

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

**Actividad física y calidad del sueño como
componentes de los estilos de vida de estudiantes
universitarios del norte de México**

Physical activity and sleep quality as components of the lifestyles of
university students in northern Mexico

Abraham Martínez Sandoval

abraham.martinezsnd@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0001-1948-5197>

Universidad Autónoma de Nuevo León,
Facultad de Organización Deportiva
Monterrey, Nuevo León – México

Rosa María Cruz Castruita

rosa.cruzst@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6013-7541>

Universidad Autónoma de Nuevo León,
Facultad de Organización Deportiva
San Nicolás de los Garza, Nuevo León –
México

Myriam Zarái García Dávila

myriam.garciadvl@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-0343-2015>

Universidad Autónoma de Nuevo León,
Facultad de Organización Deportiva
San Nicolás de los Garza, Nuevo León –
México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5213>


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos


LATAM

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 17 de septiembre de 2025.
Aceptado para publicación: 19 de enero de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5213>

Actividad física y calidad del sueño como componentes de los estilos de vida de estudiantes universitarios del norte de México

Physical activity and sleep quality as components of the lifestyles of university students in northern Mexico

Abraham Martínez Sandoval

abraham.martinezsnd@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0001-1948-5197>

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva
Monterrey, Nuevo León – México

Rosa María Cruz Castruita¹

rosa.cruzst@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0001-6013-7541>

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva
San Nicolás de los Garza, Nuevo León – México

Myriam Zaraf García Dávila

myriam.garciadvl@uanl.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0002-0343-2015>

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva
San Nicolás de los Garza, Nuevo León – México

Artículo recibido: 17 de septiembre de 2025. Aceptado para publicación: 19 de enero de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El estilo de vida en la población universitaria constituye un factor clave para la salud y el bienestar a corto, mediano y largo plazo al ser los hábitos comportamentales cotidianos de cada individuo que se pueden clasificar tanto en factores de riesgo o de seguridad. El objetivo del estudio es describir el nivel de actividad física y la calidad del sueño de estudiantes del área de actividad física y deporte adscritos a universidades públicas del norte de México. El diseño es descriptivo, en una muestra de 199 estudiantes mexicanos de pregrado de universidades públicas seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Los resultados mostraron que 87.9% tienen niveles altos de actividad física (hombres de 90.8% y mujeres 80.7%). El 75.4% experimenta mala calidad del sueño (hombres 73.2% y mujeres 80.7%). Los hallazgos reflejan que gran parte de los estudiantes tienen un nivel alto de actividad física, probablemente por las actividades curriculares que les genera la necesidad de estar en constante movimiento, sin embargo, en lo que respecta a la calidad de sueño se destaca que la mayoría presenta dificultades para dormir, especialmente en las mujeres, lo cual puede tener implicaciones significativas para su bienestar y salud en general. Es crucial abordar y mejorar los patrones de sueño en esta población, ya que la calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el funcionamiento adecuado del organismo.

Palabras clave: movimiento, patrones del sueño, jóvenes universitarios, estilo de vida

¹ Autora de correspondencia.

Abstract

Lifestyle among university students is a key factor in short-, medium-, and long-term health and well-being, as daily behavioral habits can be classified as either risk or protective factors. This study aims to describe the level of physical activity and sleep quality of students in the physical activity and sports program at public universities in northern Mexico. The study employs a descriptive design, with a sample of 199 Mexican undergraduate students from public universities selected through non-probability convenience sampling. The International Physical Activity Questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index were administered. Results showed that 87.9% of participants had high levels of physical activity (90.8% of men and 80.7% of women). 75.4% experienced poor sleep quality (73.2% of men and 80.7% of women). The findings indicate that a large proportion of students have a high level of physical activity, likely due to curricular activities that require them to be constantly moving. However, regarding sleep quality, the majority report difficulty sleeping, especially women, which can have significant implications for their overall well-being and health. Addressing and improving sleep patterns in this population is crucial, as sleep quality plays a fundamental role in the proper functioning of the body.

Keywords: movement, sleep patterns, young university students, lifestyle

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Martínez Sandoval, A., Cruz Castruita, R. M., & García Dávila, M. Z. (2026). Actividad física y calidad del sueño como componentes de los estilos de vida de estudiantes universitarios del norte de México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (1), 60 – 73.
<https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5213>

INTRODUCCIÓN

A pesar de que gran parte de las personas jóvenes gozan de buena salud, en el 2020 fallecieron más de 1.5 millones de adolescentes y jóvenes adultos de entre 10 y 24 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a). Dentro de este grupo, las principales problemáticas en temas de salud son: las lesiones, la exposición a la violencia, el consumo de sustancias nocivas, las relaciones sexuales sin protección, la inactividad física y la salud mental (OMS, 2022a).

