

Capítulo 5

Nivel de actividad física en jóvenes universitarios

Brenda Arely Pool López, Roberth Amilcar Pool Góngora, Karla Margarita Ramos López, Antonio Vicente Yam Sosa, Julia Alejandra Candila Celis, Juan Manuel Chan Santiago

Resumen

Un estudio evaluó el nivel de actividad física en 31 estudiantes de primer semestre de Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín. Mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se encontró que el 67.7% eran mujeres, con edad promedio de 18.8 años. Los resultados revelaron que el 45% de los estudiantes presentó un nivel bajo de actividad física, mientras que solo el 23% alcanzó un nivel alto. El promedio de horas sedentes fue de 7.31 horas diarias. Estos datos reflejan una inactividad física notable en esta población, lo que podría aumentar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, en línea con las preocupaciones de la OMS sobre el sedentarismo y sus consecuencias futuras a nivel personal y laboral.

Palabras clave:

Actividad física;
estudiantes
universitarios;
enfermería.

Pool López, B. A., Pool Góngora, R. A., Ramos López, K. M., Yam Sosa, A. V., Candila Celis, J. A., & Chan Santiago, J. M. (2026). Nivel de actividad física en jóvenes universitarios. En C. Rodríguez Leana, A. Fernández Sánchez, M. A. Terrazas Meraz, & P. A. Ortega Ceballos, (Coords). *Experiencias de investigación en salud: perspectivas desde las ciencias del cuidado*. (pp. 104-118). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.355.c883>



Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido a la actividad física (AF) como aquel conjunto de movimientos que son detonados por el sistema musculoesquelético que consume energía. Así mismo, recomienda que los adultos entre 18 y 64 años ejecuten actividad física de, al menos, 300 minutos de carácter aeróbico de intensidad moderada o, en equivalente, 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa (Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios, 2021).

Un estudio arrojó tendencias poblacionales hacia la inactividad física, lo que se traduce en que de 18,000 millones de adultos (31%) no ejecutan actividad física, o sea, no cubren las recomendaciones mínimas de la OMS, siendo las mujeres menos activas en comparación con los hombres. De igual manera, señala que cada vez se realiza menos actividad física (Strain et al., 2024).

En México, el 4.0% de los adultos ejecuta los comportamientos de realizar suficiente actividad física, limitar el tiempo sedentario y dormir lo suficiente, denotando que es muy poca la población sigue un estilo de vida óptimo relacionado con el mantenimiento de una adecuada salud. De no evidenciar cambios en esta conducta de la población adulta, para el 2030, se estima que existirán más de 8 millones de nuevos casos de enfermedades crónicas no transmisibles y estas se a la inactividad física (Instituto Nacional de Salud Pública, 2024).

La actividad física es de suma importancia durante la adolescencia y los inicios de la etapa adulta ya que protege contra enfermedades no transmisibles además de que mejora la calidad de vida (Durán Vinagre et al., 2021).

La vida universitaria es una etapa de evolución que impacta en el desarrollo del humano favoreciendo a la toma de decisiones, a la evaluación del momento actual y del futuro, la maduración de sus capacidades, entre otros. A su vez, es una etapa en el que se exponen a diversos riesgos como la exposición a prácticas que afectarán en la etapa adulta mayor su salud (Anicama et al., 2024).

Los jóvenes universitarios se caracterizan por llevar a cabo prácticas no saludables como el consumo de alcohol, cigarro y drogas ilegales, así como la carencia de ejercicio y actividad física (Molano-Tobar et al., 2019).

Esto se evidencia por medio de un estudio donde se comenta que el 68% de los jóvenes universitarios se mantiene poco activo, mientras que el 6% realiza actividad física regular durante la semana (Chávez, 2025).

Existen diversos factores que contribuyen a que los jóvenes universitarios ejecuten actividad física baja o que sea de mala calidad, entre los que se incluyen a los personales, los sociales y los ambientales (Armenta, 2022). Molano-Tobar (2019), señala que la falta de motivación, la pereza, la falta de tiempo y la falta de percepción del riesgo son factores que acrecientan la problemática la inactividad física.

