁽¹¹⁾ Para la prevención de esta enfermedad es importante que el individuo haga conciencia del mal hábito que adquirió para que así pueda remediarlo mediante la estimulación de actividad física desde edades tempranas.⁽⁹⁾

En términos de edad se conoce que los adolescentes su estilo de vida los puede conducir hacia falta de actividad física lo que a su vez desencadena el apareamiento de muchas enfermedades tanto físicas como psicológicas.⁽¹⁰⁾

De hecho los estudiantes universitarios durante el período universitario modifican sus estilos de vida quedando la actividad física excluida debido al tiempo, consumo de alcohol, cambio en la dieta alimenticia.⁽¹²⁾

Por lo que el objetivo de este estudio es caracterizar el sedentarismo que mantienen los estudiantes universitarios durante su trayectoria estudiantil, para lo cual; se determinaran las diferentes causas y ante ellas plantear fundamentos que sirvan para una prevención en futuras investigaciones ante la problemática expuesta.

MÉTODO

La presente investigación presenta un enfoque mixto, descriptivo, observacional; con el fin de identificar si los estudiantes de la carrera de Odontología de UNIANDES presentan o no sedentarismo.

Mediante un muestreo probabilístico por conveniencia se tomo como muestra a 80 estudiantes de la carrera de odontología de la universidad UNIANDES sede Ambato que cumplían con criterios de inclusión como: ser estudiantes de la carrera de odontología y que aceptaron voluntariamente ser parte del estudio tras la lectura y firma del consentimiento informado.

La encuesta validada fue obtenida del estudio de Gómez Campos R et al.⁽¹³⁾ con el propósito de medir los niveles de actividad física de la población de estudio, este instrumento consta de preguntas con datos sociodemográficos y 11 preguntas politómicas que buscan conocer presencia de sedentarismo en los participantes.

En la recolección de datos los estudiantes participantes fueron previamente informados sobre la finalidad del estudio en donde cada uno tenían la potestad de participar voluntariamente en la encuesta, para lo cual firmaron el documento de consentimiento informado, autorizando al uso de la información llenada en el cuestionario.

Los datos obtenidos fueron colocados en tablas en Microsoft Excel y analizados en el programa SPSS mediante estadística descriptiva.

Para determinar la presencia de sedentarismo en la población de estudio se consideró que si la suma de las respuestas alcanza un puntaje total de 21 a 40 puntos el participante no es sedentario y valores de 0 a 20 es sedentario.

RESULTADOS

Análisis de consistencia interna del cuestionario

Para verificar la consistencia interna del cuestionario se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach's, para verificar si las mediciones son estables y consistentes.

La tabla 1, evidencia el análisis de consistencia interna del cuestionario usado. Se detallan el valor de Alpha de Cronbach's 0,88 que resultaron ser superiores al valor mínimo aceptable (0,7 valor de referencia) lo cual indica que los datos obtenidos en el cuestionario son estables y consistentes.

Tabla 1. Alpha de Cronbach's

| Cuestionario conocimiento sobre probióticos | Alfa de Cronbach's | Nº de Ítems |
|---|--------------------|-------------|
| | 0,88 | 12 |

La tabla 1, muestra el test de confiabilidad del cuestionario usado donde el Número de ítems es 12 y el Alfa de Cronbach's 0,88.

Variables sociodemográficas

De los 88 universitarios encuestados, 86 fueron quienes cumplieron con los criterios de inclusión y 2 % (n= 2) fueron excluidos al no cumplir con los criterios.

En la tabla 2, la mayor cantidad de respuestas obtenidas fueron del género femenino con un 66 % (n=57) y 34 % (n=29) del masculino, mientras que, 97 % (n=83) de los participantes eran solteros, y el mayor porcentaje se encuentra entre los 18 a 20 años.

Tabla 2. Variables sociodemográficas

| Datos | | N | % |
|--------------|-----------|----|-------|
| Genero | Femenino | 57 | 66 |
| | Masculino | 29 | 34 |
| | Total | 86 | 100 |
| Estado civil | Soltero | 83 | 97 |
| | Viudo | 3 | 3 |
| | Total | 86 | 100 |
| Edad | 18 a 20 | 58 | 67,44 |
| | 21 a 25 | 27 | 31,36 |
| | 25 a mas | 1 | 1,2 |
| | Total | 86 | 100 |

En la tabla 2 se puede evidenciar los resultados obtenidos de género, estado civil y edad de los encuestados.

