UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

Factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación

Presentada para obtener el título profesional de licenciado en educación, especialidad de educación física

Investigadores:

Bach. Guillermo Antonio Rojas Torres

Bach. Uberli Perez Coronel

Asesor:

Dr. Alfredo Puican Carreño

Lambayeque -Perú

- Julio 2026-

Factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación

Tesis presentada para obtener el título profesional de licenciado en educación, especialidad de educación física



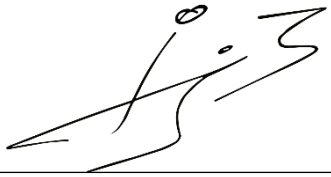
Bach. Rojas Torres Guillermo Antonio
Investigador



Bach. Perez Coronel Uberli
Investigador



Dra. Sebastiani Elías Yvonne de Fátima
Presidente del jurado



M.Sc. Granados Barreto Juan Carlos
Secretario de jurado



M.Sc. Bustamante Cerna David
Vocal del jurado



Dr. Puican Carreño Alfredo
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 542-2026

Siendo las 17:00 horas, del día **viernes 10 de julio 2026** se reunieron vía online mediante la plataforma virtual Google Meet: https://meet.google.com/cxe-fpwv-mfe por mandato de la **Resolución Nº 2195-2026-D-FACHSE** de fecha **3 de julio de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designados mediante documento primigenia **Resolución Nº 1963-2025-D-FACHSE** de fecha **3 de junio de 2025** y modificada con **Resolución Nº 4116-2025-D-FACHSE** de fecha **11 de noviembre de 2025**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dra. YVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS**
Secretario(a)	: **M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**
Vocal	: **M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
Asesor(a) Metodológico	: **Dr. ALFREDO PUICAN CARREÑO**
Asesor(a) Científico	:

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE - U.N.P.R.G. DIRECCIÓN LAMBAYEQUE

Con la finalidad de evaluar la(el) Tesis titulada(o): **FACTORES ASOCIADOS A LA INACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN.** Presentada por **UBERLI PEREZ CORONEL Y GUILLERMO ANTONIO ROJAS TORRES** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física.**

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante(s), quien(es) respondió(eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo el calificativo de** 18 **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** MUY BUENO. Siendo las 18.00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. YVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS	**M.Sc. JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO**	**M.Sc. DAVID BUSTAMANTE CERNA**
PRESIDENTE(A)	**SECRETARIO(A)**	**VOCAL**

OBSERVACIONES: _____

_____

_____

_____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplia el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Alfredo Puican Carreño usuario revisor de:

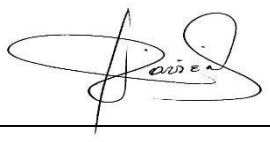
Tesis	X
Trabajo de Suficiencia Profesional	
Trabajo Académico	

Titulado: Factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación. Cuyo(s) autor(es) es(son): Uberli Perez Coronel DNI° 73527944 y Guillermo Antonio Rojas Torres DNI° 73777803, declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud 16%, verificables en el Resumen del Reporte Automatizado de similitudes que se acompaña.

El(La/Los/Las) suscrito(a/s/as) analizó y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 05 de marzo del 2026



Nombres y Apellidos: Alfredo Puican Carreño

DNI°: 16519286
ASESOR

Defina la modalidad con [X] Adjuntar

- *Reporte Automatizado de similitudes*
- *Recibo Digital*

REPORTE DE SIMILITUD



Factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	15%	7%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	2%
3	www.revistanutricion.org Fuente de Internet	2%
4	doaj.org Fuente de Internet	1%
5	www.tdx.cat Fuente de Internet	1%
6	medes.com Fuente de Internet	1%
7	www.dykinson.com Fuente de Internet	<1%
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%

Dr. Alfredo Puican Carreño
DNI: 16519286
ASESOR

9	Fuentes López, José Damian. "Actividad física y autoconcepto en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, 2017", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1 %
10	revistas.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.colpsic.org.co Fuente de Internet	<1 %
12	www.facebook.com Fuente de Internet	<1 %
13	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to infopes Trabajo del estudiante	<1 %
15	Jefferson Patricio Vargas Gallegos. "La actividad física y el sedentarismo en adolescentes", Revista Ciencias de la Educación y el Deporte, 2025 Publicación	<1 %
16	homomedicus.com Fuente de Internet	<1 %
17	mafiadoc.com Fuente de Internet	<1 %

Dr. Alfredo Puican Carreño
DNI: 16519286
ASESOR

18	Pabon Villafane, Angel L.. "Estimado De La proporcion Del Gasto Directo En La utilizacion De Servicios De Salud En Puerto Rico Para El ano 2013 Atribuible a La Inactividad fisica En Adultos De 18 a 64 anos Con Enfermedades cronicas No Transmisibles Asociadas a La Inactividad fisica Como Factor De Riesgo.", University of Puerto Rico Medical Sciences (Puerto Rico), 2020 Publicación	<1 %
19	docslide.us Fuente de Internet	<1 %
20	www.zaragoza.unam.mx Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1 %
22	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	www.edai.org Fuente de Internet	<1 %
24	Yupanqui Pino, Armando. "El uso del smartphone y la actividad física en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del	<1 %

Dr. Alfredo Puican Carreño
DNI: 16519286
ASESOR

	Altiplano de Puno 2021", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	
25	Submitted to Aspen University Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA Trabajo del estudiante	<1 %
27	revistas.umch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	www.fundacioncardiologica.org Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante	<1 %
31	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
32	repository.ucatolicaluisamigo.edu.co Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad TecMilenio Trabajo del estudiante	<1 %
34	Submitted to Universidad de San Martin de Porres	<1 %

Dr. Alfredo Puican Carreño
DNI: 16519286
ASESOR

RECIBO DIGITAL DE TURNIITN

turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Guillermo Antonio Rojas Torres Uberli Perez Coronel
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Factores asociados a la inactividad física en estudiantes univer...
Nombre del archivo:	Tesis_Uberli_perez_y_guillermo_antonio_rojas_final_1_1.docx
Tamaño del archivo:	869.87K
Total páginas:	45
Total de palabras:	8,024
Total de caracteres:	47,246
Fecha de entrega:	25-ago-2026 10:23a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	3017612957



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

Factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de educación

Presentada para obtener el título profesional de licenciado en educación, especialidad de educación física

Investigadores:
Bach. Guillermo Antonio Rojas Torres
Bach. Uberli Perez Coronel

Asesor:
Dr. Alfredo Puican Carreño

Lambayeque -Perú
- Julio 2026-

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Dr. Alfredo Puican Carreño
DNI:16519286
ASESOR

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico mi tesis a Dios, quien me ha apoyado a lo largo de este proceso con su fuerza y orientación. Estas líneas son el resultado de su sabia ayuda, que me ha mantenido firme para superar y afrontar mis retos. Él también ha permitido que siga adelante con seguridad ya sea en la vida personal o en la vida académica.