De igual manera, existen otras determinantes que se enfocan con el número de horas que pasan frente a pantallas como los celulares y videojuegos, así como las horas que pasan sedentes por las cargas académicas que tienen en las universidades (Sánchez-Guette et al., 2019).

En México, un estudio llevado a cabo en Nayarit, evidencia que el 59.1% de los estudiantes de Enfermería no realiza deporte, a la par que el 37.1% presentan sedentarismo (Lizárraga et al., 2022), lo que plantea la necesidad de determinar el nivel de actividad física que presentan los estudiantes en diferentes áreas de México.

Tras lo anterior, se planteó el objetivo de determinar el nivel de actividad física de los jóvenes universitarios de una disciplina de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.

Material y métodos

El estudio fue cuantitativo, descriptivo de corte transversal, en el que se obtuvo una muestra por disponibilidad de los jóvenes universitarios. La muestra se integró por 31 estudiantes.

Entre los criterios de inclusión se consideró que fuesen estudiantes matriculados en el primer semestre de la licenciatura en Enfermería de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín y que respondieran el instrumento de manera completa, así como la firma del consentimiento informado.

Para la recolección de los datos se empleó un instrumento ex profeso de los datos sociodemográficos y para la variable de estudio se utilizó el instrumento autoaplicado denominado “Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, el cual mide el nivel de actividad física y la inactividad así como la frecuencia y la duración; éste se compone por 7 ítems y se encuentra considerada cuatro categorías: actividad física vigorosa (2 ítems), actividad física moderada (2 ítems), caminata (2 ítems) y tiempo sentado (1 ítem), donde el nivel alto se caracteriza por ejecutar al menos una hora de actividad física de intensidad moderada o media hora de actividad intensa vigorosa, el nivel moderado se caracteriza por ejecutar media hora de actividad física moderada en la mayoría de los días y el nivel bajo es aquel que no cumple con los requisitos de los niveles previos (Craig et al., 2003), así mismo, este instrumento tiene una consistencia interna de 0.70 (Ács et al., 2021).

El análisis de los datos se realizó en la paquetería Microsoft Excel y se emplearon medidas de tendencia central (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar).

De igual manera, este estudio contó con la autorización de los responsables de la institución educativa y se apegó al Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación en Salud (Congreso de la Unión, 2014).

Resultados

La muestra se integró por 31 estudiantes de primer semestre de la licenciatura en Enfermería, la edad media fue de 18.8 ± 1.25 años. De igual manera, en su mayoría fueron mujeres y el estado civil predominante fue “Soltero” (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes del estudio.

Variable	f	a	%
Sexo	Mujer	21	67.7%
	Hombre	10	32.3%
Estado civil	Soltero	31	100
	Casado	0	0
Número de semestres inscritos	1 vez	31	100
	2 o más veces	0	0

Fuente: elaboración propia

Nota. n= 31.

- a. Refleja la frecuencia de los participantes que respondieron la categoría de la variable.

En el análisis de la variable de estudio, al analizar el nivel de actividad física, se obtuvo que el 45% de los estudiantes tiene un nivel bajo de actividad física (Tabla 2).

Tabla 2. Nivel de actividad física de los participantes del estudio

Variable	f ^a	%
Nivel bajo de actividad física	14	45
Nivel moderado de actividad física	10	32
Nivel alto de actividad física	7	23

Fuente: elaboración propia

Nota. n= 31.

- a. Refleja la frecuencia de los participantes que respondieron la categoría de la variable.

Y al particularizar el análisis, se obtuvo la frecuencia y la duración con el que los participantes ejecutan el nivel de actividad física, observando una variación en cuanto al número de días y el número de minutos en el que lo desarrollan (Tabla 3).

