



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa

Physical activity, sedentary behavior and quality of life in university students: A narrative review

Alejandra María Franco-Jiménez¹; Camila Tristancho-Celis²; Haney Aguirre-Loaiza²

¹ Universidad Industrial de Santander, Colombia

² Universidad Católica de Pereira, Colombia

*Autor de correspondencia: Alejandra María Franco-Jiménez; amfranco@uis.edu.co

Calendario editorial: Artículo recibido el 08/04/2026 Aceptado: 09/06/2026 Publicado: 01/08/2026

<https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Franco-Jiménez, A.M.; Tristancho-Celis, C.; Aguirre-Loaiza, H. (2026). Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. *Sportis Sci J*, 12 (4), 1-31 <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Contribución del autor: Resumen (AMFJ), Introducción (AMFJ), Método (AMFJ, HAL), Resultados (AMFJ, CTC, HAL), Discusión (CTC, HAL) y Conclusión (AMFJ, CTC, HAL).

Financiamiento: Financiado por la Vicerrectoría de Investigación y Extensión de la Universidad Industrial de Santander (código 2851).

Conflicto de intereses: Los autores no señalan ningún conflicto de interés.

Aspectos éticos: No aplica debido a que el estudio es de alcance de revisión narrativa.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Resumen

La Actividad Física (AF) es reconocida por sus beneficios sobre la salud física y mental. Por el contrario, el sedentarismo es un factor de riesgo para enfermedades crónicas no-transmisibles que representa un problema de salud pública con efectos directos en la Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS). La creciente investigación del campo, en población universitaria es dispersa y metodológicamente heterogénea, por lo que se requiere sintetizar la literatura disponible. Este estudio analítico-documental, de revisión narrativa, tuvo como objetivo analizar la relación entre la AF y CVRS en estudiantes universitarios a través de la evidencia científica entre los años 2012 y 2022 en las bases de datos de Scopus, SportDiscus, Web of Science y Pubmed. La búsqueda bibliográfica se basó en la estrategia PICO. Se incluyeron estudios cuantitativos (descriptivos y transversales). Se identificaron 459 artículos, 8 cumplieron los criterios de inclusión y calidad de los artículos y fueron analizados en profundidad. Los resultados indican que los estudiantes no alcanzan los niveles de AF recomendados. Gran parte de su tiempo son comportamientos sedentarios, esto se asocia con menor bienestar físico, psicológico y social. La AF se vinculó con mejoras en la salud mental, física y satisfacción con la vida. En contraste, el sedentarismo se asoció con mayor riesgo de depresión y ansiedad. Se observaron diferencias según sexo, intensidad de AF y factores socioculturales. Los hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias de promoción de AF en contextos universitarios, donde se consideren factores sociales para mejorar la CVRS.

Palabras clave: aptitud física; calidad de vida; comportamiento sedentario; estudiantes universitarios; promoción de la salud.

Abstract

Physical Activity (PA) is recognized for its benefits on physical and mental health. In contrast, sedentary behavior is a risk factor for non-communicable chronic diseases and represents a public health problem with direct effects on Health-Related Quality of Life (HRQoL). The growing body of research in this field among university students is dispersed and methodologically heterogeneous, highlighting the need for an updated synthesis. This analytical-documentary narrative review examined the relationship between PA and HRQoL in university students based on scientific publications from 2012 to 2022 in Scopus, SportDiscus, Web of Science, and PubMed. The bibliographic search was based on the PICO strategy. Quantitative studies (including descriptive and cross-sectional designs) were included. A total of 459 articles were identified, of which 8 met the inclusion and quality criteria for in-depth analysis. Findings show that students generally do not meet recommended levels of PA. A large portion of their time is spent in sedentary behaviors, which are associated with lower physical, psychological, and social well-being. PA was linked to improvements in mental and physical health, as well as life satisfaction. Conversely, sedentary behavior was associated with higher risk of depression and anxiety. Differences were noted according to sex, PA intensity, and sociocultural factors. The findings suggest the need to implement PA promotion strategies in university contexts, considering social factors to improve HRQoL.

Palabras clave: physical fitness; quality of life; sedentary behavior; college students; health promotion.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Introducción

El sedentarismo ha incrementado exponencialmente en el siglo XXI. Se ha catalogado como el cuarto mayor factor de riesgo de mortalidad, pese a la positiva relación causa/efecto entre la Actividad Física (AF) y la salud (Farinola, 2011; Ford et al., 2005). Estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reportan que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente AF.

Los principales esfuerzos de las agendas políticas mundiales están enfocados en contrarrestar el sedentarismo por ser factor de riesgo para desarrollar Enfermedad No-Transmisible (ENT; Rey-Brandariz et al., 2023; Wu et al., 2023). Sin embargo, algunas medidas no han tenido el impacto esperado. Esta problemática presenta implicaciones a nivel neurológico, musculoesquelético, endocrino, cardiovascular y psicosocial (Dzakpasu et al., 2021; Higgins et al., 2022; Pathak & Aeri, 2024; Romanzini et al., 2025). La OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) han señalado que las ENT presentan un riesgo de mortalidad asociada a enfermedades metabólicas (OPS, 2025; OMS, 2025). La OMS (2018) estimó que las ENT causan un 71% de muertes se producen en el mundo y que, entre 2000-2019 fueron la causa principal de morbilidad (OMS, 2020).

Algunas conductas sedentarias se han asociado con déficit en el funcionamiento cognitivo (Cai et al., 2023; Gogniat et al., 2025; Major et al., 2023; Li et al., 2022), mayor sintomatología depresiva (Hu et al., 2025), mayores niveles de ansiedad (Robinson et al., 2020) y mayor riesgo de Alzheimer y demencia (Cai et al., 2023), además de implicaciones sobre el procesamiento cognitivo (Osorio-Cualdrón et al., 2021). A su vez, en muestras estudiantiles, niveles ligeros de AF muestran, significativamente, mayores síntomas de depresión (Botero-Arboleda & Aguirre-Loaiza, 2025). El impacto de este grupo de enfermedades afecta la productividad social y aumenta el gasto en salud. Sin embargo, su carga mórbida y de mortalidad puede ser prevenida y contrarrestada, siendo la AF una acción eficaz.

Tanto el sedentarismo como el comportamiento sedentario están asociados a bajos niveles de aptitud física (Júdice et al., 2017). El cumplimiento de los parámetros mínimos orientados por la OMS para AF (aeróbica y fuerza), moderada o intensa por semana en adultos (150 a 300 minutos) y que cumpla con las necesidades de cada persona,



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

sistematicidad durante toda la vida, ayuda a alcanzar y mantener una adecuada composición corporal y mejores niveles de aptitud física, mejor salud mental y estilos de vida saludables. Al respecto, diferentes estudios han justificado la importancia de la AF para la promoción de la salud, prevención y tratamiento de enfermedades, incluyendo sus efectos positivos sobre la salud mental, especialmente en depresión, ansiedad y trastornos neurodegenerativos (Chulvi & Solá, 2010; Del Villar et al., 2014; Keimling et al., 2014; Mooren, 2013; Morral et al., 2025; Tristancho-Celis et al., 2025). No obstante, los estudios de la AF sobre la Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) en población universitaria parecen dispersos, metodológicamente heterogéneos y limitados en función de variables como sexo, grupos etarios y país.

Estos aspectos parecen favorecer las percepciones de calidad de vida y su relación con la salud (Budzynski-Seymour et al., 2020). La CVRS es entendida como la percepción subjetiva de cómo el estado de salud influye en la capacidad individual para realizar actividades significativas y mantener su bienestar, este concepto considera 6 dimensiones: el funcionamiento físico, social y cognitivo, la movilidad, el autocuidado y el bienestar emocional (Rodríguez et al., 2014).

La CVRS y la AF se relacionan entre sí, según se reportan trabajos en comunidad académica, aquellos con niveles de AF moderado y vigoroso presentan mejor CVRS en dimensiones de función social, vitalidad y salud general y mental (Barbosa-Granados & Aguirre-Loaiza, 2020). Estos hallazgos pueden interpretarse a la luz de diferentes modelos teóricos; sin embargo, dada la complejidad del fenómeno, ningún modelo resulta suficiente por sí solo, por lo que se requiere una aproximación integradora.