La promoción de los estilos de vida saludable constituye una prioridad fundamental en el ámbito de la salud pública, integrando políticas educativas e iniciativas, orientadas a asegurar el bienestar integral de la población (Castillo-Díaz et al., 2024). El estilo de vida se comprende como los hábitos comportamentales cotidianos de cada individuo que se pueden clasificar tanto en factores de riesgo o de seguridad con base en su naturaleza (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015). Aunque numerosos estudios han subrayado la influencia del estilo de vida en la salud mental, son escasos aquellos que investigan la relevancia de un amplio espectro de hábitos de vida de los estudiantes universitarios. Esta prioridad se materializa en políticas educativas y en el diseño de iniciativas orientadas a garantizar el bienestar integral de la comunidad (Wang et al., 2025a, 2025b).

Tal como describen Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) algunos de los factores de riesgo más importantes en tema de salud son el consumo de sustancias nocivas, los malos hábitos alimentarios y la inactividad física. En cambio, los factores de seguridad o comportamientos saludables son aquellos que incluyen conductas tales como patrones, hábitos y conocimientos para mantener, recuperar, o mejorar el estado de salud, tales como la buena alimentación, el ejercicio físico y una buena calidad del sueño (Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos, 2015). Estos hábitos pueden adquirirse a lo largo de distintas etapas de la vida, en la etapa universitaria, esto resulta importante debido al impacto radical en la conducta, causada por las características propias de la edad y a su adaptación al entorno, por ejemplo: cambios de horario y de residencia (Rodríguez-Martín et al., 2019). Las conductas de riesgo en esta etapa con frecuencia se deben a la personalidad, las emociones y al contexto social en el que se encuentran los jóvenes (Papalia & Martorell, 2017).

Entre las conductas de riesgo que se pueden presentar en la etapa de vida universitaria se encuentran en primer lugar la inactividad física, considerada un problema de salud pública a nivel mundial, y constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2022b). La experiencia de eventos vitales y la práctica de actividad física mantienen una relación significativa con la vulnerabilidad psicológica y el estado de salud mental (Wang et al., 2025b). En otros términos, un nivel escaso de actividad física conlleva un riesgo de fallecimiento entre un 20-30% superior en comparación con los individuos que realizan suficiente actividad física (OMS, 2022b). Globalmente, 1 de cada 4 personas adultas no satisface los niveles mínimos de actividad física para obtener beneficios en la salud (OMS, 2022b). En México, un 58.9% de la población de 18 años y más declaró ser inactiva físicamente y del grupo de 18 a 24 años, un 35.3% reportó ser inactivo físicamente (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2022).

En segundo lugar, las perturbaciones del sueño representan una de las dificultades de salud física y mental más importantes en las sociedades occidentales, aproximadamente entre el 30-40% de la población adulta padece de insomnio (Sierra et al., 2002). Estos problemas también se presentan entre los jóvenes universitarios en distintos contextos; por ejemplo, un estudio realizado en Alemania reporta que un 16% de los estudiantes requiere más de media hora para conciliar el sueño y un 7.7% cumple con los criterios para diagnósticos de insomnio (Friedrich et al., 2018).

Los estilos de vida saludables en los jóvenes y sus consecuencias a mediano y largo plazo en la población, son importantes a nivel internacional al considerar que la Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el 2015 aprobó 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el desarrollo

sostenible. En el objetivo número tres, que tiene por nombre “Salud y Bienestar” tiene como una de sus metas reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades crónicas no transmisibles (Organización de las Naciones Unidas, 2020). A partir de los datos expuestos, se planteó como objetivo del presente estudio el describir el nivel de actividad física y la calidad del sueño de estudiantes del área de actividad física y deporte adscritos a universidades públicas del norte de México y cómo preguntas de investigación ¿cuál es el nivel de actividad física de estudiantes del área de actividad física y deporte adscritos a universidades públicas del norte de México? Y ¿cuál es la calidad de sueño de estudiantes del área de actividad física y deporte adscritos a universidades públicas del norte de México?

METODOLOGÍA

Enfoque de investigación, diseño del estudio y participantes

El diseño del estudio tiene un enfoque cuantitativo no experimental de tipo transeccional con alcance descriptivo. El cual es apropiado para describir las características de los fenómenos dentro de su contexto natural sin manipular deliberadamente las variables. La recolección de los datos fue de forma transversal en un solo momento y ocasión específica, describiendo así los niveles de actividad física y calidad de sueño de los estudiantes. El universo del estudio fue conformado por los estudiantes mexicanos de nivel superior, matriculados en el periodo escolar enero a junio del 2023 en programas educativos de licenciatura en universidades públicas de la región norte del país.