Tabla 3. Frecuencia y duración de la actividad física de los participantes del estudio

Nivel de actividad física		fa	DE b
Nivel bajo de actividad física	Frecuencia	4	0.69
	Duración	28	13.03
Nivel moderado de actividad física	Frecuencia	5	1.51
	Duración	97.5	28.72
Nivel alto de actividad física	Frecuencia	3.8	0.69
	Duración	137	32.37

Fuente: elaboración propia. Nota. n= 31.

- a. Refleja la media de los días y el tiempo en minutos en el que realizan los participantes el nivel de actividad física.
- b. Refleja la desviación estándar de los días y del tiempo en el que realizan los participantes el nivel de actividad física.

Finalmente, el estudio arrojó un dato importante en cuanto al tiempo que pasan sentados por día en el transcurso de la semana hábil (de lunes a viernes), observando que pasan 7.31 ± 2.23 horas.

Conclusiones

El estudio tuvo por objetivo determinar el nivel de actividad física de los jóvenes universitarios de una disciplina de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín, esto arrojó datos interesantes en lo que respecta al nivel y características.

En la descripción del perfil de los participantes, el 100% fue soltero y con predominio del sexo “mujer”, esto concuerda con el perfil esperado para la etapa educativa (Spindola et al., 2020).

El nivel de actividad física en la mayoría de los jóvenes fue bajo, y este dato coincide con otros estudios, donde mencionan que entre el 54.6% y 60% de los estudiantes de enfermería presentan este nivel, un dato elevado en comparación con otras carreras de la salud como medicina, odontología, optometría, entre otros; dejando en claro que las medidas de autocuidado en ellos suelen ser las mínimas (Brito et al., 2023; Díaz Muñoz et al., 2021).

Los datos son alarmantes, debido a que las licenciaturas del área la salud demandan tiempo, además de que presentan elevados niveles de

estrés y la carga académica es excesiva, generando que las barreras que favorecen a que los niveles de actividad física baja se incrementen, a la par que otros factores como la vida social, la autopercepción, las influencias externas y la asociación que existe en la limitación de tiempo y espacio para la ejecución de actividad física propician que este nivel aumente.

Desde este punto, sería de suma importancia, motivar a los jóvenes a realizar actividad física intensa con el objetivo de cambiar sus rutinas dadas las características que se observan en los estudiantes del área de la salud (Urresta et al., 2024).

Así mismo, resulta preocupante, ya que no son únicamente estudiantes de enfermería, sino que son adultos jóvenes que deberían tener niveles óptimos de actividad física con el fin de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, tal cual recomienda la OPS (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2025), recordando que la actividad física vigorosa o intensa incrementa el gasto de energía, mejorando las condiciones física de las personas y el estado de salud a la par que se vuelve un hábito para el estilo de vida saludable (López et al., 2020).

De igual manera, al observar la frecuencia con el que los estudiantes ejecutan el nivel alto de actividad física, se aprecia que lo ejecutan en menos días, sin embargo, el tiempo que dedican para las sesiones de ejercicio son prolongadas (137 minutos). Esto sugiere que aquellos que son físicamente activos suelen concentrar sus esfuerzos en menos días, pero con mayor duración, mientras que aquellos que tienen nivel moderado, ejercen mayor frecuencia en su activación, pero con menos intensidad. Lo descrito previamente, coincide con un estudio, el que se aprecia que, a menor número de días de ejercicio, mayor número de tiempo de actividad física (Guamán et al., 2021).

Por otra parte, un dato crítico es el nivel que pasan sedentes, ya que, en promedio, los estudiantes pasan 7.31 horas diarias, lo cual es alto y, a su vez, trae repercusiones importantes para la salud, aun cuando éste practique actividad física. Estos datos son coincidentes con diversos estudios llevados a cabo en estudiantes de enfermería (Díaz Muñoz et al., 2021; García-Puello et al., 2020).

Tras lo anterior, es de importancia recalcar que existen intervenciones que son efectivas para el fomento de la actividad física en los estudiantes y muchas estas deben adaptarse al contexto de la universidad. Entre estos se encuentran los programas que se deben incluir en las mallas curriculares, en el que se fomenten las sesiones regulares como parte de la formación integral del estudiante, así mismo, la creación de clases grupales son formas importantes de incentivar a los estudiantes a participar en la actividad física.

También, la tecnología proporciona herramientas muy buenas como las aplicaciones que se enfocan en promover la actividad física, los podómetros y los retos que incentivan a que los estudiantes realicen actividad física juegan un papel crucial para el incremento de los niveles.

Además, el apoyo institucional por parte de las autoridades de las universidades, las políticas y las campañas de concientización deben permitir que el estilo de vida saludable sea sostenible.

Finalmente, el nivel de inactividad física de los estudiantes es preocupante y, aunque la que se evidenció en el estudio sea menor a la reportada por otros estudios, sigue siendo indicativo de la tendencia persistente en los futuros profesionales de la salud, cuyas rutinas demandantes y factores psicosociales aparentan obstaculizar la adopción de un estilo de vida activo.

Y a pesar de que algunos estudiantes lograron niveles altos de actividad física, lo hicieron con menor frecuencia semanal, aunque con sesiones prolongadas, sugiriendo estrategias compensatorias que pueden ser insuficientes frente a un comportamiento marcadamente sedentario.

Si bien, la investigación se vio limitada en cuanto al tamaño de la muestra y la auto información de los datos, los hallazgos contribuyen a un punto de partida valioso para futuras investigaciones e intervenciones en esta población. Aportar por la formación de profesionales de la salud conscientes de su autocuidado es favorecer a la atención de la salud integral y coherente hacia los demás sectores.

Referencias

- Ács, P., Veress, R., Rocha, P., Dóczy, T., Raposa, B. L., Baumann, P., Ostojic, S., Pérmusz, V., & Makai, A. (2021). Criterion validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire – Hungarian short form against the RM42 accelerometer. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10372-0>
- Anicama, J., Caller, J., Catter, A., Villanueva, L., Caballeero, G., Talla, K., & Chauca, M. (2024). Comportamientos de riesgo en universitarios: Un estudio sobre la influencia del estrés y las estrategias de afrontamiento. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 32(3), 471–485. <https://doi.org/10.51668/bp.8324303s>
- Armenta, Y. S. S. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45). <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Brito, C. B., Castro, E. P., Delgado, O. B., & Delgado, J. D. (2023). Hábitos de vida en estudiantes de enfermería de una universidad pública del sur de México. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 9401-9421. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9903
- Chávez, G. I. A. (2025). Niveles de actividad física y conductas sedentarias en estudiantes universitarios. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 156-172. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9112>
- Congreso de la Unión. (2014, 02 de abril). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. Diario Oficial de la Federación. <https://n9.cl/1jn50k>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Martínez Rentería, L. M., Quiñones Sánchez, M. C., Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Martínez Rentería, L. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 8–17. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>
- Durán Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 301-310. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 606–611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Guamán, S. O., Aguirre, E. H., & Prado, M. P. (2021). Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador. *MLS Sport Research*, 1(2), 53-68. <https://doi.org/10.54716/mlsr.v1i2.912>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2024, 12 agosto). *El desafío de moverse: La inactividad física y sus consecuencias en México*. <https://n9.cl/k3g25>
- Lizárraga, A. L., Solís, M. O. V., Vázquez, L. M. F., González, D. E. S., Barragán, R. A. M., Cortes, E. L., Ceja, E. D., & Arcadia, K. G. H. (2022). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 3(2), 2257–2263. <https://doi.org/10.46932/sfdv3n2-052>
- López, A. S., Pérez, A. E. P., & Lastre, A. B. (2020). La prevención de las enfermedades no transmisibles favorecida por el ejercicio físico terapéutico. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(2).
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112–120.