En segundo lugar, dedico esta tesis, a mis padres, quienes con su amor, esfuerzo y apoyo incondicional han sido el pilar fundamental en cada etapa de mi vida. A mi familia, por su comprensión, paciencia y por motivarme a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles de este proceso. También agradezco profundamente a todas aquellas personas que, con sus palabras de aliento, orientación y confianza, me acompañaron y contribuyeron de alguna manera a la culminación de este importante logro académico. Este trabajo es también para ustedes, porque su apoyo hizo posible alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTO

Para comenzar, deseo expresarle mis más sinceros y profundos agradecimientos a Dios por la valentía, la sabiduría y la perseverancia brindadas para poder culminar esta tesis. Precisamente, fue sólo gracias a su apoyo y a su guía que logré sobrepasar los inconvenientes y las dificultades, así como avanzar en cada etapa que resultaba obligada para poder llegar a escribir este trabajo final.

Así mismo, quiero expresar mis más sinceros y profundos agradecimientos a mis padres y familiares por su apoyo emocional. Ahora puedo decir a quienes en gran medida les debo este logro porque siempre tuvieron fe en mí, incluso cuando las cosas parecían extremadamente difíciles. Su amor, sabiduría y fe en mí fueron fundamentales para que tuviera el valor de perseverar.

Por último, me gustaría expresar mi gratitud a mis profesores y a todas las personas que me han ayudado a terminar este trabajo, ya sea directa o indirectamente. Sus explicaciones, comprensión y dedicación académica me han proporcionado los instrumentos necesarios para fortalecer mis conocimientos y llevar a cabo esta propuesta con la máxima responsabilidad y dedicación de las que soy capaz. Cada una de estas contribuciones ha sido esencial para el desarrollo, tanto personal como profesional, que hoy celebro.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN 16

II. DISEÑO TEÓRICO 18

2.1. Antecedentes. 18

2.2. Definición de las variables 21

2.3. Teorías relacionadas al tema 23

2.4. Bases Conceptuales 26

2.4. Operacionalización de variables 29

III. DISEÑO METODOLÓGICO 30

3.1. Diseño de contrastación de Hipótesis 30

3.2. Tipo de investigación 30

3.3. Población y muestra 30

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 31

3.5. Técnicas de análisis de datos 31

3.6. Consideraciones éticas 32

IV. RESULTADOS 33

4.1. Resultados descriptivos 33

4.2. Resultados inferenciales 33

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS 37

VI. CONCLUSIONES 39

VII. RECOMENDACIONES 40

REFERENCIAS..... **41**

ANEXOS **43**

RESUMEN

Problema: La inactividad física constituye un problema de salud frecuente en estudiantes universitarios, favorecido por las exigencias académicas, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y estilos de vida poco activos, lo que repercute negativamente en su salud y bienestar. **Objetivo:** Determinar los factores asociados a la inactividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. **Metodología:** La investigación tendrá un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estará conformada por 72 estudiantes, a quienes se aplicarán cuestionarios para evaluar la inactividad física y factores como edad, sexo, tiempo sedentario, carga académica, hábitos alimentarios y estrés académico. El procesamiento de la información se realizará mediante estadística descriptiva e inferencial. **Resultados:** Se espera identificar los factores con mayor asociación a la inactividad física y establecer la magnitud de su relación en la población estudiada. **Conclusiones:** Los hallazgos permitirán generar evidencia para implementar estrategias de promoción de la actividad física y fortalecer estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Inactividad física, Carga académica percibida, Factores asociados, Conducta sedentaria, Características sociodemográficas.

ABSTRACT

Ptoblem: physical inactivity is a common health problem among university students, exacerbated by academic demands, prolonged use of electronic devices, and sedentary lifestyles, negatively impacting their health and well-being. Objective; to determine the factors associated with physical inactivity in students of the professional school of education at the Pedro Ruiz Gallo National University. Methodology: this secearch will employ a quantitative, descriptive-correlational approach with a non-experimental, cross sectional design. The sample will conssite of 72 students, who will be given questionnaires to assess physical inactivity and factors such as age, sexo, sedentary time, academic workload, eating habits, and academic, stress. Data processing will be perfomed using descriptive and inferential statistics. Results: the study aims to identify the factors most stronhly associated with physical inactivity and strongly associateds with. Conclusions: the findings will allow for the generation of evidence to implement strategies to promote physical activity and strengthes to promote physical activity and sthenghthen healthy lifestyles that favor the overall well-being of university students.

Keywords: Physical inactivity, Perceived academic workload, Associated factors, Sedentary behavior, Sociodemographic characteristics.

I. INTRODUCCIÓN

La falta de actividad física es una de las causas que originan variables de riesgo más significativas relacionadas con el surgimiento de enfermedades crónicas no transmisibles y con la disminución del bienestar integral en la población universitaria , en la actualidad, el incremento del uso de tecnologías digitales, el aumento del tiempo destinado a actividades sedentarias y las exigencias académicas han favorecido la adopción de estilos de vida poco activos, especialmente en estudiantes universitarios, esta problemática resulta preocupante, ya que la etapa universitaria es un período clave para la consolidación de hábitos que pueden mantenerse en la vida adulta.

En el entorno universitario, los alumnos enfrentan diversas demandas académicas que pueden influir en sus conductas relacionadas con la actividad física. Factores como la edad, el sexo, el tiempo dedicado a actividades sedentarias, la carga académica percibida, los hábitos alimentarios y el nivel de estrés académico podrían estar asociados a la inactividad física. Sin embargo, estas relaciones pueden variar según el entorno institucional y sociocultural, lo que hace necesario estudiar esta problemática en poblaciones específicas.

Nuestro problema de investigación se formuló así ¿Cuáles son los factores asociados a la inactividad física en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo -Lambayeque?

Nuestro objetivo general se formuló de esta manera, Determinar los factores asociados a la inactividad física en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque.

Asimismo, se establecen los siguientes objetivos específicos:

1. Determinar el grado de inactividad física en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque

2. Analizar la asociación entre la inactividad física y las características sociodemográficas (edad y sexo).
3. Examinar la asociación entre la inactividad física y el tiempo dedicado a actividades sedentarias.
4. Determinar la asociación entre la inactividad física y la carga académica percibida.
5. Analizar la asociación entre la inactividad física y los hábitos alimentarios.
6. Evaluar la asociación entre la inactividad física y el nivel de estrés académico.

En coherencia con el planteamiento del problema, se formula la siguiente hipótesis de investigación "existe asociación significativa entre los factores asociados y la inactividad física en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo."

El ámbito de esta investigación se enfoca en analizar los factores sociodemográficos, académicos y conductuales asociados a la falta de actividad física en estudiantes universitarios, en el contexto de la promoción de la salud y la educación superior.