Desde el modelo biopsicosocial, la salud y desde luego la CVRS, son el resultado de la interacción entre variables biológicas, psicológicas y sociales (Engel, 1977). A pesar de que se reconocen estos tres factores como equivalentes, aún quedan irrelevantes aspectos sociales respecto a los biológicos. A nivel psicológico, la teoría de la autodeterminación ofrece un marco conceptual que permite la adherencia de la AF a programas de largo plazo. Este modelo propone que la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) favorece la motivación intrínseca y, en efecto, una mayor participación en conductas saludables como la AF, lo cual repercute positivamente en la CVRS (Deci & Ryan, 2000). No obstante, esta



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

perspectiva descuida variables ambientales y estructurales. Por otro lado, el análisis de diferentes niveles de determinación (individuales, organizacionales y ambientales) permiten comprender la interacción entre las personas y el entorno (Sallis et al., 2015). Este modelo se conoce como el modelo ecológico, propone que la eficacia del entorno a través de políticas puede facilitar o imposibilitar la elección de comportamientos saludables como la AF. Este modelo es relevante en estudiantes universitarios, principalmente en situaciones específicas (e.g., periodos de cargas académicas) y estructurales (e.g., infraestructura de instalaciones deportivas).

Datos reportados en universitarios relacionan la escasa AF al bajo nivel aptitud física, elevado porcentaje de grasa, y bajo impacto de procesos de formación y apropiación sobre la importancia de estos aspectos para la salud (Akil, 2025; Caballero et al., 2015; Kljajević et al., 2021; Muñoz-Galeano et al., 2025; Quijano-Duarte et al., 2022; Ramos et al., 2009). Estas condiciones tienen consecuencias en la salud física y mental, y pueden agudizarse a mediano y largo plazo por el desconocimiento y falta de oportunidades que permitan contrarrestar hábitos y estilos de vida inadecuados desde el ingreso y transcurso por la institución. Las exigencias académicas, la disminución de AF, el aumento del estrés a medida que avanza en sus estudios, nivel de adherencia a la AF entre hombres y mujeres, exceso de peso, exposición a posturas inadecuadas y deficientes perfiles fitness, aumentan los riesgos en salud.

No atender oportunamente esta problemática puede favorecer la aparición temprana de afecciones de salud e, incluso, incrementar el riesgo de muerte prematura. Además, las acciones de concientización de la AF como factor protector, los planes de intervención para su adecuada prescripción (según grupo etario y programa académico), los protocolos para la adopción de hábitos saludables y propuestas para la mejora en la salud mental y reducir conductas sedentarias, podrían ser descontextualizadas o generar menor apropiación en universitarios.

De ahí, que una mirada general del asunto podría orientar el planteamiento de procesos de promoción y prevención en salud (afines al Plan de acción mundial sobre AF 2018-2030 de la OMS), que faciliten la adopción de hábitos y estilos de vida saludable desde la etapa universitaria, pudiendo mantenerse a lo largo de la vida (Hultquist et al., 2009).



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Pese a la existencia de algunos datos de investigación en estudiantes universitarios hay ausencia del estado actual de la literatura que incluya las dimensiones de AF, aptitud física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud, atribuyendo ello necesidad y novedad al tema indagación. En tal sentido, esta investigación tuvo como objetivo realizar un análisis documental de tipo revisión narrativa, que permitiera referir la producción científica sobre el nivel de actividad y aptitud física, las conductas sedentarias y la percepción de la CVRS en estudiantes universitarios en la ventana temporal 2012 a 2022.

Material y método

Investigación teórica de revisión narrativa (Ato et al., 2013), la cual se orientó a la síntesis crítica e integradora de la evidencia, incorporando elementos sistemáticos para fortalecer su rigor metodológico. El proceso de revisión se basó en las siguientes fases: i) Aplicación de la ecuación de la estrategia de búsqueda (palabras claves) en las bases de datos y registro de los resultados, atendiendo a su título y resumen; ii) Eliminación de duplicados en los resultados de la fase anterior y filtrado según los criterios de inclusión y exclusión, atendiendo al título, resumen y palabras claves; iii) Revisión del formato de texto completo de los resultados filtrados en torno al objeto de estudio y los criterios establecidos (población universitaria, reporte del nivel de AF, conductas sedentarias y/o percepción de la calidad de vida); iv) Los trabajos que superan esta tercera fase pasaron a formar parte del proceso de revisión y discusión en torno a los objetivos de investigación planteado; v) Organización de las referencias seleccionadas; (vi) Construcción teórica; (vii) Análisis e interpretación de los resultados de los artículos seleccionados (Arnau-Sabatés y Sala, 2020; Baethge et al., 2019).

Muestreo documental

La revisión narrativa acudió a la pregunta ¿Cuál es el efecto de la aptitud, actividad física y comportamiento sedentario sobre la calidad de vida relacionada con la salud de estudiantes universitarios? construida a partir de la estrategia PICO, utilizada para búsquedas bibliográficas. **Los criterios de inclusión** para el muestreo documental fueron: a) Estudios de diseño cuantitativo, descriptivo, transversal, longitudinal; b) Investigaciones con población universitaria de todas las edades, que hubieran evaluado el



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

nivel de actividad física, la aptitud física y/o comportamiento (variables de interés) y su relación con la calidad de vida para la salud (variable desenlace); c) publicaciones en inglés, portugués o español; d) artículos en texto completo; e) publicaciones desde el 1 de enero de 2012 al 30 de marzo de 2022 que fue la búsqueda final. **Los criterios de exclusión** fueron revisiones, estudios experimentales o de intervención, validaciones de instrumentos y aquellos con población no universitaria o animal.

Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda se estructuró mediante la combinación de términos relacionados con AF, comportamiento sedentario, población universitaria y calidad de vida, utilizando operadores booleanos (AND, OR, NOT) para ampliar y refinar los resultados. Las bases de datos consultadas fueron Scopus, SPORTDiscus, Web of Science y Pubmed. La estrategia de búsqueda combinó los términos en inglés: “Physical activity” OR “Physical activities” OR “physical exercise” OR “physical fitness” OR exercise OR fitness OR “active living” OR “active lifestyle” OR “aerobic resistance” OR “muscular strength” OR Flexibility OR “functional fitness” OR “physical condition” OR “active behavior” OR “Physical Endurance” OR “physical conditioning”) AND (Inactive OR sedentary OR “sedentary behavior” OR “sedentary lifestyle” OR “physical inactivity” OR “Sedentary Time” OR “insufficiently active” OR “behavior sedentary” OR “lifestyle sedentary”) AND (University OR “University students” OR students OR “college students” OR “college” OR “college teens”) AND (“Health-related quality of life” OR “Health status” OR “health education” OR wellness OR “college health”) AND NOT (seniors OR “older people” OR “older adults” OR elderly OR children OR boy OR girl OR teenagers OR intervention OR pregnancy OR cancer OR Obesity OR patients OR retirement OR covid).

Selección de estudios

Posterior a la búsqueda en las bases de datos, dos revisores examinaron los títulos y los resúmenes para evaluar los artículos según los criterios de elegibilidad. Los artículos potencialmente elegibles fueron leídos por completo. Dado el carácter narrativo de la revisión, no se realizó una evaluación formal del riesgo de sesgo ni metaanálisis; sin embargo, la participación de dos revisores en el proceso de selección buscó reducir



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

posibles sesgos. No se realizó búsqueda de literatura gris o no indexada, ni búsquedas adicionales con estrategia de bola de nieve.