- Organización Panamericana de la Salud. (2025, 25 de marzo). *Actividad física*. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393–397.
- Spindola, T., Araújo, A. S. B., Brochado, E. J., Marinho, D. F. S., Martins, E. R. C., & Pereira, T. S. (2020). Prácticas sexuales y comportamiento de jóvenes universitarios frente a la prevención de infecciones de transmisión sexual. *Enfermería Global*, 19(58), 109–140.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & The Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), 1232–1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Urresta, E. M. M., Arciniega, J. L. O., Carvajal, E. P. M., & Carvajal, V. C. M. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 1580-1594. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1623>
- World Health Organization. (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

Physical Activity Level in Young University Students

Nível de Atividade Física em Jovens Universitários

Brenda Arely Pool López

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0009-0000-5708-9905>

brenda.pool@correo.uady.mx

Licenciada en Enfermería. Docente de tiempo completo en la Facultad de Enfermería, Unidad Multidisciplinaria Tizimin. Colaboradora en el CAC “Cronicidad y Salud Pública”.

Robberth Amilcar Pool Góngora

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0000-0001-7525-5663>

roberth.pool@correo.uady.mx

Maestro en Ciencias de Enfermería, Profesor de Tiempo Completo en la Facultad de Enfermería, Unidad Multidisciplinaria Tizimin (UMT), Coordinador Académico de la Licenciatura en Enfermería en la UMT y colaborador del CAC “Cronicidad y salud pública”.

Karla Margarita Ramos López

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0000-0002-9951-8971>

karla.ramos@correo.uady.mx

Maestra en Ciencias de Enfermería. Profesora nivel Licenciatura por la Universidad Autónoma de Yucatán, Unidad Multidisciplinaria Tizimin. Colaboradora en el CAC “Cronicidad y Salud Pública”.

Antonio Vicente Yam Sosa

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0000-0002-7499-1009>

antonio.yam@correo.uady.mx

Doctor en Ciencias de Enfermería. Profesor de pregrado y posgrado en la Facultad de Enfermería – UADY. Integrante del CAC “Cronicidad y Salud Pública”.

Julia Alejandra Candila Celis

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0000-0003-2524-061X>

julia.candila@correo.uady.mx

Doctora en Educación. Profesora de pregrado y posgrado en la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Yucatán. Integrante del CAC “Cronicidad y Salud Pública”.

Juan Manuel Chan Santiago

Universidad Autónoma de Yucatán | Yucatán | México

<https://orcid.org/0000-0001-5697-5462>

manuel.chan@correo.uady.mx

Maestro en Ciencias de Enfermería. Profesor de la Facultad de Enfermería, Unidad Multidisciplinaria Tizimin. Colaborador del CAC “Cronicidad y Salud Pública”.

Abstract

A study evaluated the physical activity level of 31 first-semester Nursing students at the Unidad Multidisciplinaria Tizimin. Using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), it was found that 67.7% were women, with an average age of 18.8 years. The results revealed that 45% of the students had a low level of physical activity, while only 23% achieved a high level. The average sedentary hours were 7.31 hours per day. These data reflect notable physical inactivity in this population, which could increase the risk of chronic non-communicable diseases, in line with WHO concerns about sedentary lifestyles and their future consequences on a personal and occupational level.

Keywords: Physical activity; university students; nursing.

Resumo

Um estudo avaliou o nível de atividade física de 31 estudantes do primeiro semestre de Enfermagem da Unidad Multidisciplinaria Tizimín. Utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), constatou-se que 67,7% eram mulheres, com idade média de 18,8 anos. Os resultados revelaram que 45% dos alunos apresentaram baixo nível de atividade física, enquanto apenas 23% atingiram um nível alto. A média de horas sentadas foi de 7,31 horas por dia. Esses dados refletem uma inatividade física notável nessa população, o que pode aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis, alinhando-se às preocupações da OMS sobre o sedentarismo e suas consequências futuras em nível pessoal e profissional.

Palavras-chave: Atividade física; estudantes universitários; enfermagem.