En conclusión, la presente investigación busca aportar evidencia científica sobre la relación entre diversos factores y la inactividad física en estudiantes de educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Lambayeque, contribuyendo a la generación de estrategias preventivas y programas de promoción de estilos de vida saludables que favorezcan el bienestar integral de la comunidad académica.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

Fonseca, Sandra et al (2021). Artículo publicado en la Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria titulado: Prevalencia y factores de riesgo asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Ceará, Brasil concluye que los estilos de vida poco saludables en diferentes poblaciones, incluidos los estudiantes universitarios, el comportamiento sedentario se considera un hábito que plantea serios problemas de salud colectiva ,la universidad no siempre se presenta como un entorno de experimentación, exploración y reflexión que promueve la vida, la salud y el bienestar de sus estudiantes, el propósito de esta investigación fue conocer los factores sociodemográficos y los vínculos con la universidad asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Brasil. El estudio fue transversal y descriptivo, el muestreo fue estratificada compuesta con tamaño de 322 estudiantes universitarios a los que se les aplicó el cuestionario "Indicadores de Salud y Calidad de Vida de Académicos". Los resultados encontrados fue que 42% de los estudiantes eran inactivos, los estudiantes con 5 años de asistencia universitaria, que asisten al turno de la tarde y de la noche son más propensos a la inactividad, Los estudiantes que trabajan durante 40 horas o más, con más años en la universidad y que asisten al turno nocturno tienen más probabilidad de estar inactivos. Las estudiantes mujeres tienen más posibilidad de ser inactivas que los alumnos varones, concluye que los estudiantes universitarios tienen una alta prevalencia de inactividad física. Las variables sexo, horas de trabajo y estudio y número de años en la universidad están asociados con la inactividad física. El espacio universitario no se presenta como promotor de salud. Es imperativo desarrollar políticas efectivas de promoción de la salud en el contexto universitario que proporcionen cambios que lleven a mejor calidad de vida.

Montoya Hurtado, O. et. al. (2024) en su investigación cuyo objetivo fue describir la actividad física y el sedentarismo en una muestra de estudiantes universitarios colombianos y mexicanos durante la pandemia de COVID-19 ,la población objetivo fueron estudiantes universitarios colombianos y mexicanos ,la investigación fue de tipo descriptiva , los resultados evidenciaron que las restricciones asociadas a la COVID-19 limitaron las oportunidades de las personas para realizar actividad física y aumentaron el comportamiento sedentario ,evidencias anteriores demuestran una relación entre la actividad física y la salud mental entre los estudiantes universitarios, sin embargo, actualmente se dispone de pocos datos de América Latina. Se realizó un estudio descriptivo transversal entre agosto y noviembre de 2020. Utilizaron la versión española del Cuestionario Simple de Actividad Física (SIMPAQ) en ArcGIS Survey123, se recogieron datos de 781 estudiantes universitarios resultados que indican un promedio de 11 horas de sedentarismo, 9 horas en la cama y 3 horas de actividad física durante el día. SIMPAQ es un cuestionario fácil de usar que se ha utilizado en países europeos y permite la identificación rápida de niveles de actividad física y sedentarismo. Afirman además que esta investigación es una de las primeras realizadas en Latinoamérica utilizando el cuestionario y específicamente en estudiantes universitarios y que analizar lo sucedido permite la creación de programas para la prevención de enfermedades cardiovasculares y mentales.

Solano Armenta, Y. S. (2022), en su artículo *La actividad física en estudiantes universitarios,* sostiene que los beneficios de la actividad física y del ejercicio para la salud están ampliamente demostrados y respaldados por evidencia científica en diversas condiciones médicas, como las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad prematura. Señala que la actividad física produce efectos positivos de manera multifactorial, impactando favorablemente en los sistemas inmunológico, metabólico y hormonal. Asimismo, destaca que la prescripción individualizada del ejercicio ofrece beneficios que superan ampliamente los

posibles riesgos asociados a su práctica. En su revisión también se concluye que los estudiantes universitarios tienden a disminuir de forma considerable el tiempo dedicado a la actividad física, lo cual podría derivar en problemas de salud a largo plazo, especialmente cuando se combina con factores sociales y estilos de vida poco saludables

Vargas Guillen Yumi Betsabe (2024) en su tesis "Nivel de sedentarismo en estudiantes de Ingeniería de Sistemas de una Universidad en Apurímac 2023 su propósito fue: Determinar nivel de sedentarismo en estudiantes de ingeniería de sistemas de una universidad en Apurímac, 2023. Su metodología utilizada destaca que la investigación fue de diseño no experimental, cuantitativo, básica, de tipo descriptivo y transversal. Su muestra estuvo conformada por 186 estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas de una universidad en Apurímac-Perú, cuyas edades oscilaban entre 18-30 años de edad, se utilizó el cuestionario IPAQ (versión corta) conformado por 7 preguntas. Entre sus resultados afirma que: Del total de estudiantes encuestados se identificó que un 78% (145) de estudiantes se encuentra en un nivel alto de sedentarismo y posterior a ello el nivel moderado con 22% (41) de estudiantes. Además. se encontró una diferencia significativa ($p<0.05$) en referencias al sexo y ciclo académico, es decir que, en cuanto a las personas del sexo femenino y masculino, así como el ciclo académico, no presentan similares niveles de sedentarismo, por otro lado, en cuanto al IMC y edad no existen diferencias significativas. Como conclusión afirma: Que existe un mayor porcentaje en el nivel alto de sedentarismo con 78% en los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería de Sistemas de una universidad en Apurímac.

En 2022, Alarcón Tenorio Alexander y Llanos Zavalaga, Luis Fernando publicaron en la revista Scielo el artículo titulado *"Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19"*. En este estudio explican que el confinamiento provocado por la pandemia cambió de manera importante el estilo de vida de los estudiantes universitarios, sobre todo en lo relacionado con la actividad física. Al

permanecer en casa y tener limitaciones para salir, muchos jóvenes redujeron considerablemente su práctica de ejercicio, el objetivo principal de la investigación fue comparar los niveles de actividad física de estudiantes de una universidad privada antes y durante el confinamiento. Para ello, realizaron un estudio cuantitativo, observacional y de corte transversal con enfoque comparativo. Invitaron por correo electrónico a 161 estudiantes de pregrado de la Facultad de Salud Pública y Administración, y finalmente participaron 91, lo que representó una tasa de respuesta del 56,5%. Para medir la actividad física utilizaron la versión corta del cuestionario IPAQ, aplicado mediante Google Forms , los resultados mostraron cambios preocupantes. El porcentaje de estudiantes con un nivel alto de actividad física disminuyó en 55,6%, mientras que el nivel moderado bajó en 10,9%. En contraste, el nivel bajo aumentó en 111,1%. Además, el número de estudiantes que cumplía con las recomendaciones de actividad física de la OMS se redujo de 36 a 23.el estudio concluye que el confinamiento tuvo un impacto negativo tanto en la cantidad como en la frecuencia de actividad física de los estudiantes universitarios, alejándolos de los niveles recomendados para mantener una buena salud.