Organización y extracción de datos

Para el almacenamiento, organización y extracción de la documentación recolectada se utilizó una matriz en formato Excel. Dos revisores diligenciaron de manera individual los formatos de evaluación de calidad y extracción de datos con base en la pregunta de investigación estructurada en la clave PICO. El formato interrogó sobre a) datos generales del artículo (título, autor, año, tipo de artículo, nacionalidad), b) características de la población (tamaño de la muestra, características demográficas, c) AF autopercebida (instrumento, modalidades de AF, clasificación respecto a intensidad y duración), aptitud física (resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y/o composición corporal) y sedentarismo (instrumento, clasificación, tamaño de la muestra), d) el desenlace de calidad de vida relacionada con la salud y su asociación con la AF autopercebida, aptitud física y/o sedentarismo.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Resultados

La estrategia de búsqueda en las bases de datos arrojó un total de 459 artículos. Tras la eliminación de 37 duplicados y 364 que no cumplían con los criterios de inclusión, fueron elegidos 58 artículos para su lectura completa. Luego de la lectura completa fueron excluidos 48 artículos que no asociaban las variables de interés y resultados (outcome) según la clave PICO. De este modo, tras el análisis de calidad, 8 artículos fueron incluidos en el análisis cualitativo (véase la Figura 1).

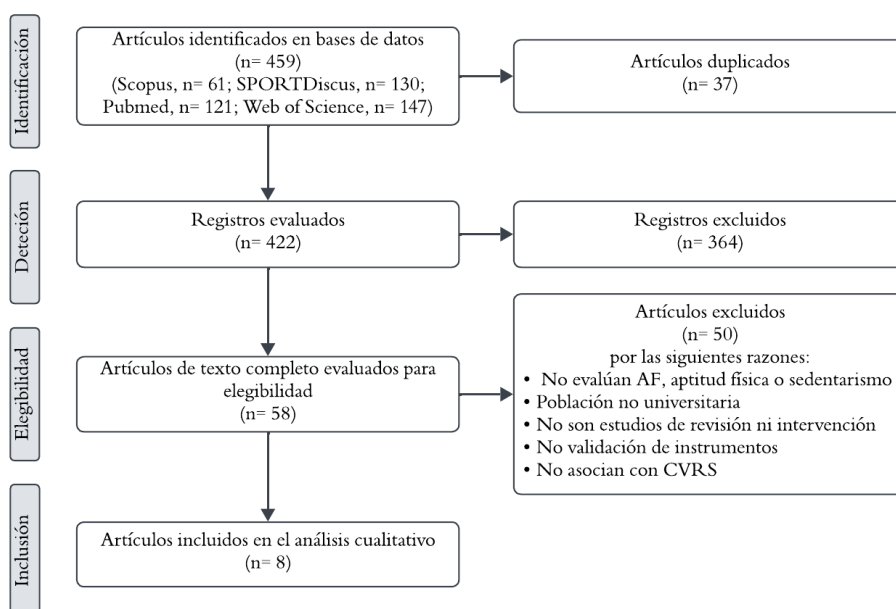


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

Caracterización de los estudios incluidos

La Tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los ocho artículos incluidos en el análisis, publicados entre 2012 y 2022, que evaluaron la AF o el comportamiento sedentario y su relación con la CVRS. Todos los estudios fueron realizados en seres humanos, tuvieron un diseño observacional-transversal. Las muestras estuvieron compuestas principalmente por mujeres. La nacionalidad-origen fue tres en Estados Unidos, dos asiáticos, y uno para Australia y Suramérica (Chile). Solo 3 estudios evaluaron programas académicos específicos (medicina, actividad física, enfermería).



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Tabla 1. Características sociodemográficas de los artículos incluidos en el análisis

Autores	n	Sexo H-M	Edad (Años)	País/ región	Consumo Alcohol (A) o Tabaco (T)	Programa académico
Seo et al. (2012)	12137	M=6115 H=5850	17 - 25	Asiáticos	A: 3301 T: 1220	-
Maher et al. (2014)	128	M=75 H=53	-	EE. UU	-	-
Deepthi et al. (2016)	430	M=243 H=187	-	India	-	Medicina
Zhang et al. (2016)	325	M=195 H=130	-	EE. UU	-	Cursos de actividad física
Snedden et al. (2019)	2164	M=1342 H=822	19.7	EE. UU	-	-
Heidke et al. (2021)	475	M= 449 H= 26	-	Australia	A. Riesgo bajo: 389 A. Riesgo medio: 67 A. Riesgo alto: 15 T: 50	Enfermería
Jiang et al. (2021)	1512	M= 404 H=1108	-	China	A: 638 T: 135	-
Lavados-Romo et al. (2021)	726	M= 457 H=269	18-24	Chile	-	-

Nota. M= Mujeres, H= Hombres, A= Alcohol, T= Tabaco, n= muestra

Seis estudios coinciden en el uso del IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) como medida de autorreporte de la AF. Objetivamente, un estudio utilizó la acelerometría. El sedentarismo, evaluado junto con el nivel de AF y CVRS fue abordado por tres estudios; sin embargo, ninguno utilizó un instrumento particular del comportamiento sedentario o sedentarismo. En su lugar, se utilizaron factores o índices de otros instrumentos que permitían valorar las unidades metabólicas de cada actividad. Este hallazgo amerita ser profundizado en futuras investigaciones. La CVRS fue evaluada por diez instrumentos diferentes (véase la Tabla 2).



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Tabla 2. Instrumento de evaluación AF, Sedentarismo y CVRS

Autor	Actividad Física	Sedentarismo	Calidad de vida para la salud
Seo et al. (2012)	YRBSS BRFSS	Ad-hoc (Actividad física intensidad moderada y vigorosa)	Ítems del YRBSS y BRFSS: Masa corporal, Tabaco, Alcohol, Consumo frutas
Maher et al. (2014)	IPAQ (solo en AF diaria) Acelerometría	IPAQ (Tiempo sentado) Acelerometría	SWL escala tipo escala tipo de 7 puntos
Deepthi et al. (2016)	IPAQ	-	HADS
Zhang et al. (2016)	IPAQ Metas de logro para el deporte (AGQ-S): Enfoque de dominio, Evitación de dominio, Enfoque de desempeño, Evitación de desempeño.	-	Inventario de CVRS, 23 ítems distribuidos en 4 Factores: Funcionamiento físico, Funcionamiento emocional, Funcionamiento social, Funcionamiento escolar
Snedden et al. (2019)	VR-12 - componente físico	-	VR-12 - Componente mental: Funcionamiento social; Limitaciones de rol por problemas emocionales y salud mental.
Heidke et al. (2021)	IPAQ-SF	Tiempo sentado según las pautas de Workforce Sitting Questionnaire	HRQoL
Jiang et al. (2021)	IPAQ-SF	-	SHS DASS-21
Lavados-Romo et al. (2021)	IPAQ	Dos preguntas de la YRBS (en un día normal) 1. Horas de Tv, series o películas; 2. Horas de videojuegos o uso de la computadora para actividades no académicas	WHOQOL-BREF

Nota. YRBSS= Youth Risk Behavior Surveillance System; BRFSS= Behavioral Risk Factor Surveillance System; IPAQ= Cuestionario Internacional de Actividad Física; SHS= Escala de la Felicidad Subjetiva. DASS-21= Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. WHOQOL-BREF= The World Health Organization Quality of Life Assessment; SWL= Satisfaction With Life- Satisfacción con la Vida. HRQoL= Health-Related Quality of Life; HADS= Cuestionario de Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria; NEO-PI-3= Personality Inventory; CVRS= Calidad de Vida Relacionada con la Salud; VR-12= Encuesta de Salud VR-12.

Sedentarismo y Calidad de Vida Relacionada con la Salud

Se encontraron cuatro estudios que relacionaron sedentarismo y CVRS (véase Tabla 3). Todos los estudios (n= 4) concluyeron que el sedentarismo se asocia negativamente con la CVRS, constituyéndose en un factor de riesgo para el bienestar integral de los estudiantes. Pasar más horas sentado o frente a pantallas se vinculó con peor salud mental, menor satisfacción con la vida y puntuaciones más bajas en los dominios psicológicos y sociales. Hay una asociación inversamente proporcional entre el



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

tiempo frente a una pantalla y la CVRS: a mayor tiempo de exposición, menor CVRS. Algunos resultados pueden variar ligeramente entre los grupos poblacionales (e.g., diferentes programas universitarios) y sexo.