Durante la recolección de datos, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia de acuerdo con el acceso a la institución, programa educativo y total de estudiantes registrados en las clases de los maestros que aceptaron apoyar en la difusión de los formularios para cumplir con los objetivos del estudio. El tamaño de la muestra fue de 199 estudiantes, calculado considerando las recomendaciones de Hernández et al. (2014) para estudios sobre poblaciones regionales en organizaciones con menos de 5 grupos, considerando un rango de 50 a 200 sujetos.

Para la selección de los participantes se consideraron como criterios de selección: el aceptar participar en el estudio a través del consentimiento informado y ser alumnos de ambos sexos con una edad entre 18 y 24 años inscritos a licenciaturas en el área de la actividad física y deporte en universidades de los estados de Sonora, Sinaloa, Chihuahua y Nuevo León. Se excluyeron del estudio a los alumnos que refirieron tener alguna contraindicación médica para realizar actividad física, tener un diagnóstico clínico de enfermedad neurológica, el no haber contestado alguno de los instrumentos. Fueron eliminados del estudio alumnos con datos incompletos y que no aceptaron continuar en el mismo. Datos que fueron confirmados con la ficha de identificación.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes métodos:

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, versión corta en español) de Craig y colaboradores en el año 2003, es un instrumento utilizado para evaluar el nivel de actividad física en diferentes grupos de edad, desde los 15 hasta los 69 años. Este cuestionario asigna códigos a las distintas categorías de actividad, los cuales se multiplican para estimar el gasto total de energía en METs (unidades de gasto de energía). La puntuación se expresa como MET-min por semana, calculando el producto del nivel MET, la duración de la actividad en minutos y el número de eventos por semana. Un MET equivale a $0.0175 \text{ kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$. El cuestionario clasifica el nivel de actividad física en tres categorías: Categoría 1. Nivel Bajo: Se considera a los individuos que no cumplen con los criterios de las siguientes categorías como nivel bajo. Categoría 2. Nivel Moderado, se cumple uno de los siguientes tres criterios: realizar actividad vigorosa durante al menos 3 días a la semana durante

un mínimo de 20 minutos al día, realizar actividad intensa o moderada durante al menos 5 días a la semana durante un mínimo de 30 minutos al día (como caminar), o combinar actividades de intensidad moderada o vigorosa que sumen al menos 600 MET-min por semana. Categoría 3. Nivel Alto, se cumple uno de los siguientes dos criterios: realizar actividad vigorosa al menos 3 días a la semana con una acumulación de al menos 1500 minutos MET por semana, o realizar cualquier combinación de actividades de caminata, intensidad moderada o vigorosa durante al menos 7 días a la semana y alcanzar un mínimo de 3000 minutos MET por semana. El cuestionario ha demostrado tener una fiabilidad razonable, con una concordancia de 0.65 para la versión corta y una concordancia razonable de 0.64 según el estudio de Mantilla y Gómez-Conesa (2007).

El Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) de Buysse et al. (1988) es un cuestionario autoaplicable que proporciona una calificación global de la calidad del sueño a través de la evaluación de un total de 19 preguntas, organizadas en 7 áreas temáticas o componentes. Estas preguntas abarcan diversos aspectos relacionados con la calidad del sueño, incluyendo la estimación de la duración del sueño, el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, así como la frecuencia y gravedad de problemas específicos relacionados con el sueño. Las últimas cinco preguntas no se incluyeron en el cuestionario debido a que se utilizan solo para información clínica, no están tabuladas en la puntuación del PSQI y son calificadas por el compañero de cama o compañero de cuarto. Las 19 preguntas del cuestionario se agrupan en siete áreas temáticas o componentes, cada una con una puntuación que va de 0 a 3 puntos. En cada área, una puntuación de "0" indica una mayor calidad para dormir, mientras que una puntuación de "3" indica una menor calidad en el dormir. Las puntuaciones de las siete áreas se suman para obtener una puntuación total que varía de 0 a 21 puntos. En la puntuación global de "0 a 4 puntos" indica una buena calidad del sueño, de "5 a 10 puntos" sueño de calidad moderada y ">10" puntos" mala calidad del sueño. Se ha demostrado que este instrumento tiene una confiabilidad α de Cronbach de 0.79 (Favela et al., 2022).