2.2. Definición de las variables.

La inactividad física es un problema creciente en la sociedad moderna, y los estudiantes universitarios no son una excepción. La falta de actividad física regular puede tener graves consecuencias para la salud física y mental de los estudiantes, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular (World Health Organization, 2018).

Diversos estudios han evidenciado altos niveles de inactividad física en estudiantes universitarios. Por ejemplo, un estudio en Colombia reporta una prevalencia de sedentarismo del 42.77% en estudiantes universitarios, sin diferencias significativas entre hombres y mujeres. En Perú, se ha encontrado que más del 60% de estudiantes de ingeniería presentan

patrones sedentarios, con causas atribuidas principalmente a la falta de tiempo y apatía (Vargas Guillén, 2023).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es un factor de riesgo importante para la salud, y se estima que es responsable de aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales en todo el mundo (World Health Organization, 2018). La actividad física es fundamental para mantener un buen estado de salud física y mental, especialmente en estudiantes universitarios que enfrentan altos niveles de estrés académico y cambios en sus hábitos de vida (Dziewior et al., 2022). La falta de actividad física se asocia con riesgos incrementados de enfermedades crónicas no transmisibles Como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovascular.

En síntesis, la inactividad física en estudiantes universitarios es resultado de una compleja interacción de factores individuales, sociales, ambientales y académicos. Comprender estas relaciones es fundamental para el diseño de intervenciones efectivas que promuevan la actividad física y mejoren la salud integral de la comunidad universitaria.

Diversos factores influyen en la aparición y mantenimiento de la inactividad física en la población universitaria. Entre los más relevantes se encuentran los aspectos individuales, sociales, ambientales y académicos, que interactúan entre sí y afectan los niveles de actividad física de las personas (Sallis, Owen, & Fisher, 2016).

A nivel individual, la motivación y la capacidad de autorregulación son determinantes esenciales para la participación en ejercicio regular; la falta de estas habilidades puede contribuir significativamente a la inactividad (Hagger & Chatzisarantis, 2016). Además, la percepción de los beneficios del ejercicio para la salud física y mental influye en la disposición de las personas a adoptar hábitos activos (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Erickson & Kramer, 2016).

En el plano social, el apoyo de pares y familiares, así como la influencia de los grupos sociales cercanos, pueden actuar como catalizadores o barreras para la práctica de actividad física (Griffin et al., 2018). Entornos universitarios que promueven la interacción social relacionada con el ejercicio muestran mayores tasas de participación y menores niveles de inactividad física (Sallis et al., 2016).

Factores ambientales también juegan un papel importante. La accesibilidad y seguridad de espacios deportivos, así como la disponibilidad de tiempo libre en la rutina académica, están relacionadas directamente con la frecuencia de actividad física entre estudiantes (Hillsdon, Foster, & Thorogood, 2015). Entornos universitarios que diseñan políticas para facilitar el acceso y fomentar el uso de instalaciones deportivas suelen observar una reducción en la inactividad.

2.3. Teorías relacionadas al tema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es un factor de riesgo importante para la salud, y se estima que es responsable de aproximadamente 3,2 millones de muertes anuales en todo el mundo (World Health Organization, 2018). La actividad física es fundamental para mantener un buen estado de salud física y mental, especialmente en estudiantes universitarios que enfrentan altos niveles de estrés académico y cambios en sus hábitos de vida (Dziewior et al., 2022). La falta de actividad física se asocia con riesgos incrementados de enfermedades crónicas no transmisibles Como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovascular.

El **Modelo Ecológico del Comportamiento en Salud**, desarrollado por **McLeroy et al. (1988)**, explica que los comportamientos relacionados con la salud son el resultado de la influencia conjunta de factores personales, sociales y ambientales. Desde este enfoque, la realización de actividad física no depende únicamente de la voluntad del individuo, sino también de las condiciones del entorno donde se desenvuelve. El modelo reconoce distintos

niveles de influencia, entre ellos las características individuales, las relaciones con otras personas, el contexto institucional, el ambiente comunitario y las políticas que promueven hábitos saludables, los cuales interactúan de manera constante y condicionan las conductas de las personas.

Aplicado al ámbito universitario, este modelo permite comprender que la inactividad física responde a la combinación de diversos factores que forman parte de la vida cotidiana del estudiante. Aspectos personales como la edad y el sexo pueden influir en la frecuencia con que se realizan actividades físicas, mientras que un mayor tiempo dedicado a conductas sedentarias, las exigencias derivadas de la carga académ**ica**, los hábitos alimentarios poco saludables y el estrés académico constituyen elementos que favorecen la disminución de la actividad física. En conjunto, estos factores interactúan entre sí y contribuyen a la adopción de estilos de vida menos activos. Por ello, el Modelo Ecológico brinda un marco conceptual pertinente para sustentar el análisis de los factores asociados a la inactividad física en estudiantes universitarios, al considerar tanto las características individuales como la influencia del entorno educativo y social.

El **Modelo de Promoción de la Salud**, propuesto por **Nola Pender (1982)** y posteriormente actualizado en **2011**, sostiene que la adopción y el mantenimiento de conductas saludables son el resultado de la interacción entre las características personales, las experiencias previas y las percepciones que tiene cada individuo sobre los beneficios y las dificultades de realizar una determinada conducta. Desde esta perspectiva, las personas tienen mayor probabilidad de incorporar hábitos saludables cuando consideran que estos les proporcionarán resultados positivos, se sienten capaces de llevarlos a cabo y cuentan con un entorno que favorece su práctica. En cambio, cuando perciben numerosos obstáculos o disponen de escasos recursos personales y sociales, disminuye la posibilidad de mantener comportamientos orientados al cuidado de la salud.

En relación con la actividad física, este modelo explica que la decisión de realizar ejercicio de manera regular está influenciada por diversos factores, entre ellos la autoeficacia, entendida como la confianza que posee la persona en su capacidad para practicar actividad física de forma constante; los beneficios percibidos, como la mejora de la salud, el bienestar físico y emocional o el control del peso corporal; y la**s** barreras percibida**s**, tales como la falta de tiempo, el cansancio, la escasa motivación o la ausencia de espacios adecuados para ejercitarse. Asimismo, el modelo reconoce la importancia de las influencias interpersonales y situacionales, ya que el apoyo de familiares, amigos, docentes o compañeros, así como las condiciones del entorno educativo, pueden favorecer o limitar la adopción de estilos de vida activos.