Tabla 3. Resultados generales de los estudios de Sedentarismo y CVRS

Autor	Sedentarismo	Calidad de Vida Relacionada a la Salud	Relación Sedentarismo y Calidad de Vida Relacionada a la Salud
Seo et al. (2012)	Los niveles de inactividad física variaron entre los países analizados. El porcentaje más bajo se observó en Singapur (7.2%), seguido de Malasia (8.0%), Taiwán (13.5%) y Hong Kong (16.8%), mientras que Corea del Sur presentó la prevalencia más alta de estudiantes físicamente inactivos (28.5%).	El consumo excesivo de alcohol se asoció con menor actividad física. Asociación más fuerte en Asia oriental que en Occidente, vinculada a normas sociales y presión de pares.	La inactividad física impacta negativamente la CVRS. La paradoja entre alcohol y AF refleja coexistencia de conductas protectoras y de riesgo, influenciadas por factores culturales y sociales.
Maher et al. (2014)	Los estudiantes universitarios reportaron en promedio seis horas diarias de sedentarismo (66.9% del tiempo de vigilia).	Se registraron niveles moderados de satisfacción con la vida, salud mental y salud física.	El sedentarismo se asoció de manera negativa con la satisfacción con la vida. Se observaron efectos aditivos entre AF y sedentarismo, lo que indica que reducir el tiempo sedente y aumentar la AF aporta beneficios complementarios al bienestar.
Heidke et al. (2021)	Los estudiantes de enfermería reportaron altos niveles de tiempo sentado, relacionados en parte con el aprendizaje en línea, lo que redujo las oportunidades de práctica de AF.	Los estudiantes presentan una CVRS baja, en comparación con la población general. Estos resultados se vinculan con mala salud percibida y con comportamientos de estilo de vida poco saludables.	Más tiempo sentado se asocia con un peor componente de salud mental y menor CVRS
Lavados-Romo et al. (2021)	Los estudiantes varones reportaron un promedio de 6.21 ± 1.53 h/día de comportamiento sedentario, mientras que las mujeres registraron 6.44 ± 1.74 h/día, diferencia significativa.	Los estudiantes con más de 6 horas diarias de pantalla presentaron peores puntajes en salud psicológica y en relaciones sociales	Existe una asociación inversa entre el tiempo frente a una pantalla y la calidad de vida en universitarios: a mayor tiempo de pantalla, menor CVRS, significativamente en los dominios de salud psicológica y relaciones sociales.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Actividad física y Calidad de Vida Relacionada con la Salud

Ocho estudios vincularon la AF con la CVRS (véase Tabla 4). Los estudios revisados sugieren que mayores niveles de AF se asocian con una mejor CVRS, especialmente en salud física, mental y percepción de bienestar. Se observan beneficios tanto en estudiantes activos como en atletas, y asociaciones diferenciales por sexo e intensidad de la actividad (ej. actividad vigorosa en hombres y moderada en mujeres). La AF se vinculó con menor presencia de ansiedad y depresión, y con una mayor satisfacción con la vida, mientras que los niveles bajos de práctica se asociaron con peores resultados en salud física y psicológica.

Tabla 4. Resultados generales de los estudios de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud

Autor	Resultados sobre AF	Resultados sobre CVRS	Resultados de la relación AF y CVRS
Snedden et al. (2019)	No se hallaron asociaciones significativas entre nivel de AF y componente físico en estudiantes de primer a tercer año. En cambio, entre los de último año, quienes practicaban AF regularmente presentaron un componente físico más alto que los inactivos, reflejando mejor salud física general.	Las mujeres mostraron 2,91 puntos más bajo, en contraste a los hombres, en Salud Mental. El deporte y el nivel de actividad física se asociaron con el componente mental. Los atletas de división I obtuvieron las puntuaciones más altas, seguidos de atletas de clubes, jugadores intramuros y estudiantes activos, mientras que los inactivos registraron los puntajes más bajos	Se confirmó un efecto positivo de AF sobre la salud mental, independiente del sexo. La relación fue consistente: los niveles más altos de participación deportiva se vincularon con mayor bienestar mental, mientras que los inactivos mostraron los resultados más bajos.
Jiang et al. (2021)	Los estudiantes varones reportaron 37.73 min/semana de AF vigorosa y las mujeres 36.01 min/semana, mientras que en AF moderada fueron 47.25 y 58.74 respectivamente. Ambos sexos reportaron niveles similares de caminata.	Las mujeres reportaron mayor nivel de felicidad que los hombres. También se encontró que los hombres presentaban mayores puntajes de depresión, ansiedad y estrés que las mujeres.	En hombres, la AF vigorosa se relaciona con mayor felicidad, mientras que en mujeres caminar cumple ese rol. Estos hallazgos refuerzan la importancia de distinguir la intensidad de la actividad física según el género en su relación con la salud mental.
Lavados-Romo et al. (2021)	En la exposición a pantallas, las mujeres se concentraron más en la categoría baja, los hombres en la alta. Los estudiantes con menos de 3 h/día de pantalla presentaron mayor adherencia a las	La calidad de vida general y la satisfacción con la salud fueron significativamente más altas en quienes tenían menos tiempo sedentario frente a pantallas.	Independientemente de la AF semanal, el exceso de pantalla se asoció a menor CVRS.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

	recomendaciones de AF comparados con los de exposición media y alta.		
Zhang et al. (2016)	La orientación a la meta de enfoque de dominio presentó relaciones positivas, aunque bajas, con la AF y la CVRS en estudiantes universitarios.	La orientación a la meta de evitación (tanto de dominio como de desempeño) mostró una relación negativa con CVRS. Los estudiantes que se orientan hacia evitar el fracaso en comparación con el rendimiento de sus pares tienden a experimentar un impacto psicológico desfavorable.	Una mayor actividad física conduce a una mejor CVRS. Se reporta que personas físicamente inactivas o sedentarias pueden percibirse de manera más negativa en dominios físicos y psicosociales de la CVRS.
Deepthi et al. (2016)	El 18.1% de los estudiantes fueron altamente activos, el 46% mínimamente activos y el 35.9% inactivos. La inactividad fue mayor en mujeres (41.6%) que en hombres (28.3%), diferencia que resultó estadísticamente significativa.	Los puntajes medios indicaron niveles normales de depresión y síntomas leves de ansiedad. La prevalencia de ansiedad fue mayor en mujeres (70.8%) que en hombres (57.8%), diferencia estadísticamente significativa, mientras que la prevalencia de depresión fue similar entre sexos.	Los estudiantes físicamente activos presentaron niveles significativamente más bajos de depresión (34.1%) en comparación con los inactivos (49.4%). Además, mostraron niveles menores de ansiedad y de comorbilidad en relación con el grupo inactivo. En el caso de los estudiantes de medicina, se ha reportado baja práctica de actividad física y una asociación significativa entre depresión e inactividad.
Maher et al. (2014)	La medición objetiva mostró que los estudiantes acumularon un promedio de 28.488.3 recuentos de actividad por hora	Mayor satisfacción con la vida en los días en que su salud física o mental era mejor de lo habitual, y una mejor salud mental en general informaron una mayor satisfacción con la vida.	Se halló una asociación significativa a nivel intraindividual: en los días con más AF, los estudiantes reportaron más satisfacción con la vida. Los días con más sedentarismo la satisfacción con la vida fue menor.
Heidke et al. (2021)	La AF total, en especial la vigorosa, se asoció significativamente con mejores puntuaciones en componente físico y mental. Los estudiantes con mayor nivel de AF reportaron mejor salud física y mental.	Las puntuaciones de CVRS de los estudiantes fueron más bajas que las normas australianas en varios componentes, especialmente en: salud general, vitalidad, funcionamiento social, rol emocional y salud mental.	Se observó baja CVRS asociada con comportamientos poco saludables.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar, mediante una revisión narrativa, la producción científica sobre la relación del nivel de sedentarismo, actividad física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios, durante el periodo 2012-2022.