Procedimiento

Para iniciar con el estudio se solicitó permisos a los directivos de las instituciones participantes para permitir la difusión del proyecto y el acceso a los estudiantes. Posterior a obtener los permisos, se contactó a los estudiantes para invitarlos a participar en el proyecto y aplicar cuestionarios digitales para la recolección de datos a través de una infografía digital para presentar el proyecto de investigación y hacer la invitación a los estudiantes de cada institución a acceder a la liga del formulario web a través de un código QR para el que se utilizó la herramienta digital "Google Forms" a través del cual aceptaron el consentimiento informado, y llenaron la ficha de datos sociodemográficos y los cuestionarios en el siguiente orden: cuestionario IPAQ e índice PSQI.

Análisis de los Datos

Para el análisis estadístico de los datos se usó el programa estadístico SPSS V. 27 aplicando estadística descriptiva con pruebas de distribución de frecuencias y porcentajes y medidas de tendencia central con media, desviación estándar y valor mínimo y máximo.

Consideraciones Éticas

La investigación se apegó a lo establecido en la Ley General de Salud (Diario Oficial de la Federación, 1984) y se contó con el consentimiento informado de los participantes. Además, fue registrada en la Coordinación de Investigación de la institución de afiliación de los investigadores (REPRIN-FOD-122).

DESARROLLO

Conceptos Clave

Actividad Física en los Universitarios

La OMS describe la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (OMS, 2022). En otras palabras, se entiende como cada movimiento, que realiza un individuo durante su día, desde el tiempo de ocio hasta las actividades laborales. Por otra parte, el comportamiento sedentario es comprendido como el tiempo que una persona permanece inactiva, como, por ejemplo, se refiere al lapso que existe cuando se ve la televisión, se utiliza la computadora para trabajar, o el jugar juegos de vídeos (Hidalgo-Rasmussen et al., 2013).

A pesar de que las palabras actividad física y el ejercicio se usan comúnmente como similares, la segunda se deriva de la primera, describiéndose como aquella actividad física con estructura y que ha sido programada cronológicamente con el objetivo de acrecentar o darles mantenimiento a los elementos de la aptitud física (Fouilloux et al., 2021). Por lo tanto, se considera a la actividad física como las actividades que se realizan en la vida cotidiana de cada individuo, así como en el ejercicio programado.

Actualmente, la actividad física es considerada como base para el desarrollo de metodologías en los sistemas de salud pública (OMS, 2022). Esto es derivado de los múltiples beneficios que implica su ejecución, así como el riesgo que conlleva no realizarla, ocupando así la inactividad física el cuarto lugar dentro de los factores de riesgo por mortalidad a nivel global (Organización Mundial de la Salud, 2022). Practicar actividad física regularmente durante el tiempo libre y restringir el tiempo sedentario son identificados como comportamientos que tienen un impacto beneficioso para la salud de manera que a esta se le atribuye el decremento de enfermedades crónico no transmisibles y de la tasa de mortalidad en la adultez (Gómez et al., 2022).

La ausencia de actividad física resalta la alta relación con problemas cardiovasculares, especialmente se hace mención sobre la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares (Varo et al., 2003). En contraste, su realización tiene beneficios para la salud física y mental dependiendo de la cantidad y la intensidad del ejercicio que se realice, por ejemplo, influye positivamente en el control del sobrepeso, la presión arterial, la densidad mineral ósea, los estados emocionales negativos y disminución de enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de seno, entre otros (Hidalgo-Rasmussen et al., 2013; Ramírez-Velez et al., 2016).

Los datos obtenidos en noviembre de 2024, de la población mexicana a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), indica que el 58.9% de la población adulta de 18 años en adelante afirmó no estar activa físicamente. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2025). La inactividad física es más común entre las mujeres (63.2 %) que entre los hombres (54.0 %) en el grupo de personas de 18 años en adelante. Además, una mayor proporción de mujeres nunca ha realizado algún deporte o actividad física (21.6 % frente al 15.9 % en los hombres).

Un momento importante en el decremento de los niveles de actividad física se da al introducirse a la vida escolar universitaria. Gomez et al. (2022) mencionan que esto podría deberse a la mayor percepción de barreras para practicar actividad física, añadiendo las alteraciones del entorno social y ambiental, como, por ejemplo: la disminución del desplazamiento activo, un incremento en la carga académica, el desinterés a las actividades físicas y no tener el soporte social para su práctica. Por otra parte, resulta relevante mencionar los principales motivos que tienen los jóvenes adultos para lograr niveles óptimos de actividad física, los cuales están relacionados con su estado de salud, su disfrute

por la actividad, su forma física, la diversión que les proporciona, la estética y por último la relajación (Ramírez-Velez et al., 2016).