En el contexto universitario, el Modelo de Promoción de la Salud constituye un fundamento teórico pertinente para comprender por qué muchos estudiantes presentan niveles insuficientes de actividad física. Las responsabilidades académicas, el estrés generado por las evaluaciones, las largas jornadas de estudio, el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos y otros hábitos sedentarios suelen percibirse como barreras que reducen la práctica de ejercicio. De esta manera, el modelo permite explicar que la inactividad física no depende exclusivamente de la decisión individual, sino también de la percepción que tienen los estudiantes sobre su capacidad para mantenerse activos y de las condiciones personales, sociales y ambientales que influyen en sus comportamientos relacionados con la salud.

El **Modelo Ecológico de Sallis** plantea que la práctica de actividad física es el resultado de la interacción entre factores individuales y las características del entorno donde se desenvuelven las personas. Desde este enfoque, el comportamiento activo no depende únicamente de la motivación o las decisiones personales, sino también de la influencia de la familia, los amigos, las instituciones, la comunidad y las políticas que promueven estilos de vida saludables. En el contexto universitario, este modelo permite comprender que aspectos

como la disponibilidad de espacios para realizar ejercicio, el apoyo social, la organización de las actividades académicas y la cultura institucional pueden facilitar o dificultar la práctica regular de actividad física. Por ello, constituye una teoría complementaria adecuada para explicar cómo el entorno educativo y social influye en los niveles de actividad física e inactividad de los estudiantes universitarios.

El **Modelo Transteórico del Cambio**, desarrollado por **Prochaska y DiClemente (1983)**, explica que la modificación de los comportamientos relacionados con la salud, como la práctica de actividad física, ocurre de manera gradual a través de una serie de etapas. Estas comprenden la precontemplación, cuando la persona no reconoce la necesidad de cambiar; la contemplación, en la que comienza a considerar la posibilidad de adoptar un estilo de vida más activo; la preparación, caracterizada por la planificación de acciones concretas; la acción, donde se inicia la práctica regular de actividad física; y el mantenimiento, etapa orientada a conservar el nuevo hábito en el tiempo.

Desde este enfoque, la inactividad física se interpreta como una condición en la que el individuo aún no ha iniciado o consolidado el cambio hacia un comportamiento activo, debido a la presencia de barreras personales, sociales o ambientales que dificultan dicho proceso. En el caso de los estudiantes universitarios, factores como la carga académica, el estrés, la falta de tiempo y los hábitos sedentarios pueden impedir el avance entre las diferentes etapas del cambio, favoreciendo la permanencia de conductas inactivas. Por ello, este modelo proporciona un marco conceptual útil para comprender el proceso de adopción de la actividad física y orientar intervenciones dirigidas a promover estilos de vida saludables en la población universitaria.

2.4. Bases Conceptuales.

Inactividad Física. un estilo de vida sedentario, en el que predominan actividades de bajo gasto energético como permanecer sentado por largos periodos, usar dispositivos

electrónicos, estudiar o trabajar frente a una computadora sin pausas activas, y realizar desplazamientos motorizados en lugar de caminar.

Actividades físicas. Las actividades físicas son todos aquellos movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que generan gasto de energía superior al nivel de reposo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la actividad física incluye cualquier movimiento realizado durante el tiempo libre, el transporte (caminar o usar bicicleta), las tareas domésticas o las actividades recreativas y deportivas.

Comportamiento sedentario. Según la Organización Mundial de la Salud, el comportamiento sedentario es un factor de riesgo independiente de la inactividad física, lo que significa que una persona puede cumplir con las recomendaciones de ejercicio semanal y aun así presentar riesgos para la salud si pasa demasiadas horas sentada.

Pausas activas. Las pausas activas son breves períodos de actividad física realizados durante la jornada académica o laboral con el objetivo de interrumpir el tiempo prolongado en posición sedentaria y reducir sus efectos negativos en la salud.

Autopercepción y barreras. La autopercepción se refiere a la manera en que una persona evalúa sus propias capacidades, actitudes y comportamientos respecto a la práctica de actividad física. Incluye la percepción de su estado físico, nivel de energía, habilidades deportivas, motivación y disposición para realizar ejercicio.

Carga académica. La carga académica se refiere al conjunto de actividades, responsabilidades y exigencias que debe cumplir el estudiante dentro de su proceso formativo. Incluye horas de clase, trabajos prácticos, evaluaciones, proyectos, lecturas, prácticas profesionales y estudio autónomo.

Falta de tiempo. La falta de tiempo es una de las principales barreras percibidas para la práctica regular de actividad física en estudiantes universitarios. Se refiere a la sensación de

no disponer de espacios suficientes dentro de la rutina diaria para realizar ejercicio debido a múltiples responsabilidades académicas, laborales o personales.

Uso prolongado de dispositivos electrónicos. El uso prolongado de dispositivos electrónicos se refiere al tiempo excesivo dedicado a la utilización de herramientas tecnológicas como teléfonos móviles, computadoras, tablets y televisores, generalmente en posición sentada o reclinada y con bajo gasto energético.

Autopercepción de suficiencia de actividad física. La autopercepción de suficiencia de actividad física se refiere a la evaluación subjetiva que realiza una persona sobre si el nivel de actividad física que practica es suficiente para mantener una buena salud.

Práctica de pausas activas. La práctica de pausas activas se refiere a la incorporación sistemática y voluntaria de breves períodos de movimiento físico durante la jornada académica, con el fin de interrumpir el tiempo prolongado en posición sedentaria.

2.4. Operacionalización de variables.

Variable	*Dimensiones*	*Definición conceptual*	*Definición operacional*	*Indicadores*	*Escala*	*Instrumento*
Factores Asociados (VI)	Edad	Tiempo de vida del estudiante en años.	Número de años cumplidos al momento de la encuesta.	Años	Cuantitativa discreta.	Ficha de datos generales.
	Sexo	Condición biológica del estudiante.	Autor reporte del participante.	Masculino /Femenino	Nominal	
	Tiempo en actividades sedentarias	Periodo diario dedicado a activades de bajo gasto energético.	Puntaje obtenido en la dimensión correspondiente del cuestionario.	Horas frente a pantallas, tiempo sentado, ausencia de pausas activas	Likert (1-5)	Cuestionario de Factores Asociados
	Carga Académica Percibida	Nivel de exigencia académica percibido por el estudiante.	Puntaje obtenido en los ítems sobre exigencia y tiempo dedicado al estudio.	Percepción de sobrecarga, tiempo de estudio, exigencia académica.		
	Hábitos Alimentarios	Patrones de consumo y calidad de la alimentación.	Puntaje obtenido en los ítems sobre frecuencia y calidad de la alimentación.	Consumo de frutas y verduras, comida rápida, omisión de comidas.		
	Estrés académico	Respuesta emocional y psicológica ante las demandas académicas.	Puntaje obtenido en los ítems sobre presión y agotamiento académico.	Tensión, presión por evaluaciones, agotamiento mental.		
Inactividad Física (VD)	Conducta sedentaria	Nivel insuficiente de actividad física que no cumple con las recomendaciones mínimas para la salud.	Puntaje obtenido en la Escala de la Inactividad Física en Estudiantes Universitarios.	Horas sentado, uso de dispositivos, preferencia por actividades sedentarias.	Likert (1-5)	Escala de Inactividad Física (15 ítems)
	Baja práctica de actividad física			Frecuencia de ejercicio, ausencia de deporte, falta de rutina física.		
	Barreras para la actividad física.			Falta de tiempo, cansancio, desmotivación, carga académica.		

III. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de contrastación de Hipótesis

Ho: No existe correlación entre Inactividad Física y Factores Asociados

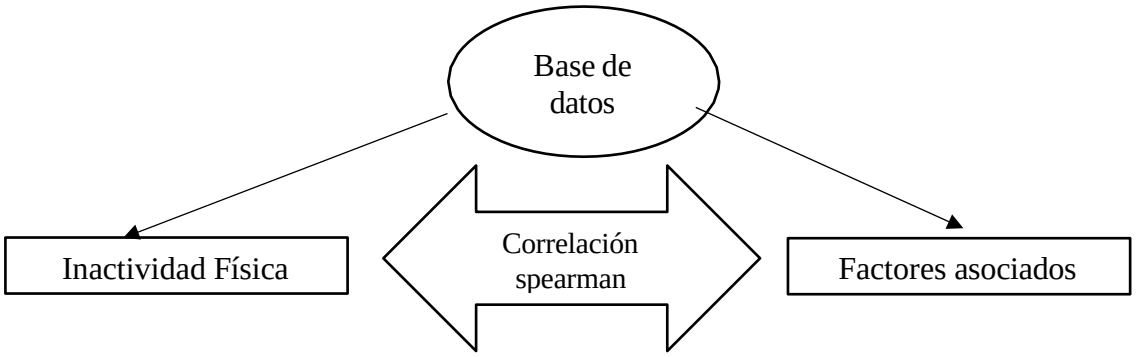
H1: Existe correlación entre Inactividad Física y Factores Asociados

Nivel de significación 0.05

P. Valor (Valor obtenido de SPSS)

Decisión: Si el P.Valor< 0.05 se acepta Ho caso contrario se rechaza

El diseño de nuestra hipótesis lo podemos expresar gráficamente de la siguiente manera



3.2. Tipo de investigación

La investigación corresponde a un diseño descriptivo–correlacional, ya que pretende caracterizar el grado de inactividad física en estudiantes universitarios y examinar la asociación entre esta variable y distintos factores sociodemográficos, académicos y conductuales y pertenece a un enfoque cuantitativo

3.3. Población y muestra

La población objetivo de nuestra investigación estará conformado por las 17 escuelas de educación conformado por Ciencias de la comunicación, Educación inicial Idiomas extranjeros, Sociología, Educación Física, Ciencias Histórico Sociales y filosofía, Arqueología, Psicología , Educación primaria ,Lengua y literatura ,Teatro ,Danza , Ciencias naturales ,Artes

plásticas ,Música ,Pedagógica artística , Matemática y computación , se seleccionó solo a los estudiantes de Educación primaria con 152 estudiantes ,Lengua y literatura con 156 estudiantes y Ciencias naturales con 127 que serían mi marco muestral.

Se utilizo un muestreo aleatorio simple de la población seleccionada con un tamaño de 72 estudiantes a un 95% de confianza un error de estimación de 0.09 y un valor de 0.3 de prevalencia según estudios en una investigación a estudiantes universitarios de medicina

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada será la encuesta, una para conocer la inactividad física y otra para conocer los factores asociados, aplicados a los estudiantes de la muestra de nuestra investigación. El instrumento es el cuestionario para la Inactividad Física en Estudiantes Universitarios, tipo Likert con Ítems 15 y Dimensiones, Conducta sedentaria, Baja práctica de actividad física, Barreras para la actividad física, La confiabilidad se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando un valor de 0.89, que significa que el instrumento es muy confiable.

El instrumento utilizado es un Cuestionario de 20 ítems en escala de Likert para conocer los factores Asociados, las dimensiones consideradas son, tiempo en actividades sedentarias, Carga académica percibida, Hábitos alimentarios, Estrés académico, Además, incluye variables sociodemográficas (edad y sexo). La confiabilidad se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, arrojando un valor de 0.95, que significa que el instrumento altamente confiable

3.5. Técnicas de análisis de datos

Los datos serán procesados utilizando el programa estadístico SPSS o Microsoft Excel, se aplicarán la estadística descriptiva utilizando tablas estadísticas y la estadística inferencial, se utilizará la prueba de Chi-cuadrado para determinar la asociación entre las variables. y el coeficiente que correlación de Spearman para cumplir con los objetivos empleados

3.6. Consideraciones éticas

El estudio se llevará a cabo respetando los principios éticos de confidencialidad, anonimato y participación voluntaria. Los participantes recibirán información sobre los objetivos de la investigación y deberán proporcionar su consentimiento informado antes de completar el cuestionario.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1. *Nivel de Inactividad Física*

Nivel	*Frecuencia*	*Porciento*
Bajo	5	06.9
Moderado	50	69.4
Alto	17	23.7
Total	72	100.0

Nota: De 15 a 34 pts. nivel bajo; de 35-54 nivel medio; de55 a 75 pts. nivel alto

La tabla 1 según los resultados de la encuesta podemos determinar que 6.9% de estudiantes de la muestra tienen un nivel bajo de inactividad física; 69.4% un nivel de inactividad física moderado y el 23.7% un nivel de inactividad física alto.

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 2. *Correlación entre Factores asociados e inactividad física*

			Factores	Inactividad
Rho de Spearman	Factores	Coeficiente de correlación	1,000	**0,710****
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	Inactividad	Coeficiente de correlación	**0,710****	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

Nota: Resultado SPSS 27

La tabla 2 una correlación Rho de Spearman de 0.71 que evidencia una correlación alta entre la inactividad física y los factores asociados descritos en nuestra investigación, además esta correlación es significativa (0.00<0.05).

Tabla 3. *Asociación entre Inactividad física y edad*

	Nivel	Edad en años			Total
		18-19	20-21	22-23	
Inactividad Física	Bajo	1	2	2	5
	Moderado	8	20	22	50
	Alto	4	5	8	17
Total		13	27	32	72

Coeficiente de contingencia =0.12

Notas: Resultados de Excel -Mega Stat

La tabla 3 muestra un coeficiente de contingencia de 0.12 evidenciando una asociación baja entre la edad y la inactividad física.