Los resultados se agruparon en tres enfoques: primero, la caracterización de los estudios incluidos; segundo, el análisis de la relación entre sedentarismo y CVRS; tercero, análisis de la relación AF y CVRS. En síntesis, los estudios revisados indican que el sedentarismo, la AF y CVRS se asocian. Cuatro investigaciones reportaron que el sedentarismo afecta negativamente la CVRS, reduciendo el bienestar psicológico y social, especialmente cuando aumenta el tiempo frente a pantallas. En contraste, ocho estudios indicaron que mayores niveles de AF mejoran la CVRS, particularmente en salud física, mental y satisfacción con la vida. Además, la AF, en distintas intensidades, se asociaron con menor ansiedad y depresión, mientras que la inactividad física constituye un factor de riesgo para el bienestar integral de los estudiantes.

Con base en lo anterior, la discusión se estructura en cuatro categorías de análisis: a) Caracterización de AF, Sedentarismo y CVRS; b) Factores socioculturales y contextuales en la práctica de AF y conductas sedentarias; c) impacto de la AF en la CVRS; d) Actividad física y Conductas sedentarias relacionadas con la CVRS.

Caracterización de actividad física, sedentarismo y calidad de vida relacionada con la salud

La AF se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción musculoesquelética que implica un aumento del gasto energético (OMS, 2024). En contraste, el sedentarismo se refiere a aquellas tareas realizadas en posición sedente, reclinada o acostada, con un bajo gasto energético (Tremblay et al., 2017). A su vez, la CVRS alude a la percepción que un individuo tiene sobre su propia salud, bienestar y capacidades, e integra dominios físicos, psicológicos, sociales y funcionales (Cáceres-Manrique et al., 2018; Tudela, 2009). Estos tres constructos, interrelacionados entre sí, permiten comprender cómo los estilos de vida se vinculan con la salud universitaria.

La evidencia muestra que la AF cumple un papel protector en la CVRS, se asocia con beneficios físicos (función cardiorrespiratoria, composición corporal, control de



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

enfermedades crónicas) y psicológicos (mejoría en sintomatología depresiva y/o ansiosa), además favorece la interacción social y el bienestar (OMS, 2024). Paralelamente, niveles elevados de sedentarismo se han vinculado con mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y afecciones emocionales (Duncan et al., 2023; Liu et al., 2025). Esta relación evidencia que la AF y el sedentarismo no son polos estrictamente opuestos, sino dimensiones complementarias que, en conjunto, modelan la CVRS.

En el contexto universitario, estas dinámicas adquieren especial relevancia. La transición a la vida adulta temprana, las demandas académicas y la reorganización de rutinas generan un escenario donde las oportunidades para la AF pueden verse limitadas y el sedentarismo tiende a incrementarse (Estrada-Araoz et al., 2025; Fálde-Garrido et al., 2019; Heidke et al., 2021; Matthews et al., 2008). Si bien algunos estudiantes logran integrar la AF como práctica de autocuidado y de socialización, otros adoptan hábitos más sedentarios, como el uso de pantallas o el tiempo prolongado de estudio en reposo. En consecuencia, los patrones reportados en universitarios suelen caracterizarse por niveles moderados de AF, acompañados de niveles elevados de sedentarismo.

En los estudios analizados, los patrones de práctica en estudiantes universitarios muestran una tendencia consistente: la mayoría no alcanzan las recomendaciones mínimas de AF, los tiempos en actividades sedentarias tienden a ser elevados, y los niveles de AF reportados suelen ubicarse en intensidades bajas o moderadas (Deepthi et al., 2015; Heidke et al., 2021; Jiang et al., 2021; Maher et al., 2014; Snedden et al., 2019). Esto sugiere que, aunque algunos jóvenes integran la AF en su rutina, la mayoría no lo hace con la frecuencia o la intensidad suficiente para generar beneficios óptimos en salud.

En cuanto al sedentarismo, se reportó que los universitarios pasan gran parte de sus horas de vigilia sentados (Heidke et al., 2021; Jiang et al., 2021; Lavados-Romo et al., 2021; Maher et al., 2014). Estos resultados coinciden con los hallazgos de Alahmadi et al. (2024) en una población similar.

Factores socioculturales y contextuales en la práctica de actividad física y conductas sedentarias

Los patrones de AF, sedentarismo y CVRS no pueden comprenderse únicamente desde una perspectiva individual; ya que están influidos por factores socioculturales y contextuales. En cuanto al sexo, los estudios reportan que las mujeres tienden a ser menos



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

activas físicamente y presentan mayores niveles de conductas sedentarias en comparación con los hombres (Deepthi et al., 2015; Seo et al., 2012). Estas diferencias coinciden con lo reportado en otras investigaciones y podrían relacionarse con construcciones socioculturales que han vinculado el ejercicio vigoroso y el deporte competitivo con lo masculino, limitando la participación femenina y reduciendo la percepción de autoeficacia (Guo y Huang, 2025; Sheng et al., 2025).

Otro determinante importante es el nivel socioeconómico. Los estudiantes con menos recursos pueden tener barreras adicionales, como la ausencia de programas extracurriculares gratuitos o falta de tiempo debido a la necesidad de trabajar paralelamente a sus estudios. Estas condiciones pueden disminuir la adherencia a la AF y aumentar el tiempo dedicado a conductas sedentarias, especialmente al uso de pantallas (Seo et al., 2012).

Además, la AF y las conductas sedentarias suelen coexistir con otros hábitos de salud. Una baja ingesta de frutas y verduras se ha asociado con mayor inactividad física (Seo et al., 2012), esto concuerda con estudios que plantean que los comportamientos protectores tienden a agruparse (Alosaimi et al., 2023). En contraste, Seo et al. (2012) identificaron una asociación paradójica entre la práctica de AF y el consumo elevado de alcohol, especialmente en contextos universitarios. Este hallazgo sugiere que la AF puede estar integrada en dinámicas de ocio y socialización donde convergen conductas saludables y de riesgo, mediadas por la presión de pares y por normas culturales sobre el disfrute y la pertenencia grupal.

Asimismo, el contexto académico desempeña un rol importante. Carreras como medicina o enfermería suelen implicar cargas académicas extensas y se han asociado con una disminución progresiva de la AF y aumento del sedentarismo a lo largo de los semestres (Deepthi et al., 2015; Heidke et al., 2021).

Finalmente, experiencias reportadas en países como Singapur y Malasia muestran que políticas públicas sostenidas pueden favorecer la consolidación de estilos de vida activos en adultos jóvenes, esto evidencia que no basta con estrategias individuales, sino que se requieren entornos que faciliten y promuevan la AF desde edades tempranas (Seo et al., 2012).



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Impacto de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud

En la literatura, la AF se ha descrito como un posible factor protector de la CVRS, al relacionarse positivamente con sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales. En los estudios revisados, se reportó mejor salud física en personas activas (Snedden et al., 2019). Asimismo, la práctica regular de AF se ha asociado con mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria (Crowley et al., 2022), la fuerza muscular (Rong et al., 2025) y la composición corporal (Yan et al., 2025), así como con la prevención y control de enfermedades crónicas, hipertensión y obesidad (OMS, 2024).

En cuanto al bienestar psicológico, la AF se ha vinculado con la reducción de síntomas depresivos, al incremento en la autoestima y al fortalecimiento del bienestar subjetivo (Deepthi et al., 2015; Heidke et al., 2021; Maher et al., 2014; Snedden et al., 2019). Estos hallazgos coinciden con otros estudios y pueden explicarse, en parte, por mecanismos neurobiológicos y psicosociales. Desde el plano neurobiológico, la práctica de AF favorece la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina, que regulan el estado de ánimo y disminuyen la percepción de estrés (Yang et al., 2025). Desde el plano psicosocial, la AF puede fortalecer procesos de autorregulación y autoeficacia, al proporcionar experiencias de logro y control que favorecen la resiliencia frente a la adversidad (Rodríguez-Ayllon et al., 2019). En el contexto universitario, también cumple una función social, ya que facilita la integración en grupos, reduce el aislamiento y promueve un sentido de pertenencia, lo que contribuye de manera indirecta a mejorar la salud mental y la satisfacción con la vida (Zhao et al., 2024).