Tener en cuenta las motivaciones de un estudiante es un factor importante que predice su comportamiento en términos de salud y finalmente pueda adoptar un estilo de vida saludable.

Calidad de Sueño en los Universitarios

El sueño desempeña un papel crucial para alcanzar un estado de bienestar físico y mental óptimo. Es una función biológica esencial, teniendo en cuenta que pasamos alrededor de un tercio de nuestra vida durmiendo (Miro et al., 2005). La calidad del sueño se define como el estado en el que una persona duerme óptimamente a lo largo de la noche y esto le permite tener un desempeño de calidad en el transcurso del día (Borquez, 2011).

La relevancia de tener una adecuada calidad del sueño no solo es primordial como un componente importante de la salud y el bienestar, sino, como un factor indispensable para tener una buena calidad de vida (Sierra et al., 2002). Por otra parte, el insomnio se describe como la incapacidad para iniciar o mantener el sueño, o una calidad deficiente del mismo, que ocurre al menos tres veces por semana durante un periodo de al menos un mes (Tuyani et al., 2015).

Al menos el 30-40% de la población general padece de insomnio, el 1-10% sufre apneas de sueño y 60% de los trabajadores de turnos no fijos informa alteraciones del ritmo circadiano (Sierra et al., 2002). Los trastornos del sueño se relacionan con una disminución en la energía vital, dificultades en la actividad social, decremento en la actividad física, salud mental, procesos cognoscitivos y rendimiento psicomotriz (Monterrosa et al., 2014).

Los efectos de la privación del sueño abarcan desde una importante disminución en el desempeño laboral y rendimiento académico hasta un acrecentamiento en los accidentes y la vulnerabilidad a enfermedades (García & Navarro, 2017). También, constituye un elemento de inseguridad para el desarrollo de trastornos mentales como de ansiedad o depresión e inclinación al consumo de sustancias nocivas (García & Navarro, 2017).

Además, se han identificado vínculos entre el insomnio y diversas condiciones médicas, tales como insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes, artritis, reflujo gastroesofágico, trastornos de próstata y problemas musculoesqueléticos (García & Navarro, 2017). También, se ha demostrado que la falta de sueño puede afectar negativamente el rendimiento académico y se ha vinculado a una mayor posibilidad de desarrollar complicaciones como la obesidad, así como aumentar los síntomas de los estados emocionales negativos (Tuyani et al., 2015).

Por otra parte, Torres & Monteghirfo (2011) identifican diversas funciones fisiológicas que el sueño beneficia o posibilita y que se ven alteradas o suprimidas cuando se priva de él. Algunos ejemplos incluyen: a) conservación de energía; b) regulación de la temperatura cerebral; c) eliminación de toxinas cerebrales; d) "restauración" de los tejidos, e) memoria y aprendizaje. El sueño cumple una función de conservación de energía, ya que su privación resulta en una pérdida excesiva de calor, lo cual provoca un aumento en el consumo de energía para mantener la temperatura del cuerpo.

RESULTADOS

Características Sociodemográficas de la Muestra

Respecto a la variable edad, la media fue de 20.04 años (+1.489), con un valor mínimo de 17 años y máximo de 24 años. Con relación al sexo se identificó que el 71.4% (f = 142) son hombres y el 28.6% (f = 57) mujeres.

En el estudio, se recopilaban datos sobre la institución de procedencia que se muestran en la tabla 1. Los resultados revelaron una distribución variada en cuanto a las instituciones participantes. La Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) fue la institución más representada, con el 44.2% (f = 88) de los participantes, le siguió la Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) con el 27.1% (f = 54; Tabla 1).

Tabla 1

Frecuencias de participación por institución

Institución de procedencia	f	%
UAS	54	27.1
UACH	18	9.0
ITSON	2	1.0
UAdeO	37	18.6
UANL	88	44.2
Total	199	100.0

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje, UAS = Universidad Autónoma de Sinaloa, UACH = Universidad Autónoma de Chihuahua, ITSON = Instituto Tecnológico de Sonora, UAdeO = Universidad Autónoma de Occidente, UANL = Universidad Autónoma de Nuevo León.

Fuente: elaboración propia.

Con relación al programa educativo que cursan los resultados revelaron que el programa con mayor porcentaje de participación fue la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Presencial) (f = 76; 38.2%), seguido por el Licenciado en Educación Física y Ciencias Deportivas (f = 53; 26.6%; Tabla 2).