Tabla 4. *Asociación entre Inactividad física y sexo*

	Nivel	Sexo		
		Masculino	Femenino	Total
Inactividad Física	Bajo	2	3	5
	Moderado	31	18	49
	Alto	8	10	18
Total		41	31	72

Coeficiente de contingencia =0.184

La tabla 4 el coeficiente de contingencias es 0.184 también evidencia una asociación débil o baja entre inactividad física y el sexo de los estudiantes

Tabla 5. *Asociación entre Inactividad física y Estrés*

	Nivel	**Inactividad Fisica**			
		Bajo	Medio	Moderado	Total

Estrés	Bajo	3	7	0	10
	Moderado	2	36	9	47
	Alto	0	6	9	15
Total		5	49	18	72

Coeficiente de contingencia =0.489
Nota: Resultados de Excel -Mega Stat

La tabla 5 el coeficiente de contingencias es 0.489 indica una relación moderada entre Inactividad física y Estrés

Tabla 6. *Asociación entre Inactividad y tiempo de actividades sedentarias*

	Nivel	**Inactividad Física**			
		Bajo	Moderad	Alto	**Total**
Tiempo de actividades sedentarias	Bajo	3	0	0	03
	Moderado	1	43	11	55
	Alto	0	06	07	13
Total		4	49	18	72

Coeficiente de contingencia =0.673
Notas: Resultados de Excel -Mega Stat

La tabla 6 el coeficiente de contingencias es 0.673 indica una relación fuerte o relación positiva *entre* Inactividad física y tiempo de actividades sedentarias

Tabla 7. *Asociación entre Inactividad y carga académica*

	Nivel	**Inactividad Física**			
		Bajo	Moderada	Alta	**Total**
Carga académica	Bajo	2	4	0	06
	Moderado	3	33	07	43
	Alto	0	12	11	23

Total	5	49	18	72

Coeficiente de contingencia =0.432

La tabla 7 el coeficiente de contingencias es 0.432 indica una relación indica una relación moderada entre Inactividad y carga académica

Tabla 8. *Asociación entre Inactividad y Hábitos alimentarios*

	Nivel	**Inactividad Física**			
		Bajo	Moderada	Alta	**Total**
Hábitos Alimentarios	Bajo	1	1	0	02
	Moderado	3	43	11	57
	Alto	1	5	07	13
Total		5	49	18	72

Coeficiente de contingencia =0.396
Nota: Resultados de Excel -Mega Stat

La tabla 8 el coeficiente de contingencias es 0.396 indica una relación indica una relación moderada entre Inactividad y carga académica

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores asociados a la inactividad física en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación. Los resultados evidencian que un 69.4% de los estudiantes presentó niveles moderados y 23.7 % en un nivel alto de inactividad física, lo cual refleja una problemática relevante en la población universitaria estudiada.

Estos hallazgos coinciden con estudios realizados en el contexto peruano, donde se reportan elevados niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios, con prevalencias que oscilan entre el 30% y el 50%. Asimismo, a nivel internacional, la World Health Organización señala que más del 80% de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo que confirma que la inactividad física constituye un problema de salud pública global.

En relación con los factores asociados, se encontró que el tiempo prolongado en actividades sedentarias, como el uso de dispositivos electrónicos y la permanencia en posición sentada durante largas horas, presenta una relación significativa con la inactividad física. Este resultado puede explicarse por el estilo de vida académico actual, caracterizado por el uso intensivo de tecnologías y actividades que requieren poca movilidad. Diversos estudios han señalado que el incremento del tiempo frente a pantallas favorece conductas sedentarias y reduce la práctica de actividad física.

Por otro lado, la carga académica percibida mostró asociación con la inactividad física. Los estudiantes que reportaron mayor exigencia académica y menor disponibilidad de tiempo tendieron a presentar niveles más altos de sedentarismo. Este hallazgo coincide con investigaciones que indican que las demandas académicas, la realización de tareas y el tiempo de estudio fuera del horario de clases limitan la participación en actividades físicas o recreativas.

En cuanto a los hábitos alimentarios, los resultados sugieren que los estudiantes con patrones de alimentación poco saludables presentan mayores niveles de inactividad física. Este comportamiento podría estar relacionado con estilos de vida no saludables en general, donde la falta de actividad física se acompaña de una alimentación inadecuada, omisión de comidas o consumo frecuente de alimentos ultra procesados.

Asimismo, el estrés académico evidenció una relación con la inactividad física. Los estudiantes que reportaron mayores niveles de tensión, presión por evaluaciones y agotamiento mental mostraron menor disposición para realizar actividad física. Esto podría explicarse porque el estrés genera fatiga, desmotivación y priorización de las obligaciones académicas sobre el autocuidado.

De manera general, los resultados confirman que la inactividad física en estudiantes universitarios no depende de un solo factor, sino que responde a la interacción de variables académicas, conductuales y personales. En este sentido, el entorno universitario juega un papel importante en la promoción o limitación de estilos de vida activos.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra el uso de un cuestionario de autoinforme, lo que podría generar sesgos de respuesta. Asimismo, los resultados corresponden a una sola escuela profesional, por lo que no pueden generalizarse a toda la población universitaria.

Finalmente, los hallazgos ponen en evidencia la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a la promoción de la actividad física, como programas de pausas activas, educación en estilos de vida saludables y actividades deportivas accesibles para los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

Se identificó que el 69.9 % de los estudiantes presentó un nivel moderado de inactividad física, el 23.7 % un nivel alto y el 6.4 % un nivel bajo.

La edad mostró una baja asociación con la inactividad física (r = 0.120), lo que indica que, en la población estudiada, este factor no influyó significativamente en los niveles de inactividad física.

El sexo presentó una baja asociación con la inactividad física (r = 0.184); sin embargo, se observó una mayor proporción de inactividad física alta en las mujeres en comparación con los hombres.

El tiempo dedicado a actividades sedentarias evidenció una alta asociación con la inactividad física (r = 0.673), constituyéndose en el factor con mayor relación.

El estrés académico presentó una asociación moderada con la inactividad física (r = 0.489), sugiriendo que mayores niveles de estrés se relacionan con menor práctica de actividad física.

La carga académica percibida mostró una asociación moderada con la inactividad física (r = 0.432), indicando que una mayor exigencia académica favorece conductas menos activas.

Los hábitos alimentarios se asociaron de manera moderada con la inactividad física (r = 0.396), evidenciando que una alimentación menos saludable se relaciona con mayores niveles de inactividad física.

