



Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de cultura física, Puebla

Physical activity level among university students of physical culture, Puebla

Moctezuma de Jesus Toxqui Tlaxcalteca¹, Miguel Ángel González Nava, Gabriel Cuautle Corona, Jonathan Alan Villanueva Huerta.

Resumen

Los universitarios tienen variadas actividades académicas, el propósito del estudio fue conocer el nivel de actividad física de los alumnos de cultura física de la BUAP, para ello se realizó una investigación descriptiva de corte transversal con una muestra no probabilística con 91 estudiantes de octavo semestre, siendo 54 alumnos y 37 alumnas. Se aplicó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta, el cual evalúa el nivel de actividad física, siendo los niveles: alto, moderado y bajo. Utilizando unidades de índice metabólico (METs). El objetivo del estudio fue conocer el nivel de actividad física de los estudiantes de cultura física de la BUAP. El resultado indica, que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel alto con un 80.21% y moderado con 15.38%. El nivel alto obtenido se considera por el perfil de la licenciatura, ya que los estudiantes deben conocer y practicar las materias de deportes. No existen estudios previos relacionados a este tema.

Palabras clave: Actividad física, estudiantes universitarios, IPAQ.

Recibido: 05 de febrero de 2026

Aceptado: 26 de junio de 2026

Received: 05 February 2026

Accepted: 26 June 2026

Abstract

University students engage in a variety of academic activities. The purpose of this study was to determine the level of physical activity among physical education students at BUAP (Autonomous University of Puebla). A descriptive, cross-sectional study was conducted with a non-probability sample of 91 eighth-semester students (54 male and 37 female). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, was administered. This questionnaire assesses physical activity levels, categorizing them as high, moderate, and low, using metabolic rate (METs). The study aimed to determine the level of physical activity among BUAP physical education students. The results indicate that the majority of students (80.21%) have a high level of activity, while 15.38% have a moderate level. The high level observed is considered relevant to the degree program's profile, as students are expected to learn about and practice sports-related subjects. No previous studies on this topic exist.

Keywords: Physical activity, university students, IPAQ

¹ Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Doctor en Educación, imptoxqui@gmail.com



Introducción

La organización mundial de la salud (OMS, 2020) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por un sistema musculoesquelético que consume energía. También se clasifica en diferentes tipos según la intensidad, el volumen, el sistema aeróbico, fuerza, velocidad y movilidad (Platonov & Vladimir, 2002). Para conocer el nivel de salud de cada individuo se debe evaluar su nivel de actividad física. Existen diferentes instrumentos para medirla, y pueden ser podómetros, acelerómetros, dispositivos móviles. Todas son herramientas confiables y validas, pero son costosas y de difícil acceso (Elkin Fernando Arango-Vélez, Elkin F., Echavarría-Rodríguez, Andres, M., Aguilar-González & Patiño-Villada, 2020). Existen otros instrumentos de bajo costo y fácil acceso, como son los cuestionarios. Para este estudio se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) de 7 preguntas versión corta. Esta versión permite conocer la valoración detallada de actividad física en el entorno de la vida cotidiana de las personas. En esta investigación, se realizará conociendo los valores de consumo calórico y tiempo total de actividades. Evalúa tres características específicas de la actividad:

- 1.- Intensidad (leve, moderada y vigorosa).
- 2.- frecuencia (medida, días por semana).
- 3.- duración (tiempo por día).

La actividad intensa moderada se considera aquella que produce un incremento moderado en la respiración, frecuencia cardiaca y la sudoración mínima durante 10 minutos continuos y la actividad vigorosa es la que produce un

incremento de las mismas variables durante más de 10 minutos.

A nivel universitario, los jóvenes están en contacto con sus celulares, tabletas y computadoras, esto por su trabajo académico y comunicación con sus compañeros de clase (Flores, 2020). En la práctica para un universitario, consiste en asistir a clases, exámenes, laboratorios, esto conlleva a desplazarse no solo a su escuela o facultad, sino también dirigirse a la cafetería, biblioteca, algunos tienen actividades recreativas, ocio y deportivas.

Esta investigación es con los estudiantes de cultura física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), siendo una facultad que permite estudiar la corporeidad, el movimiento y la práctica de diferentes deportes. El objetivo general es conocer el nivel de actividad física de los estudiantes de cultura física de la BUAP.

Método

La presente investigación, es un estudio descriptivo de corte transversal, aplicado a 91 alumnos de cultura física de octavo semestre de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. La selección de la muestra fue no probabilística por conveniencia. Se realizó una plática informativa, detallando la actividad a realizar, solicitando la colaboración de los alumnos con su firma y consentimiento informado. El estudio cumplió con las normas y declaración de Helsinki.

Se aplicó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta, validado por expertos y aplicado en diversas investigaciones con 7 preguntas, cuya relación es hacia la actividad física (vigorosa, moderada y leve).



Valoración del test

Unidades de índice metabólico
METs/semana

1.- actividad física vigorosa: 8 MET x minutos x días por semana

2.- actividad física moderada: 4 MET x minutos x días por semana

3.- caminata 3,3 x minutos x 5 días por semana

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 (actividad física intensa)

Se suman los tres valores obtenidos

Total= actividad física vigorosa + actividad física moderada + caminata

Tabla 1.