Tabla 2

Frecuencias de participación por programa educativo

Programa educativo	f	%
Licenciado en Educación Física y Ciencias Deportivas	53	26.6
Licenciado en Educación Física	18	9
Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico	2	1
Educación Física y Ciencias del Deporte	38	19.1
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (P)	76	38.2
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (D)	12	6
Total	199	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje, P = Presencial, D = Distancia

Fuente: elaboración propia.

Los resultados del análisis del semestre que cursan al momento de la recolección de datos mostraron que el semestre con el mayor porcentaje de participación fue el sexto, (f = 79; 39.7%), seguido por el cuarto semestre (f = 66; 33.2%; Tabla 3). Los resultados destacan la predominancia de los estudiantes en los semestres intermedios de su programa académico, especialmente en el sexto semestre.

Tabla 3

Frecuencia de participación por semestre

Semestre	f	%
Primero	1	.5
Segundo	45	22.6
Tercero	2	1
Cuarto	66	33.2
Quinto	1	.5
Sexto	79	39.7
Séptimo	3	1.5
Octavo	2	1
Total	199	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje

Fuente: elaboración propia.

Nivel de Actividad Física en los Estudiantes

En la muestra total el nivel de actividad física más representado fue el alto (f = 175; 87.9%) y el nivel moderado (f = 21; 10.6%; Tabla 4).

Tabla 4

Frecuencia del nivel de actividad física

Nivel de actividad física	f	%
Bajo	3	1.5
Moderado	21	10.6
Alto	175	87.9
Total	199	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Fuente: elaboración propia.

Al analizar los datos por sexo se encontró que para el sexo masculino el 90.8% (f = 129) de los hombres presentaba un nivel de actividad física alto, seguido del 8.5% (f = 12) con un nivel de actividad física moderado. Por otro lado, en el sexo femenino, el 80.7% (f = 46) de las mujeres mostraba un nivel de actividad física alto, seguido del 15.8% (f = 9) con un nivel de actividad física moderado (Tabla 5).

Tabla 5

Frecuencia del nivel de actividad física en hombres y mujeres

Sexo	Nivel de actividad	f	%
Hombre	Bajo	1	.7
	Moderado	12	8.5
	Alto	129	90.8
	Total	142	100.0
Mujer	Bajo	2	3.5
	Moderado	9	15.8

	Alto	46	80.7
	Total	57	100.0

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Fuente: elaboración propia.

Calidad del Sueño en los Estudiantes

En el análisis de la calidad del sueño mostró que la mayoría de los estudiantes experimentaron una mala calidad del sueño (f = 150; 75.4%; Tabla 6).

Tabla 6

Frecuencia del tipo de calidad del sueño

Sexo	Calidad del sueño	f	%
	Buena calidad	38	26.8
	Mala calidad	104	73.2
	Total	142	100.0
	Buena calidad	11	19.3
	Mala calidad	46	80.7
	Total	57	100.0

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Fuente: elaboración propia.

Al respecto de la calidad del sueño tanto en los hombres como en las mujeres la mayoría reportaron tener una mala calidad del sueño (73.2%; f = 104 y 80.7%; f = 46, respectivamente; Tabla 7).

Tabla 7

Frecuencia de calidad del sueño en hombres y mujeres

Calidad del sueño	f	%
Buena calidad de sueño	49	24.6
Mala calidad del sueño	150	75.4
Total	199	100

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

Respecto a los niveles de actividad física, este estudio mostró una predominancia de niveles altos de actividad física, tanto en hombres como mujeres. Los datos difieren con el estudio de Puerta et al. (2019) quienes reportan que la mayoría de los estudiantes universitarios presentaban niveles bajos de actividad física, con más de la mitad de la población total ubicada en esta categoría, por sexo un 55.6% de hombres y un 70.6% de las mujeres presentaron niveles bajos. A diferencia de los datos reportados en ese estudio con lo encontrado en esta investigación, pueden ser por incluir muestras más

heterogéneas y con menor proporción de estudiantes de ciencias del deporte ya que solo el 8% de la muestra de dicho estudio pertenece a la carrera de educación física.

Por otro lado, los datos de esta investigación coinciden con los hallazgos de Pérez et al. (2014), donde estudiantes de educación física mostraron niveles elevados de actividad (97.2%). Específicamente, en la carrera de educación física los investigadores encontraron un nivel alto de actividad física en hombres con un 73.3% y en mujeres con un 77.8%. El alto porcentaje de niveles altos de actividad física puede deberse a que los estudiantes que pertenecen a carreras relacionadas con la actividad física y del deporte, realizan más actividades físicas debido a las demandas de las propias asignaturas.