VII. RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Escuela Profesional de Educación, implementar programas de promoción de la actividad física, tales como pausas activas durante la jornada académica, campañas de sensibilización y actividades recreativas que fomenten estilos de vida saludables en los estudiantes.
- A la institución universitaria, promover la creación o fortalecimiento de espacios deportivos y recreativos accesibles, que permitan a los estudiantes realizar actividad física de manera regular dentro del campus.
- A los docentes, incorporar estrategias pedagógicas que contribuyan a la reducción del tiempo sedentario, como actividades dinámicas en el aula, descansos activos y metodologías que favorezcan el movimiento y la participación activa de los estudiantes.
- A los estudiantes, adoptar hábitos de vida saludables, organizando adecuadamente su tiempo para incluir la práctica regular de actividad física, mantener una alimentación balanceada y reducir el tiempo prolongado frente a dispositivos electrónicos.
- A la comunidad universitaria en general, desarrollar programas de educación en salud orientados a la prevención del sedentarismo, el manejo del estrés académico y la promoción del bienestar físico y emocional, en concordancia con las recomendaciones de la World Health Organization sobre la importancia de la actividad física para la salud integral.
- A futuros investigadores, ampliar el estudio incluyendo otras escuelas profesionales o universidades, así como incorporar diseños longitudinales o experimentales que permitan evaluar el impacto de intervenciones dirigidas a reducir la inactividad física en la población universitaria.
- Finalmente, se recomienda realizar evaluaciones periódicas sobre los niveles de actividad física en los estudiantes, con el fin de monitorear la situación y diseñar estrategias institucionales basadas en evidencia.

REFERENCIAS

Alarcón Tenorio Alexander &, Llanos Zavalaga, Luis Fernando (2022) Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Rev Med Hered. 2022; 33: 255-264*

DOI:

https://

Arroyo, J., & Gonzáles, M. (2021). La actividad física y sedentarismo en estudiantes de la escuela profesional de educación física y psicomotricidad. *Tesis*, Universidad Nacional del Centro del Perú.

Carballo-Fazanes, A., García-Caldeira, I., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Influencia de la actividad física en la salud mental y rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 15(1), 45-53.*

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100(2), 126-131*.

Dziewior, M., López-García, E., & Silva, M. (2022). Efectos de la pandemia COVID-19 en los hábitos de actividad física y bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Salud Pública*, 40, e1234.

Elsevier. (2009). Factores que influyen en la práctica de actividad física en universitarios. *Revista de Estudios Universitarios*, 25(2), 109-118.

Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2016). Be smart, exercise your heart: exercise effects on Brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience, 17(10), 709-718.*

Fonseca, Sandra et al (2021). Prevalencia y factores de riesgo asociados con la inactividad física en estudiantes universitarios de Ceará, Brasil. *Revista Nutr Clín Diet Hosp. 41(1):116-122* .

DOI: 10.12873/411fonseca.

Griffin, S. F., Wilson, D. K., & Wilcox, S. (2018). Physical activity in college students: A systematic review. Journal of American College Health, 66(5), 342-353.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). Theoretical perspectives on self-regulation and motivation in exercise. International *Review of Sport and Exercise Psychology, 9(1), 1-17.*

Hillsdon, M., Foster, C., & Thorogood, M. (2015). Interventions for promoting physical activity. Cochrane *Database of Systematic Reviews, 2015(1), CD003180.*

Montoya Hurtado, O. et. al. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio transversal. Retos, 54, 114-121 *Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*
https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index

Moreno-Bayona Jesús Alberto (2018). Prevalencia de sedentarismo en jóvenes universitarios en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), 486-495.
https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2018.v44n3/e881

Parodi Garcia et al (2017) en su artículo denominado "Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. *Revista Horizonte Médico Lima Perú*
DOI: https://doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08
https://Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017 | Horizonte Médico (Lima)

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2016). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), Health behavior: Theory, research, and practice (pp. 43-64).

Solano Armenta. Y. S**.** (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Psico-obesidad. Vol. 12, Núm. 45.*
https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862
https://Psi12(45)_art5.pdf

Vargas Guillén, Yumi Betsabe. (2024). Nivel de sedentarismo en estudiantes de Ingeniería de Sistemas en una Universidad en Apurimac. *Revista de Ciencias de la Salud*, 10(2), 134-142.
https: // **VARGAS GUILLÉN, YUMY BETZABÉ (FTM).pdf**

World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world.

ANEXOS

ANEXO N° 01

Instrumento para evaluar los factores asociados a la inactividad física (CFA-IF)

Instrucciones:

Estimado(a) estudiante, responda las siguientes preguntas marcando la alternativa que mejor describa su situación actual. La información es confidencial y será utilizada únicamente con fines académicos.

1. Edad:
_____años

1. Sexo:

Masculino ☐
Femenino ☐

Donde: 1=nunca; 2= casi nunca ,3= A veces; 4=Casi Siempre; 5= Siempre

Ítem	1	2	3	4	5
1. Paso más de 6 horas diarias usando dispositivos electrónicos.					
2. Paso la mayor parte del día sentado(a) por motivos académicos.					
3. Utilizo el celular o computadora en mis tiempos libres.					
4. Permanezco sentado(a) por largos periodos sin realizar pausas activas.					
5. Prefiero actividades recreativas que no requieren movimiento físico.					
6. Considero que mi carga académica es alta.					
7. Las tareas y trabajos académicos ocupan la mayor parte de mi tiempo.					
8. La exigencia académica me deja poco tiempo para actividades físicas.					
9. Dedico muchas horas al estudio fuera del horario de clases.					

10. Me siento académicamente sobrecargado(a). 080000200					
11. Consumo frutas y verduras diariamente. *(Ítem positivo – se invierte en análisis)*					
12. Consumo comida rápida varias veces por semana.					
13. Suelo omitir alguna comida principal del día.					
14. Mantengo horarios regulares de alimentación. *(Ítem positivo – se invierte)*					
15. Considero que mi alimentación es saludable. *(Ítem positivo – se invierte)*					
16. Me siento estresado(a) por las actividades académicas.					
17. Siento presión constante por cumplir con trabajos y evaluaciones.					
18. La carga académica afecta mi bienestar emocional.					
19. Me siento agotado(a) mentalmente por los estudios.					
20. El estrés académico afecta mis hábitos de vida.					

ANEXO N° 02

Instrumento para evaluar la inactividad física

Instrucciones:
Estimado estudiante lea cuidadosamente cada afirmación y marque la opción que mejor represente su situación durante los últimos 7 días.

Donde: 1=nunca; 2= casi nunca ,3= A veces; 4=Casi Siempre; 5= Siempre

Ítem	1	2	3	4	5
1. Paso más de 6 horas al día sentado(a).					
2. Paso gran parte del día utilizando dispositivos electrónicos.					
3. Permanezco sentado(a) durante largos periodos sin interrupciones.					
4. Prefiero actividades que no impliquen esfuerzo físico.					
5. Paso la mayor parte de mi tiempo libre realizando actividades sedentarias.					
6. No realizo actividad física de manera regular.					
7. No practico ningún deporte durante la semana.					
8. Evito realizar ejercicios físicos cuando tengo la oportunidad.					
9. No incluyo la actividad física dentro de mi rutina diaria.					
10. Considero que realizo poca actividad física semanal.					
11. La carga académica limita mi práctica de actividad física.					
12. La falta de tiempo me impide realizar actividad física.					
13. El cansancio me impide hacer ejercicio.					
14. No encuentro motivación para realizar actividad física.					
15. Prefiero descansar antes que realizar actividad física.					