Clasificación de los niveles de actividad física

Nivel	MET/SEM	Actividad física
Alta	>3000	Realiza 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada a alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/semana; o cuando realiza actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1500 MET-min/semana.
Moderada	<3000	Realiza 3 o más días de actividad vigorosa por lo menos 20 minutos diarios o cuando realiza 5 o más días de actividad moderada al menos caminando 30 minutos diarios. O cuando realiza 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderada a vigorosa logrando al menos 600 MET-min/semana.
Baja	< 600	No cumple con las características 1 y 2

Fuente: Elaboración propia.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 91 alumnos en total de la facultad de Cultura Física, (ver tabla 1), dentro de ellos 54 alumnos son hombres y representan el 59.34% y 37 son mujeres que representan el 40.65 %, todos son de octavo semestre y tienen un promedio de edad de 22 años, siendo el mínimo de 21 años y el máximo de 25 años.

Tabla 2.

Datos de la muestra

Muestra	91 alumnos	Semestre	Promedio de edad	Edad
Alumnos	54 (59.34%)	8°	22 años	21 mínimo
Alumnas	37 (40.65%)	8°	22 años	25 máximo

Fuente: Elaboración propia.



Como se puede observar en la tabla 2, la mayoría de los estudiantes de ambos géneros tiene un nivel alto de actividad física: 45 hombres que representan el 49.45%; y 28 mujeres que representan el 30.76%.

De acuerdo con lo anterior, esto quiere decir que realizan actividad física los 7 días a la semana a una alta intensidad o por lo menos 3 días realizan actividad vigorosa, y solo 4 mujeres (4.39%) tienen un nivel bajo de actividad física, que representa sólo, actividades comunes sin ningún tipo de esfuerzo.

Tabla 2.
Nivel de actividad física.

Nivel de actividad física	Alumnos	Alumnas	Total
Alto	45 (49.45%)	28 (30.76%)	73 (80.21)
Moderado	9 (9.89%)	5 (5.49%)	14 (15.38%)
Bajo	0 (0%)	4 (4.39%)	4 (4.39%)
Total	54 (59.25%)	37 (40.64%)	91 (100%)

Fuente: Elaboración propia.

Discusiones

La vida de los estudiantes universitarios se encuentra supeditada a sus horarios de clases, tareas, exámenes, laboratorios y actividades extracurriculares. La actividad física juega un papel relevante, ayuda concentrarse, relajarse, es antiestrés, a largo de la vida crea un hábito de salud y mejora la calidad de vida.

Otro estudio realizado en Universitarios de Popoyán, Colombia, muestra que la actividad física de sus alumnos, de un total de 1029 que representan el 100%. Un total

de 480 alumnos, tienen una actividad moderada, representando el 46.6%, y actividad física baja la realizan 315 alumnos, representando el 30,6%. Los resultados muestran que tienen entre 3 y 5 días de actividad vigorosa, arriba de 20 minutos, según (Chalapud-Narváez & Molano, 2021).

Otra investigación en la Universidad de Ciencias y Humanidades, perteneciente al distrito de Los Olivos, en Lima, Perú, realiza un estudio con una muestra de 354 alumnos que representan el 100%, con una edad promedio de 23 años, sus resultados de actividad física indican: 203 alumnos (57.6%) mostraron actividad física moderada, y 105 alumnos (29.9%) tienen actividad física baja. Los resultados son similares a los universitarios de Popoyan (Barrionuevo-Victorio et al., 2021).

En la universidad Andina del Cusco, en la Amazonía peruana, con una muestra de 280 participantes, se indica que el 60.5% tienen un nivel de actividad física moderada, el 32.1% es alta y el 7.4% es baja, esto quiere decir que tienen un nivel moderado de actividad física. Y también participan en actividades físicas arriba de 1500 MET-min/semana según (Paricahua-Paricahua. Estrada Araoz, Quispe Mamani, Velasquez Giersch, Herrera Osorio & Isuiza Perez, 2024).

Conclusiones

Los resultados de esta investigación muestran un alto el nivel de actividad física en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la BUAP, el motivo es porque no solo estudian materias que se relacionan con la actividad física, sino que practican varios deportes como parte de su formación profesional.

Finalmente es el primer estudio realizado con este tema en la facultad, no se



encontraron otras investigaciones en al
área de Cultura Física o Educación Física.

Referencias

- Arango-Vélez, E. F., Echavarría-Rodríguez, A. M., Aguilar-González, F. A., & Patiño-Villada, F. A. (2020). Validación de dos cuestionarios para evaluar el nivel de actividad física y el tiempo sedentario en una comunidad universitaria de Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(1), 1–11. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v38n1e334156>
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E., & Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Chalapud Narváez, L. M., & Molano-Tobar, N. J. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(4), 1–11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10066628>
- Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(2), 142–152. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Isuiza-Perez, D. D., Ulloa-Gallardo, N. J., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, 61, 21–27. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462>
- Platonov, V. N. (2002). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Paidotribo.