En el caso de la calidad de sueño, en este estudio se observó un alto porcentaje de participantes que informaron tener una mala calidad del sueño, con porcentajes más altos en las mujeres. Estos resultados son consistentes con otros estudios realizados en poblaciones universitarias, como en Vilchez-Cornejo et al. (2016) que encontraron mala calidad del sueño un 77.69% de la muestra general, un 72.8% en hombres y un 82.21% en mujeres. En el trabajo de Monterrosa et al. (2014) se observa un 88.1% de mala calidad de sueño global y un 83.5% en los hombres y un 92.5% en las mujeres. Esto concuerda con el trabajo de Ojeda-Paredes et al. (2019) que encontró que el 98.11% de las mujeres y el 90.76% de los hombres se percibieron con mala calidad de sueño. Esto se podría deber a la carga académica, desfase de horarios y consumo de bebidas estimulantes en los jóvenes.

Al considerar los resultados encontrados en las dos variables del estudio, que mostraron un predominio de niveles altos de actividad física y de mala calidad del sueño en la población estudiantil. Los datos difieren en parte con el estudio de Cabrera-Mora et al. (2022) realizado en estudiantes del área de la salud en el cuál se encontró que más del 40% reportaron no realizar actividad física durante la semana y presentar dificultades para conciliar el sueño. Asimismo, con los datos del estudio de Marín-Lagos et al. (2024) en el cual se encontró que más de la mitad de los estudiantes presentan niveles bajos de actividad física y un 46% mala calidad del sueño.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Se sugiere que futuras investigaciones amplíen el análisis a poblaciones universitarias más diversas, incluyendo estudiantes de diferentes áreas académicas y universidades, con el fin de contrastar los hábitos en contextos heterogéneos. Sería recomendable emplear instrumentos complementarios, como mediciones objetivas (acelerometría para actividad física, pulsómetro para monitoreo del sueño) y técnicas cualitativas (entrevistas o grupos focales), que permitan obtener información más precisa y contextualizada sobre los hábitos y percepciones de los estudiantes. También resultaría pertinente incorporar el análisis de factores contextuales (por ejemplo, carga académica, entorno social, nivel socioeconómico) y explorar de manera longitudinal la evolución de los hábitos durante la trayectoria universitaria, para identificar posibles cambios y factores de riesgo asociados.

CONCLUSIÓN

Se identificó que una proporción considerable de los estudiantes del área de actividad física y deporte presenta un nivel alto de actividad física, lo cual puede atribuirse parcialmente a las exigencias propias del currículo académico. No obstante, se recomienda fomentar programas de actividad física complementaria, orientados al interés personal de los estudiantes y desvinculados de las asignaturas deportivas o terapéuticas. En cuanto a la calidad del sueño, se observó una alta prevalencia de dificultades para dormir, especialmente en mujeres, lo cual podría tener repercusiones significativas en su salud física y mental. Estos resultados resaltan la importancia de diseñar e implementar intervenciones orientadas a mejorar los hábitos y patrones de sueño, con el fin de promover un descanso adecuado y contribuir al bienestar integral de esta población estudiantil.

REFERENCIAS

- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 8(1), 80–91. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a09.pdf>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). El índice de calidad del sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica y la investigación psiquiátrica. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cabrera-Mora, M. N., Alegría-Hoyos, C. A., Villaquiran-Hurtado, A. F., & JácomeVelasco, A. J. (2022). Salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en educación virtual. *CES Medicina*, 36(2), 17-35. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>
- Castillo-Díaz, M. A., Martínez, M. C., Periañez, C. A. H., & Saucedo-Acosta, D. (2024). Psychological distress, health-promoting lifestyle and sociodemographic factors in Honduran university students: a structural equation model. *Health Promotion International*, 39(4). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae082>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Diario Oficial de la Federación (1984). Ley General de Salud. <https://www.gob.mx/senasica/documentos/ley-general-de-salud-299430?state=published>
- Favela, C. A., Castro, A. I., Bojórquez, C. I., & Chan, N. L. (2022). Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11(3), 29–46. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15290>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Friedrich, A., Claßen, M., & Schlarb, A. A. (2018). Sleep better, feel better? Effects of a CBT-I and HT-I sleep training on mental health, quality of life and stress coping in university students: A randomized pilot controlled trial. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1860-2>
- García, S., & Navarro, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170–178. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
- Gómez, M., Reyes, T., Tovar, H. G., Sánchez, D., & Labisa, A. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento. una revisión sistemática. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 43, 699–712. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89693>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación (6a. Ed.). McGrawHill.
- Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., & Hidalgo-San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 18(7), 1943–1952. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2021. In Comunicado de prensa num. 31/22.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF). <https://www.inegi.org.mx/programas/mopraDEF/>