Clasificación del sedentarismo según los criterios de validación de datos

En la tabla 3 se puede observar los resultados obtenidos mediante la valoración propuesta por el instrumento de validación, en donde se evidencio que existe sedentarismo en 56 % (n=48) de los participantes, mientras que 44 % (n=38) de los participantes no son sedentarios en base a sus respuestas.

Tabla 3. Clasificación del sedentarismo según los criterios de validación de datos

| Validación del sedentarismo | N | % |
|-----------------------------|----|-----|
| No sedentario | 38 | 44 |
| Sedentario | 48 | 56 |
| Total | 86 | 100 |

Clasificación del sedentarismo según el género, en base a los criterios de validación de datos

En la tabla 4 se evidencia la clasificación del sedentarismo según el género donde el femenino 63 % (n=36) son sedentarios 37 % (n=21) no lo son; mientras que el en género masculino se obtuvo 59 % (n=17) no son sedentarios y un 41 % (n=12) si lo son, cabe mencionar que la población encuestada fue mayormente del género femenino.

Tabla 4. Clasificación del sedentarismo según el género, en base a los criterios de validación de datos

| Clasificación del sedentarismo según el genero | | N | % |
|--|---------------|----|-----|
| Femenino | No sedentario | 21 | 37 |
| | Sedentarios | 36 | 63 |
| | Total | 57 | 100 |
| Masculino | No sedentario | 17 | 59 |
| | Sedentarios | 12 | 41 |
| | Total | 29 | 100 |

En la tabla 4 se puede evidenciar la clasificación del sedentarismo según el género, tanto femenino y masculino. La tabla 5 detalla las respuestas con mayor frecuencia de cada pregunta.

Tabla 5. Estadística descriptiva. Datos de mayor relevancia del estudio

| Indicador | Sub indicador/opciones | N | % |
|--|--|----|----|
| 1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana? | c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería) | 33 | 38 |
| 2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)? | d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta | 23 | 27 |
| 3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante el receso (recreo escolar)? | d) Ninguna actividad | 60 | 70 |
| 4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física? | b) Solo a veces | 32 | 37 |
| 5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física? | b) 2 o 3 | 41 | 48 |
| 6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día? | d) Más de 40 minutos | 32 | 37 |
| 7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa? | b) 2 o 3 | 41 | 48 |
| 8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa? | a) Menos de 10 minutos | 37 | 43 |

| | | | |
|--|------------------------|----|----|
| 9. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física moderada? | b) 2 o 3 | 42 | 49 |
| 10 ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física moderada? | a) Menos de 10 minutos | 35 | 41 |
| 11 ¿Tú acostumbras a ir de la casa al colegio en? | b) Transporte urbano | 42 | 49 |
| 12. Usted comparte sus estudios con un trabajo? | b) No | 61 | 71 |

En tabla 5 se evidencia los principales porcentajes descriptivos de las preguntas realizadas en la encuesta, en la pregunta uno el 38 % (n=33) respondieron que, si realizaban algún tipo de ejercicio durante la semana, datos que se relaciona con la pregunta 5 en la que, el 48 % (n=41) respondió que de 2 a 3 días por semana realiza a actividad física.

El 27 % (n=23) de los encuestados respondió que realizaban actividades moderadas como caminar en el parque o paseo en bicicleta, aunque realizan actividad física moderada menos de 10 minutos el 41 %(n=35). El 70 %(n=60) respondió que no realizaban ninguna actividad física durante el receso, pese a eso el 49 % (n=42) dice ir en transporte urbano al colegio (universidad).

El 37 % (n=32) respondió que solo a veces realizaban actividad física en los meses de vacaciones, y gran parte de los encuestados 71 % (n=61) dice no compartir el estudio con trabajo, estos datos son fundamentales para entender el sedentarismo elevado en estudiantes universitarios. El 48 % (n=41) respondió que de 2 a 3 días a la semana realiza a actividad física vigorosa, pero tan solo realizan menos de 10 minutos de actividad física vigorosa 43 % (n=37), aunque de 2 a 3 días a la semana realizan a actividad física moderada 49 %(n=42) y menciona ocupara menos de 10 minutos para realizar actividad física moderada 31 % (n=35).

DISCUSIÓN

Se considera sedentaria aquella persona que no realiza al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o aquel que no gasta más de 600 equivalentes metabólicos METs/ min semanales.⁽¹⁴⁾ Debido a la gran población universitaria que, a nivel mundial, llevan una vida sedentaria junto con la falta de actividad lo cual los hace propensos a desarrollar algún tipo de enfermedad crónica; nuestro objetivo fue caracterizar el sedentarismo que mantienen los estudiantes universitarios durante su trayectoria estudiantil en el tercer semestre de la carrera de odontología de UNIANDES, de acuerdo con los resultados en nuestro estudio se pudo demostrar un alto porcentaje de sedentarismo en estudiantes universitarios de tercer semestre de la carrera de odontología con un porcentaje de 56 % (n=48), datos similares que han sido reportados en otros países como por ejemplo un estudio en Colombia donde el nivel de sedentarismo fue del 52 % y solo 35 % de la población encuestada realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, el 21,2 % la práctica de manera regular mínimo 3 veces a la semana.⁽¹⁵⁾

Al tener tan solo el 27 % (n=23) de encuestados que mencionan realizar actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta, se puede pensar que esta población no tiene los beneficios de la práctica de actividades físicas como el mejorar el funcionamiento del cerebro, de la autoestima, y los procesos de aprendizaje.⁽¹⁶⁾ En ese estudio demuestra que las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo.⁽¹⁶⁾ Además, la actividad física moderada o vigorosa ayuda en los niveles de estrés se observa que los individuos que practican una actividad física moderada o vigorosa presentan un nivel de estrés percibido significativamente menor que aquellos que no lo hacen.⁽¹⁷⁾

Asimismo, solo de 2 o 3 días realizaban actividad física por semana. Estos datos indican que su estilo de vida es sedentario, lo cual aumenta de manera importante su riesgo de padecer, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares.⁽¹⁸⁾ Lo antes mencionado corresponde con la tendencia actual informada por otros estudios realizados en este mismo tipo de población.⁽¹⁸⁾

El sedentarismo es más preocupante en el género femenino, aunque cabe recalcar que se obtuvo un mayor número de respuestas del género femenino, según los datos obtenidos hay un alto porcentaje 66 % de mujeres cuyas practicas son menos saludables, es posible que una explicación sea relacionada con los roles de género , tradicionalmente en la cultura occidental, el ejercicio y deportes (particularmente a nivel competitivo) fueron asociados con los hombres como parte de la demostración de fuerza.⁽¹⁹⁾ Para el caso de las mujeres, el rol tradicional no tendría mucho sentido porque, desde esta perspectiva, el desarrollo de actividad física en la mujer ha estado asociado con las tareas del hogar, aunque hoy en día las jóvenes universitarias tienen otra responsabilidad social distinta a la de ser amas de casa.⁽¹⁹⁾ Agregando a lo anterior un estudio de la revista venezolana de estudios de la mujer menciona

que en los últimos años se ha observado una mayor participación de la mujer en cuanto a la actividad física lo que provoca que se rompan los paradigmas con los roles del género.⁽²⁰⁾

En el mismo sentido, se identificó que los estudiantes universitarios realizaban menos de 10 minutos de actividad física moderada y no realizaban al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana⁽¹⁴⁾ sumado que el 70 % (n=60) de los encuestados dice no realizar actividad física durante el receso, lo que conlleva al sedentarismo y a un crecimiento de padecer de enfermedades crónicas.

Rangel Caballero et al.⁽²¹⁾ presenta valores similares en el que manifiesta que el estudiante universitario dedica mayor tiempo a sus actividades académicas lo que conlleva a una disminución de la práctica de actividad física o quizás, por los compromisos que aumentan cada que avanzan en la carrera. La motivación también se relaciona con los niveles de actividad física en los universitarios⁽²²⁾ ya que puede deberse a que los jóvenes establecen sus estilos de vida con el tiempo, o debido al patrón de comportamiento especialmente cuando se enfrentan a obstáculos frecuentes en esta etapa, el estrés y los compromisos académicos, miedo a lastimarse, falta de habilidades, influencia social, poca energía, falta de voluntad y escasos recursos.⁽²²⁾

CONCLUSIONES

En conclusión, los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Odontología en la Universidad UNIANDES sede Ambato presentan altos niveles de sedentarismo esto se debe a la falta de actividad física, moderada o vigorosa por al menos por 30 min en la mayoría de los días de la semana, lo cual resulta alarmante que los profesionales de la salud en formación no reconozcan cuán importante es realizar actividad física para prevenir enfermedades y mantenga una vida saludable además de un correcto rendimiento académico. Se observó diferencias en cuanto al género, las mujeres presentan altos niveles de sedentarismo en comparación con hombres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Méndez AP. Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *Journal of Negative and No Positive Results*. 10 de enero de 2019;4(3):324-34.
2. Vidarte-Claros JA, Vélez-Álvarez C, Parra-Sánchez JH. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev salud pública*. junio de 2012;14:417-28.
3. Navarrete Mejía PJ, Parodi García JF, Vega García E, Pareja Cruz A, Benites Azabache JC. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*. enero de 2019;19(1):46-52.
4. Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*. septiembre de 2011;42(3):269-77.
5. Lavielle-Sotomayor P, Pineda-Aquino V, Jáuregui-Jiménez O, Castillo-Trejo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*. marzo de 2014;16(2):161-72.
6. Lisset M, Regal L, Hermes González Otero L, Crespo AM, Figueredo López A, Porrás ER, et al. Relaciones fisiopatológicas entre la hiperreactividad cardiovascular, la obesidad y el sedentarismo. *Revista Finlay [Internet]*. 2022 Feb 1 [cited 2023 Mar 5];12(1):77–84. Available from: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1028/2069>
7. Rodríguez SMA, Eymann DA, Fernández D, Fuente M de la, Gutt DS, Iglesias DD, et al. Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida. NED Ediciones; 2014. 80 p.
8. Sáenz P. RELACION ENTRE SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE UNIDADES MUNICIPALES DE QUITO DECLARADO POR LOS PADRES Y EXCESO DE PESO, PERIODO 2010-201. :65.
9. Salazar Penna FA. SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA EN EL SEMESTRE ACADÉMICO A DEL AÑO 2008 [Internet] [Thesis]. UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA; 2008 [citado 28 de junio de 2022]. Disponible en: <http://repositoriousco.co:8080/jspui/handle/123456789/1142>
10. Pineda Pozo CA. Causas del sedentarismo y su relación en el desarrollo de las capacidades condicionales de los

estudiantes de los décimos años de educación básica de la unidad educativa Atahualpa año lectivo 2016 - 2017. 2017 [citado 28 de junio de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6703>

11. García SJM, Delgado JC, Moreira MCC, Soriano ABC, Andrade FAB, Villacreses MLE. Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dominio de las Ciencias*. 2019;5(1):32-53.

12. Fundación Universitaria María Cano, Guerrero Pepinosa NY, Muñoz Ortiz RF, Fundación Universitaria María Cano, Muñoz Martínez AP, Fundación Universitaria María Cano, et al. NIVEL DE SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARÍA CANO, POPAYÁN. *hpsal*. 8 de diciembre de 2015;20(2):77-89.

13. Gómez Campos R, Vilcazán É, De Arruda M, E Hespagnol J, Cossio-Bolaños MA. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. *Anales de la Facultad de Medicina*. octubre de 2012;73(4):307-14.

14. Sánchez-Guette L, Herazo-Beltrán Y, Galeano-Muñoz L, Romero-Leiva K, Guerrero-Correa F, Mancilla-González G, et al. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. [cited 2023 Mar 13]; Available from: <https://orcid.org/0000-0001-6688-4281>

15. Jesús Alberto Moreno-Bayona. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. [cited 2023 Feb 12]; Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881/es>

16. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez GR. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales [Internet]*. 2004 [cited 2023 Mar 13];(18):67-75. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&nrm=iso&tlng=es

17. Eduardo Remor MCPLR. La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* - 2007.

18. VARELA MTDCSICLLFTJA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colomb Med [Internet]*. 2011 Jul 3 [cited 2023 Mar 5];42. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>

19. Pavón Lores A, Antonio Moreno Murcia J. ACTITUD DE LOS UNIVERSITARIOS ANTE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA: DIFERENCIAS POR GÉNEROS. 2008;17:7-23.

20. García Avendaño P, Flores Esteves Z, Rodríguez Bermudez A, Brito Navarro P, Peña Oliveros R. Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer [cited 2023 Mar 15];13(30):063-76*. Available from: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

21. Janneth Molano-Tobar N, Amalia Vélez-Tobar R, Alirio Rojas-Galvis E. ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA CARGA ACADÉMICA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

22. Franco-Idárraga SM, Vásquez-Gómez AC, Valencia-Rico CL, Vidarte-Claros JA, Castiblanco-Arroyave HD, Franco-Idárraga SM, et al. Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. *Hacia la Promoción de la Salud [Internet]*. 2022 [cited 2023 Mar 13];27(1):129-42. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772022000100129&lng=en&nrm=iso&tlng=es

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERÉS

Ninguno.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Curación de datos: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Investigación: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Administración del proyecto: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Recursos: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Supervisión: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.

Redacción – borrador original: Marilyn Nayeli Moya Bautista, Shirley Gabriela Chalán López, Dayana Lisbeth Saavedra Naranjo, Gabriela Liseth Vaca Altamirano.