Impacto del sedentarismo sobre la calidad de vida relacionada con la salud

En el plano físico, un mayor tiempo en conductas sedentarias se ha asociado con incremento del índice de masa corporal, acumulación de grasa visceral y riesgo de enfermedades no transmisibles, como diabetes y enfermedad cardiovascular (Duncan et al., 2023). En estudiantes universitarios, el uso prolongado de pantallas con fines académicos y recreativos puede favorecer patrones de sedentarismo sostenidos, que impactan directamente en el estado físico y en la percepción de salud general (Alkheniazi et al., 2025; Lavados-Romo et al., 2021; Maher et al., 2014).

Respecto al bienestar psicológico, investigaciones han mostrado que pasar más tiempo en conductas sedentarias, especialmente frente a pantallas, se relaciona con mayor

Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

sintomatología depresiva, ansiedad y niveles reducidos de satisfacción con la vida (Lavados-Romo et al., 2021; Maher et al., 2013). Esta relación parece estar mediada no sólo por la reducción del gasto energético, sino también por la naturaleza de las actividades sedentarias. Por ejemplo, permanecer sentado para socializar puede asociarse con mayor bienestar subjetivo, mientras que permanecer sentado durante largas jornadas de estudio o utilizar dispositivos de manera pasiva puede vincularse con efectos negativos (Maher et al., 2013), lo cual es respaldado por otros estudios (Hallgren et al., 2020; Khan et al., 2022).

Síntesis de la revisión de actividad física, sedentarismo y calidad de vida

La Figura 2 esquematiza la síntesis de la presente revisión. Se observan dos circuitos: el primero (color verde) sobre el impacto positivo de la AF sobre la CVRS. Entre los impactos encontrados se destacan aumento de dimensiones físicas y bienestar psicológico positivo, mientras que, a su vez, se reduce sintomatologías asociadas a las enfermedades mentales (depresión, ansiedad y estrés), así como la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. El segundo circuito (color rojo) muestra la relación negativa de la conducta sedentaria, afectando la CVRS. Los impactos de esta relación son negativos en la salud física y psicológica de los estudiantes. Ambos circuitos están vinculados a factores individuales y sociales que facilitan u obstaculizan el acceso a la actividad física (e.g., sexo, nivel socioeconómico, programa académico, ingesta de tabaco y alcohol, etc.)

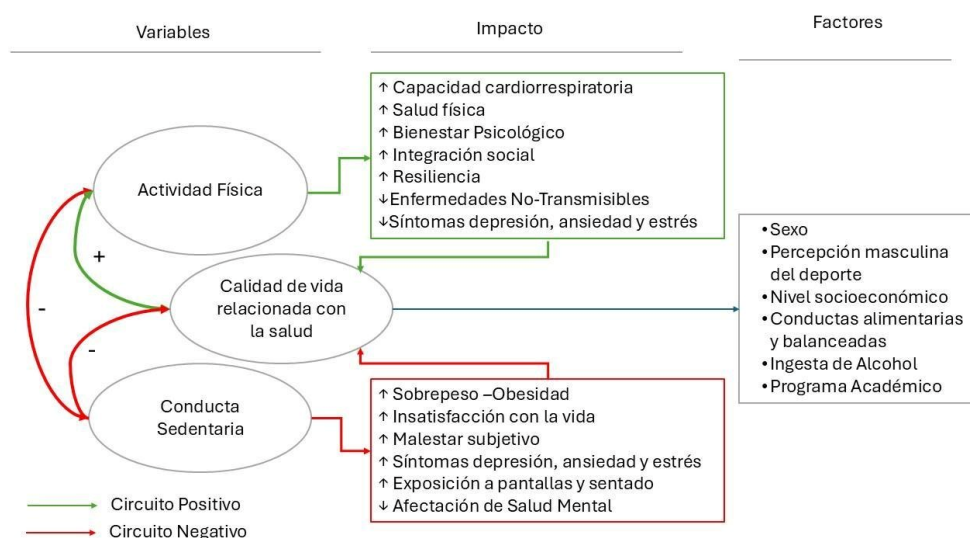


Figura 2. Síntesis del impacto y factores asociados en la relación entre la AF, sedentarismo y CVRS



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Aunque este estudio permite aportar al cuerpo del conocimiento y ofrece nuevas perspectivas de investigación, esta revisión presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus hallazgos. La heterogeneidad metodológica de los estudios revisados, en términos de población, instrumentos y contextos, dificulta la comparación directa de resultados y la extracción de conclusiones generalizables. Los estudios analizados consideraron diseños transversales, lo que impide establecer inferencias causales. Las medidas de la AF fueron determinadas por autorreporte, y el sedentarismo se obtuvo a través de medidas indirectas o análisis de factores de otros instrumentos. Este tipo de revisión no permite cuantificar tamaños de efecto ni establecer relaciones causales, por lo que los hallazgos deben entenderse como aproximaciones descriptivas, analíticas y críticas. Existe el riesgo de sesgo de publicación, ya que la revisión se basó principalmente en literatura accesible y publicada en bases de datos de dominio con idioma inglés, pudiendo dejar de lado estudios no indexados o literatura gris, por ejemplo, estudios alojados en bases de datos como Scielo. Así mismo, el origen de los participantes del estudio no es representativo de diferentes regiones del mundo.

Para subsanar estas limitaciones se proponen que los próximos trabajos, en futuro cercano, estén encaminados a: (i) investigaciones con diseños controlados y alcances que permitan la inferencia causal de dosis-respuesta en programas de AF sobre la CVRS, (ii) uso de medidas más objetivas, preferiblemente medidas de la capacidades de la aptitud física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc). En efecto, una combinación de evaluaciones de autoreporte y objetivas de la AF. (iii) Comparación de variables socioculturales, como sexo, género, edad, estrato socio-económico, nivel de escolaridad de padres, experiencias deportivas en la infancia y adolescencia, programas universitarios (iv) finalmente, un punto crítico para es la indagación de la carrera dual (estudiantes y deportistas) sobre la CVRS.

Implicaciones para la promoción de salud en universitarios

Los estudios revisados permiten resaltar la necesidad de diseñar e implementar estrategias para la promoción de la AF en el contexto universitario. La evidencia revisada muestra que los estudiantes presentan niveles de AF por debajo de lo recomendado y, al



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

mismo tiempo, altas conductas sedentarias. Este escenario supone un riesgo significativo para la CVRS de los jóvenes, y propone replantear la intervención más allá de lo individual, integrando dimensiones académicas, sociales y culturales.

En primer lugar, es fundamental que las universidades se reconozcan como escenarios clave de promoción de la salud. En este sentido, la inclusión de programas curriculares y extracurriculares orientados a la AF puede favorecer la adopción de hábitos saludables. Experiencias exitosas en países como Singapur y Malasia muestran que políticas de largo plazo y sostenidas en el tiempo logran incidir positivamente en los patrones de AF de los estudiantes. Incorporar espacios accesibles, seguros y motivantes para la práctica de ejercicio, así como horarios flexibles que permitan compatibilizar el estudio con la actividad física, son acciones prioritarias.

En segundo lugar, las estrategias deben ser sensibles a las diferencias de género y a los factores socioculturales identificados. El mayor nivel de inactividad en mujeres sugiere la necesidad de diseñar programas inclusivos que promuevan la equidad y que reduzcan las barreras socioculturales que limitan su participación en prácticas vigorosas o competitivas. Del mismo modo, el reconocimiento de los determinantes socioeconómicos obliga a contemplar intervenciones gratuitas o subsidiadas que garanticen acceso universal a espacios y programas de AF.

Por otra parte, es indispensable atender el componente de conductas sedentarias, que muchas veces queda relegado frente a la promoción de la AF. Estrategias que reduzcan el tiempo en pantallas, favorezcan pausas activas en las clases y promuevan actividades presenciales de interacción social pueden contribuir a disminuir el sedentarismo y a mejorar la CVRS. Además, la integración de la AF en prácticas colectivas, como deportes de equipo o eventos comunitarios, puede reforzar la motivación y el sentido de pertenencia, factores claves para la adherencia.

Teniendo en cuenta que esta revisión no identificó estudios que midieran la actividad física de manera objetiva, se plantea como una posible línea de investigación la aplicación de métodos como la evaluación de capacidades condicionales, el uso de acelerometría y otras tecnologías. Estas mediciones aportarían datos más fiables que los obtenidos únicamente por autorreporte y permitirían avanzar en una comprensión más precisa de la relación entre la actividad física, el sedentarismo y CVRS en universitarios.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Conclusiones

En conclusión, esta revisión narrativa evidencia que la AF ejerce un efecto protector sobre CVRS de los universitarios, mientras que el sedentarismo la afecta de manera negativa, especialmente en las dimensiones física, psicológica y social. Los patrones observados muestran que la mayoría de los estudiantes no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física y, al mismo tiempo, presentan altos niveles de conductas sedentarias, configurando un escenario de riesgo para su bienestar integral.

Referencias

- Akil, M. (2025). Barriers to physical activity among university students in the light of psychosocial and body composition determinants. *BMC Psychology*, 13, 1400. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03789-4>
- Alahmadi, M., Almasoud, K., Aljahani, A. H., Alzaman, N., Al-Nozha, O., Alahmadi, O., Jalloun, R., Alfadhli, E., Alahmadi, J., Zuair, A., Alzahrani, N., Alahmdi, A., Alghamdi, M., Aldayel, A., Aljaloud, S., Alharbi, O., Al-Nuaim, A., Alshqaq, S., Alsaedi, B., Alrashidi, A., ... Al-Daghri, N. (2024). The prevalence of sedentary behavior among university students in Saudi Arabia. *BMC Public Health*, 24(1), 605. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18107-7>
- Alkhenazi, A., Shakeeb, F., Fredericks, S., & Gaynor, D. (2025). Physical activity levels, recreational screen time, sleep quality and mood among young adult healthcare students at an international university in Bahrain: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 15, e093655. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-09365>
- Alosaimi, N., Sherar, L., Griffiths, P., & Pearson, N. (2023). Clustering of diet, physical activity and sedentary behaviour and related physical and mental health outcomes: A systematic review. *BMC Public Health*, 23(1), 1572. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16372-6>
- Arnau-Sabatés, L. y Sala Roca, J. (2020). *La revisión de la literatura científica: pautas, procedimientos y criterios de calidad*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA: a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity Peer Review*, 4, 5. <https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8>

Barbosa-Granados, S., & Aguirre-Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Revista Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1–31. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>

Botero-Arboleda, A., & Aguirre-Loaiza, H. (2025). Síntomas depresivos y actividad física: análisis post-confinamiento de la pandemia del Covid-19. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 22(2), e19578. <https://doi.org/10.15359/mhs.22-2.19578>

Budzynski-Seymour, E., Conway, R., Wade, M., Lucas, A., Jones, M., Mann, S., & Steele, J. (2020). Physical activity, mental and personal well-being, social isolation, and perceptions of academic attainment and employability in university students: The Scottish and British active students surveys. *Journal of Physical Activity & Health*, 17(6), 610-620. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0431>

Caballero, L., Sánchez, L., & Delgado, E. (2015). Actividad física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. *Salud UIS*, 47(3). <https://doi.org/10.18273/revsal.v47n3-2015004>

Cáceres-Manrique, F., Parra-Prada, L., & Pico-Espinosa, O. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud en población general de Bucaramanga, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 20, 147-154. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n2.43391>

Cai, X. Y., Qian, G. P., Wang, F., Zhang, M. Y., Da, Y. J., & Liang, J. H. (2023). Association between sedentary behavior and risk of cognitive decline or mild cognitive impairment among the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1221990. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1221990>

Chulvi, I., & Solà, S. (2010). Programas de acondicionamiento neuromuscular en la diabetes mellitus 2. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(37), 77-92. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222774005.pdf>



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

- Crowley, E., Powell, C., Carson, B., & W Davies, R. (2022). The effect of exercise training intensity on VO2max in healthy adults: An overview of systematic reviews and meta-analyses. *Translational Sports Medicine*, 2022, 9310710. <https://doi.org/10.1155/2022/9310710>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deepthi, R., Ashakiran, S., Thota, V. A., & Reddy, M. (2015). Good mental health status of medical students: Is there a role for physical activity? *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 4(1), 55-63.
- Del Villar, A., Pérez, A. P., & Andon, J. L. M. (2014). Influence of strength exercise on physical fitness, insulin sensitivity and quality of life in morbidly obese. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(3), e26. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181df16d9>
- Duncan, M. J., Murphy, L., Oftedal, S., Fenwick, M. J., Vincent, G. E., & Fenton, S. (2023). The associations between physical activity, sedentary behaviour, and sleep with mortality and incident cardiovascular disease, cancer, diabetes, and mental health in adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 2, 19. <https://doi.org/10.1186/s44167-023-00026-4>
- Dzakupasu, F., Carver, A., Brakenridge, C., Cicuttini, F., Urquhart, D., Owen, N., & Dunstan, D. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 159. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01191-y>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Aquise, J., Ayay-Arista, G., Churo-Quispe, G., Quipo-Conde, N. A., Rivera-Mamani, F. A., & Mamani-Roque, M. (2025). Perceived barriers to physical activity in a sample of university students: A descriptive study.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Educational Process: International Journal, 15, e2025130.
<https://doi.org/10.22521/edupij.2025.15.130>

- Faílde-Garrido, J., Ruiz-Soriano, L., Pérez-Fernández, M., Lameiras-Fernández, M., & Rodríguez-Castro, Y. (2019). Evolution of quality of life and health-related behaviors among Spanish university students. *The International Journal of Health Planning and Management*, 34(1), e789-e801. <https://doi.org/10.1002/hpm.2692>
- Farinola, M. G., & Bazán, N. E. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: Un estudio piloto. *Revista Argentina de Cardiología*, 79(4), 351-354. <https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326988008.pdf>
- Ford, E., Kohl, H., Mokdad, A., & Ajani, U. (2005). Sedentary behavior, physical activity and the metabolic syndrome among US adults. *Obesity Research*, 13(3), 608-614. <https://doi.org/10.1038/oby.2005.65>
- Gogniat, M., Won, J., Cruz, C., Aranda, A., Verma, A., Gujral, S., Weinstein, A., Zaheed, A., Cole, K., Full, K., & Snitz, B. (2025). Sedentary behavior, cognition, and brain health in older adults: A systematic review. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 17, 1622049. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2025.1622049>
- Guo, K., & Huang, Q. (2025). Gender stereotypes and female exercise behavior: mediating roles of psychological needs and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 16, 1569009. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1569009>
- Hallgren, M., Dunstan, D., & Owen, N. (2020). Passive versus mentally active sedentary behaviors and depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 48(1), 20-27. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000211>
- Heidke, P., Vandelanotte, C., Irwin, C., Williams, S., Saluja, S., & Khalesi, S. (2021). Associations between health-related quality of life and health behaviors in Australian nursing students. *Nursing & Health Sciences*, 23(2), 477-489. <https://doi.org/10.1111/nhs.12832>
- Higgins, S., Pomeroy, A., Bates, L., Paterson, C., Barone Gibbs, B., Pontzer, H., & Stoner, L. (2022). Sedentary behavior and cardiovascular disease risk: An evolutionary perspective. *Frontiers in Physiology*, 13, 962791. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.962791>



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

- Hu, D., Xie, P., Xia, L., Hou, H., Wang, H., Zheng, X., Chen, L., & Tang, H. (2025). The associations between sedentary behavior and risk of depression: A systematic review and dose response meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 2254. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23418-4>
- Hultquist, C., Duckham, R., Stinson, C., & Thompson, D. (2009). College physical activity is related to mid-life activity levels in women. *JEPonline*, 12(4), 1-7.
- Jiang, W., Luo, J., & Guan, H. (2021). Gender difference in the relationship of physical activity and subjective happiness among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800515>
- Júdice, P., Silva, A., Berria, J., Petroski, E., Ekelund, U., & Sardinha, L. (2017). Patrones sedentarios, actividad física y aptitud física relacionada con la salud en jóvenes: un estudio transversal. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 25. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0481-3>
- Keimling, M., Behrens, G., Schmid, D., Jochem, C., & Leitzmann, M. F. (2014). The association between physical activity and bladder cancer: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 110(7), 1862-1870. <https://doi.org/10.1038/bjc.2014.77>
- Khan, A., Lee, E. Y., Janssen, I. y Tremblay, M. S. (2022). Associations of passive and active screen time with psychosomatic complaints of adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(1), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.01.008>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical activity and physical fitness among university students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lavados-Romo, P., Andrade-Mayorga, O., Morales, G., Muñoz, S., & Balboa-Castillo, T. (2021). Association of screen time and physical activity with health-related quality of life in college students. *Journal of American College Health*, 71(5), 1504–1509. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942006>



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

- Li, S., Guo, J., Zheng, K., Shi, M., & Huang, T. (2022). Is sedentary behavior associated with executive function in children and adolescents? A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 832845. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.832845>
- Liu, Y., Zhang, Z., Zhang, H., & Tian, S. (2025). Knowledge mapping analysis of sedentary behavior and mental health research: A bibliometric analysis from 2004 to 2024. *Medicine*, 104(37), e44275. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000044275>
- Maher, J., Doerksen, S., Elavsky, S., & Conroy, D. (2014). Daily satisfaction with life is regulated by both physical activity and sedentary behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 166-178. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0185>
- Major, L., Simonsick, E., Napolitano, M., & DiPietro, L. (2023). Domains of sedentary behavior and cognitive function: The health, aging, and body composition study, 1999/2000 to 2006/2007. *The Journals of Gerontology*, 78(11), 2035–2041. <https://doi.org/10.1093/gerona/glad020>
- Matthews, C., Chen, K., Freedson, P., Buchowski, M., Beech, B., Pate, R., & Troiano, R. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875–881. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>
- Mooren, F. C. (2013). Type 2 diabetes and exercise therapy: Blood glucose control by endurance and strength training. *Klinikaarzt*, 42(9), 406-410. <https://doi.org/10.2165/00007256-199927060-00003>
- Morral, A., Cazorla, J., Alòs, F., Puig-Torregrossa, J., Buela Castell, M., & Romaguera, M. (2025). Prescripción de actividad física y ejercicio físico en atención primaria: Situación actual y retos de implementación. *Atención Primaria*, 57(9), 103308. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2025.103308>
- Muñoz-Galeano, M. E., Londoño-Cano, E., & Vargas-Alzate, C. A. (2025). Characterization of the nutritional status of university students, Medellín-Colombia, 2022. *Revista Cuidarte*, 16(1), e4317. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4317>



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *WHO package of essential noncommunicable (PEN) disease interventions for primary health care*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b9f09202-a320-4c07-ba2c-afe0d1186339/content>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Noncommunicable diseases (NCDs) fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Noncommunicable disease deaths in the Americas have risen 43% since 2000*. <https://www.paho.org/en/news/2-7-2025-noncommunicable-disease-deaths-americas-have-risen-43-2000-paho-report-shows>

Osorio-Cualdrón, J., Ospina Cano, S., Mejía Bolaños, A. J., Zapata, M. C., & Aguirre-Loaiza, H. (2021). Inactividad física, sobrepeso y obesidad: implicaciones sobre los procesos cognitivos. En D. Torres (Ed.), *Mejoramiento de las condiciones de salud en el Eje Cafetero. Investigación para el desarrollo regional* (pp. 99–115). Editorial Universidad Católica de Pereira. <https://doi.org/10.31908/eucp.63.c629>

Pathak, V., & Aeri, B. (2024). Sedentary behaviour and its link to depression and anxiety in adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health and Development*, 22(3), 305–320. <https://doi.org/10.55131/jphd/2024/220324>

Quijano-Duarte, S., Mantilla-Tolosa, S., Martínez-Torres, J., & Jaimes-Guerrero, C. (2022). Barriers to physical activity and markers of adiposity in university students. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 44, e012321. <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e012321>

Ramos-Bermúdez, S., Alzate Salazar, D. A., Ayala Zuluaga, J. E., Franco Jiménez, A. M., & Sánchez Valencia, J. A. (2009). Fitness profile of Universidad de Caldas students. *Hacia la Promoción de la Salud*, 14(1), 23-34.



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/2046>

- Rey-Brandariz, J., Rial-Vázquez, J., Varela-Lema, L., Santiago-Pérez, M. I., Candal-Pedreira, C., Guerra-Tort, C., Ruano-Ravina, A., & Pérez-Ríos, M. (2023). Sedentary behavior and physical inactivity from a comprehensive perspective. *Gaceta Sanitaria*, 37, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2023.102352>
- Rodríguez, M., González, M., González, R., & Gómez, O. (2014). Quality of life related to health in college students. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(2), 157-168.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, D., Ortega, F., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Romanzini, C., Barbosa, C., Batista, M. B., Shigaki, G., de Freitas, M., Romanzini, M., Cyrino, E., Barbosa, D., Venturini, D., Okino, A. M., Kanning, M., & Ronque, E. R. V. (2025). Sedentary behavior and metabolic health in young adults across ecological contexts and behavioral patterns. *Scientific Reports*, 15(1), 45212. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-29346-y>
- Rong, W., Kim Geok, S., Samsudin, S., Zhao, Y., Ma, H., & Zhang, X. (2025). Effects of strength training on neuromuscular adaptations in the development of maximal strength: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 15, 19315. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-03070-z>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Seo, D., Torabi, M., Chin, M., Huang, S., Chen, C., Mok, M., Wong, P., & Chia, M. (2012). A comparison of factors associated with physical inactivity among East



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

Asian college students. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19, 316–323. <https://doi.org/10.1007/s12529-011-9167-4>

Sheng, J., Ariffin, I., & Tham, J. (2025). The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. *Scientific Reports*, 15(1), 11888. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>

Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T., & Heiderscheit, B. (2018). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675-682. <https://doi.org/10.1177/0890117118817715>

Tremblay, M., Aubert, S., Barnes, J., Saunders, T., Carson, V., Latimer-Cheung, A., Chastin, S., Altenburg, T., Chinapaw, M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcomes. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

Tristancho-Celis, C., Parra-Jaramillo, L., Quiceno-Florez, C., Sandberg, T., Franco, A., Salazar-Tamayo, D., Vargas-Galeano, M., & Aguirre-Loaiza, H. (2025). Efectos de la actividad física sobre la salud mental: una revisión paraguas de carácter integral. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(2), e16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a16>

Tudela L. (2009). La calidad de vida relacionada con la salud. *Atención Primaria*, 41(7), 411–416. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.10.019>

Wu, J., Fu, Y., Chen, D., Zhang, H., Xue, E., Shao, J., Tang, L., Zhao, B., Lai, C., & Ye, Z. (2023). Sedentary behavior patterns and the risk of non-communicable diseases and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 146, 104563. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104563>

Yan, H., Xu, H., Chen, R., Chen, D., & Li, C. (2025). Effects of aerobic exercise on body composition in children and adolescents with overweight and obesity: A



Revisión. Actividad física, sedentarismo y calidad de vida en universitarios: Una revisión narrativa. Vol. 12, n.º 4; p. 1-31, agosto 2026. <https://doi.org/10.55040/85d6b961>

systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Public Health*, 25, 3321. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24757-y>

Yang, H., Xu, J., Hou, L., & Huang, D. (2025). Neurobiological mechanisms of the effect of exercise on depressive disorder: Analysis using CiteSpace. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1600286. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1600286>

Zhang, T., Xiang, P., Gu, X., & Rose, M. (2016). College students' physical activity and health-related quality of life: An achievement goal perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 182-190. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1159279>

Zhao, G., Sun, K., Xue, Y., & Dong, D. (2024). A chain-mediated model of the effect of physical exercise on loneliness. *Scientific Reports*, 14, 30798. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81059-w>