Mantilla, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y kinesiológia*, 10(1), 48–52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

Marín-Lagos, K., Ramírez-Barrientos, O., Mercado-Cárcamo, J., Velásquez-Cárdenas, M., Castillo-Aguilar, M., Henríquez-Lühr, J., Niño-Méndez, O., & Núñez-Espinosa, C. (2024). Relación entre los niveles de estrés, la calidad del sueño y la actividad física en estudiantes universitarios de medicina. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 49(4), 14-21. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v49i4.2060>

Miro, E., Cano, M. del C., & Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11–27. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>

Monterrosa, A., Ulloque, L., & Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina (*). 22(2), 85–97.

Ojeda-Paredes, P., Estrella-Castillo, D. F., & Rubio-Zapata, H. A. (2019). Sleep quality, insomnia symptoms and academic performance on medicine students. *Investigación En Educación Médica*, 8(29), 36–44.

Organización de las Naciones Unidas. (2020). La Agenda para el Desarrollo Sostenible. Informe Sobre Los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2020. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>

Organización Mundial de la Salud. (2022a). Salud del adolescente y el joven adulto. Centro de Prensa de La OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Organización Mundial de la Salud. (2022b). Actividad física. Centro de Prensa de La OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La inactividad física es uno,nivel suficiente de actividad física.>

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). Desarrollo Humano (13 ed.). McGrawHill. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/92366242/Desarrollo_Humano_Papalia_2017_-libre.pdf?1665644016=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDesarrollo_Humano_Papalia_2017.pdf&Expires=1755141844&Signature=d7Hpg-trVpXkTtGYmOLkAWwTMphDCffXlhGdzzmATB7IW91dMmg8mFWn2TYcUKgcWzmPO9SzG3Xmf2UErpXbc1LfYMBpC~DZP5~uDI9b03w54LW9zfxoAJGkCJSDo1V4EVHFTc1BfnrAOEhviluoBQS~q4u1GVcCTFjnLBnGtldhIKCgO5Q3ZvtIRmS9Y41~CBDPiyuEnFYckFgJXlhhFuugMEDH0br4PQ~wcNjfiplwhtAWhn2yzsjSaBQUnrkbHuvir77veOfjnbU2Zzhc4HkPy6pQtVBm49Fz9nYeCFNIWAVNFKKoGbLVkEYD4sRr2WFuS4FGIjIzeqOeeqvqg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Ramírez-Velez, R., Triana-Reina, H. R., Carillo, H. A., & Ramos-Sepulveda, J. A. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1317–1323. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.777>

Rodríguez-Martín, A., Santi Cano, M. J., Jiménez-Rodríguez, A., & Novalbos-Ruiz, J. P. (2019). Training with the example. food and physical activity in the future health promoters. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 25(4), 172–178. <https://doi.org/10.14642/RENC.2019.25.4.5301>

Pérez Ugidos, G., Laíño, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896–904. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>

Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 16(2), 1–20. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>

Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Sierra, J. C., Jimenez, C., & Martin, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35–43. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>

Torres, V., & Monteghirfo, R. (2011). Trastornos del sueño Abordaje práctico para el internista. *Arch Med Interna*, XXXIII(S1), 01–46. https://www.academia.edu/37144494/Trastornos_del_sue%C3%B1o_Abordaje_pr%C3%A1ctico_para_el_internista

Tuyani, N., Román, M. R., Olmedo, R., & Amezcua, C. (2015). Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios. *Actualidad Médica*, 100(795), 66–70. <https://doi.org/10.15568/am.2015.795.or01>

Varo, J. J., Martínez, J. A., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665–672. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(03)74054-8)

Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-rojas, V., Acevedo-villar, T., Larico-calla, G., Mucching-toscano, S., Torres-Roman, J., Aquino-Núñez, P., Cordova-De la cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J., Palacios-vargas, L. A., & Díaz-Velez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú Mental health and quality of sleep from eight faculties of medical students in Peru. 54(4), 272–281.

Wang, Y., Zhang, J., Huang, L., Li, X., & Zhong, Y. (2025). Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 247. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21482-4>

Wang, Z., Wang, F., Ma, B., Xue, H., Liu, B., & Wang, D. (2025). The effect of physical activity and life events on mental health of college students: the mediating role of psychological vulnerability. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02539-w>

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .