



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i1.3743>

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

*Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios  
durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa*

*Benefits of physical activity on the physical health of university students during the  
COVID-19 pandemic: a narrative review*

*Benefícios da atividade física na saúde física de estudantes universitários durante a  
pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa*

Abigail Alexandra Razo Yugcha <sup>I</sup>  
[abigail.razo@educacion.gob.ec](mailto:abigail.razo@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-4493-5468>

Mónica Fabiola Machado Gómez <sup>III</sup>  
[17h01206@gmail.com](mailto:17h01206@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-8735-6306>

Stalin Bladimir Chanataxi Paucar <sup>II</sup>  
[stalinchanataxi1990@hotmail.com](mailto:stalinchanataxi1990@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0009-9534-2508>

Cristian Danilo German Campos <sup>IV</sup>  
[cristian.german@educacion.gob.ec](mailto:cristian.german@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-5592-601X>

Daniel Alejandro Ayala Obando <sup>V</sup>  
[daayalao@uce.edu.ec](mailto:daayalao@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4314-4499>

**Correspondencia:** [abigail.razo@educacion.gob.ec](mailto:abigail.razo@educacion.gob.ec)

\***Recibido:** 29 de diciembre de 2023 \***Aceptado:** 10 de enero de 2024 \* **Publicado:** 19 de febrero de 2024

- I. Institución Educativa Concentración Deportiva de Pichincha, Ecuador.
- II. Asociación de Árbitros de Fútbol del Valle de los Chillos, Ecuador.
- III. Colegio Vicente Rocafuerte, Ecuador.
- IV. Unidad Educativa "Vicente León" Latacunga, Ecuador.
- V. Instituto Superior Tecnológico de Fútbol de Quito, Ecuador.

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

## Resumen

La práctica de actividad física aporta beneficios significativos a la salud corporal del ser humano. Durante el confinamiento obligatorio por COVID-19, el aumento del tiempo libre en los estudiantes llevó a un incremento en los niveles de sedentarismo e inactividad física. El propósito de esta investigación es realizar una revisión sistemática sobre los beneficios de la actividad física durante el confinamiento en estudiantes universitarios. Para la recopilación de datos del estudio, se efectuó una búsqueda en bases de datos como Eric, Dialnet y Google Académico, utilizando palabras clave como “actividad física”, “estudiantes universitarios” y “confinamiento”. Se identificaron inicialmente 879 trabajos de investigación, de los cuales, tras aplicar criterios de exclusión, se analizaron a profundidad 12 publicaciones entre los años 2019 al 2022. Los hallazgos principales de esta investigación indican que la práctica de actividad física durante el confinamiento por COVID-19 mejoró significativamente el estado corporal de los estudiantes. Esto incluye beneficios tanto en su condición física como en la salud mental.

**Palabras Claves:** Actividad física; Pandemia COVID-19; Estudiantes universitarios; Salud.

## Abstract

The practice of physical activity brings significant benefits to the health of the human body health. During the mandatory confinement by COVID-19, the increase in students' free time led to an increase in the levels of sedentariness and physical inactivity. levels of sedentary lifestyles and physical inactivity. The purpose of this The purpose of this research is to conduct a systematic review on the benefits of physical activity during physical activity during confinement in college students. For data collection for the study, a search was carried out in databases such as Eric, Dialnet and Google Scholar such as Eric, Dialnet and Google Scholar, using key words such as "physical activity", "university students", "physical activity", "physical activity" and "physical activity", "physical activity", "university students" and "confinement". A total of 879 research papers were initially identified at 879 research papers were initially identified, of which, after applying exclusion criteria, 12 publications were analyzed in depth between 2019 and 2019. 12 publications between the years 2019 to 2022 were analyzed in depth. The main findings of this research indicate that the practice of physical physical activity during COVID-19 confinement significantly improved the body condition of the students. students. This included benefits in both their physical fitness and mental health.

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

**Keywords:** Physical activity; COVID-19 pandemic; University students; Health.

## Resumo

A prática de atividade física traz benefícios significativos para a saúde do corpo humano saúde. Durante o confinamento obrigatório da COVID-19, o aumento do tempo livre dos estudantes levou ao aumento dos níveis de sedentarismo e inatividade física. O objetivo desta investigação é realizar uma revisão sistemática sobre os benefícios da atividade física durante o confinamento em estudantes universitários. Para recolher dados para o estudo, foi efectuada uma pesquisa em bases de dados como Eric, Dialnet e Google Scholar, utilizando palavras-chave como "atividade física", "estudantes universitários" e "confinamento". Inicialmente foram identificados 879 artigos de pesquisa, dos quais, após a aplicação de critérios de exclusão, 12 publicações entre os anos de 2019 a 2022 foram analisadas em profundidade. Os principais resultados desta pesquisa indicam que a prática de atividade física durante o confinamento da COVID-19 melhorou significativamente a condição corporal dos estudantes. Isto incluiu benefícios tanto na aptidão física como na saúde mental.

**Palavras-chave:** Atividade física; Pandemia do covid-19; Estudantes universitarios; Saúde.

## Introducción

El panorama mundial presenta una creciente inquietud por las secuelas que involucra la leve práctica de actividad física (AF) o deporte. En el año (2020), la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que más de una cuarta parte de la población mundial no alcanza un nivel suficiente de AF que se recomienda practicar diariamente; de hecho, la insuficiente actividad física aumentó del 31,6% al 36,6% en los países de ingresos altos entre 2001 y 2016.

Con la aparición de la pandemia a causa del COVID-19, varios gobiernos a nivel mundial optaron por utilizar el confinamiento obligatorio como medida preventiva para disminuir parcialmente los contagios por esta enfermedad (Solis-Cartas et al. 2020). Durante el proceso, aumentó el tiempo libre de cada persona, aumentando los niveles de sedentarismo, inactividad física, estrés, mala alimentación, etc., factores que influyen negativamente en el estado corporal de los estudiantes universitarios (Jiménez-Acosta, 2020).

Durante el confinamiento, la práctica de AF ha disminuido considerablemente, a pesar de los beneficios que brinda al cuerpo humano, pues la AF ayuda a prevenir e incluso tratar muchas

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

---

condiciones adversas de salud física y mental (Razo-Yugcha et al., 2018). Tiene el potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19, pues está relacionado con lo que sucede en los pulmones durante una infección: el sistema inmunológico detecta el virus invasor y lo ataca, mejorando la condición del paciente (Sallis, & Pratt, 2020).

La AF consiste en cualquier movimiento corporal que genere un gasto energético y contribuye a mejorar la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas, disminuyendo el riesgo de padecer depresión, ansiedad, estrés y enfermedades no transmisibles (Abalde y Pino, 2015). Por lo contrario, la inactividad física ocupa el cuarto lugar como responsable de las muertes a nivel mundial (6%), después de la hipertensión arterial (13%), el consumo de tabaco (9%), y los niveles elevados de glicemia (6%); además, es una causa directa para la aparición del sobrepeso (OMS, 2010).

Ante la situación, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2018) menciona en su estudio más reciente que los niños de 5 a 17 años realizan de media 2 días a la semana de alguna AF durante al menos 60 minutos, e invierten 2 horas diarias como mínimo para practicar hábitos de sedentarismo (jugar videojuegos, ver televisión, recostarse, etc.). Se plantea hacer una revisión sistemática de la literatura científica para determinar los beneficios que aporta la práctica de AF en la salud corporal de los estudiantes universitarios durante el aislamiento social y confinamiento por COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud (2020) señala que más de una cuarta parte de la población mundial no cumple con los niveles recomendados de actividad física. De hecho, la insuficiente actividad física ha aumentado en países de altos ingresos, del 31,6% al 36,6% entre 2001 y 2016. Esta situación preocupa por sus consecuencias negativas sobre la salud.

Con la pandemia de COVID-19 y las medidas de confinamiento, se agravó este problema al aumentar el sedentarismo y otros hábitos no saludables, impactando en el estado físico de estudiantes universitarios (Jiménez-Acosta, 2020).

A pesar de esto, la AF tiene múltiples beneficios comprobados para prevenir y tratar problemas de salud mental y física. Incluso puede reducir la gravedad de infecciones como el COVID-19, dado su efecto sobre el sistema inmunológico y la función pulmonar (Rodríguez-Torres et al., 2021; Sallis & Pratt, 2020).

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo (OMS, 2010), luego de hipertensión, tabaquismo y glucemia alta. Además, provoca sobrepeso. Pero la actividad física mejora

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

---

el estado de ánimo y reduce riesgos de depresión, ansiedad, estrés y enfermedades no transmisibles (Abalde y Pino, 2015; Rodríguez-Torres et al., 2020).

Considerando que en Ecuador los niños y adolescentes solo practican actividad física 2 días por semana (INEC, 2018), es urgente estudiar los beneficios que esta tendría para la salud de estudiantes universitarios durante el confinamiento por la pandemia.

Se plantea hacer una revisión sistemática de la literatura científica para determinar los beneficios que aporta la práctica de AF en la salud corporal de los estudiantes universitarios durante el aislamiento social y confinamiento por COVID-19.

Dado que los estudiantes redujeron sus niveles de actividad física durante la pandemia de COVID-19 por las restricciones y medidas de confinamiento, es importante analizar en profundidad la evidencia científica reciente sobre los efectos positivos que tiene la práctica regular de ejercicio y actividad física en la salud física y mental de jóvenes universitarios.

Una revisión sistemática de literatura especializada permitiría identificar y sintetizar los hallazgos de diversas investigaciones respecto a los beneficios de la actividad física para el bienestar, el sistema inmune, la condición cardiovascular, la salud mental, el control de peso y otros indicadores relevantes en estudiantes de educación superior confinados por el COVID-19. Los resultados de este estudio facilitarían comprender la importancia de mantenerse activo y realizar ejercicio de forma regular durante periodos excepcionales como pandemias, especialmente en la población joven adulta.

### **Metodología**

El objetivo de esta investigación fue realizar una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2019 y 2022, para determinar los beneficios de la actividad física en la salud de estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19.

La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos Eric, Dialnet y Google Académico, utilizando palabras clave como “actividad física”, “estudiantes universitarios”, “confinamiento”, y términos relacionados. Se obtuvieron inicialmente 879 estudios potencialmente elegibles.

Se establecieron criterios rigurosos de inclusión y exclusión de los estudios. Además, se realizó un proceso de selección en 3 fases: revisión de títulos y resúmenes, lectura a texto completo, y aplicación estricta de los criterios para obtener la muestra final.

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

---

La calidad metodológica de los estudios seleccionados se evaluó con herramientas como STROBE y PRISMA, excluyendo aquellos que no alcanzaban un puntaje mínimo.

Finalmente, se llevó a cabo una síntesis narrativa de los resultados más relevantes sobre los efectos positivos de la actividad física en estudiantes universitarios. Esta revisión aporta evidencia actualizada y de calidad sobre la importancia de mantenerse activo físicamente para la salud integral de los jóvenes, especialmente en contextos como la pandemia de COVID-19.

### **Criterios de inclusión**

1. Tipos de estudio: Estudios de revisiones teóricas o experimentales que sistematicen los beneficios de la actividad aeróbica.
2. Tiempo: Estudios realizados entre los años 2019 a 2022.
3. Idioma: Estudios que se encuentren en español o inglés.
4. La información encontrada en cada documento debe ser completa y no tener ideas sin concluir.

### **Criterios de exclusión**

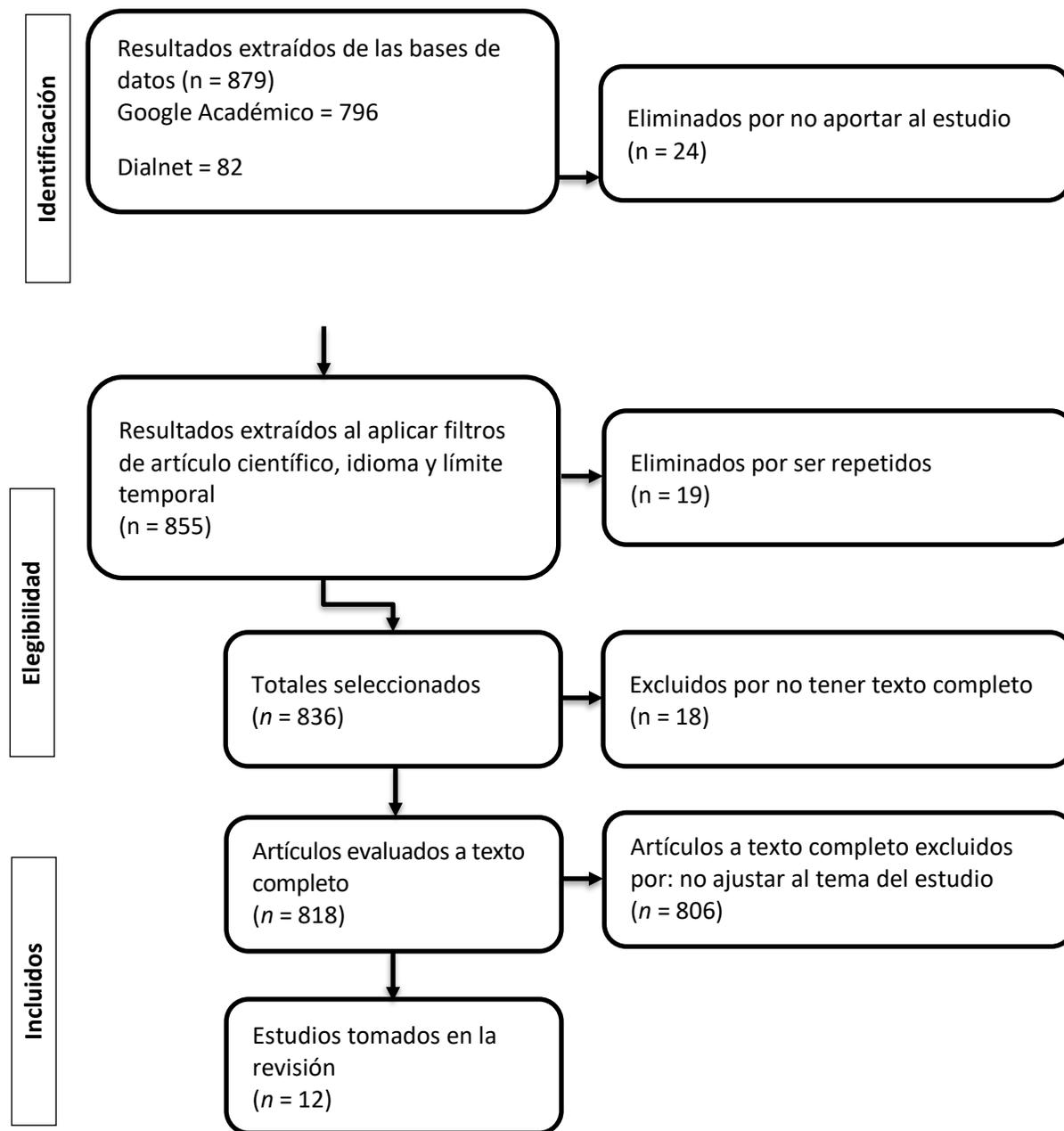
1. Artículo en idioma diferente al español o inglés.
2. Otros estudios que por su tema o resultados no aporten elementos significativos para la investigación.

Para encontrar el número total de artículos aptos para esta revisión, se aplicaron filtros de búsqueda y se excluyeron aquellos que se encontraban en un idioma diferente al español o inglés, no obtuvieron texto completo o no eran apropiados al tema de investigación.

### **Figura 1**

*Diagrama de flujo de la selección del cuerpo base de estudio*

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa



## Resultados

Como el aislamiento social ha obligado a los universitarios a continuar con su preparación académica mediante virtualidad, varios investigadores en sus estudios optaron por medir los niveles de AF mediante cuestionarios online adaptados a su investigación.

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

---

Uno de los primeros artículos analizados corresponde al publicado en el año 2021 por Barrionuevo-Victorio et al. (2021) en el cual participaron un total de 354 estudiantes universitarios, de los cuales el 57,6% presentaron AF moderada y el 29,9% AF baja, porcentajes que se obtuvieron al aplicar el cuestionario IPAQ.

Por otro lado, en el estudio realizado por Aucancela-Buri et al. (2020) donde participaron 267 personas, se muestra que el 25,1% no practica ningún tipo de AF durante el confinamiento mientras que el 74,9% sí realiza AF ya sea por: profesión, diversión, salud, estar en forma, etc. Independientemente del motivo, es importante resaltar que la AF trae consigo beneficios tanto a nivel corporal como mental.

En el estudio realizado por Guacho-Tixi et al. (2021), se menciona que de 225 estudiantes el 36% presentaba niveles de sobrepeso y el 12,89% niveles de obesidad durante el aislamiento social. A través del programa físico 3x3x3 (30 minutos de AF, 3 veces por semana, durante 3 meses) los niveles de sobrepeso y obesidad disminuyeron al 31,11% y 8,44% respectivamente. Esto demuestra que es posible realizar AF dentro de espacios limitados para obtener beneficios corporales.

Para poder gozar de los beneficios que nos brinda la actividad aeróbica podemos realizar diferentes actividades rutinarias como: caminar, trotar, bailar, etc. De acuerdo con Devís y Peiró (2007), se pueden distinguir las modalidades de actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física.

Como se ha observado en los estudios, un gran número de estudiantes no realiza AF de ningún tipo a pesar de conocer los beneficios. En el estudio realizado por Torrenegra (2021) con 250 estudiantes, después de aplicar un cuestionario se indica que el 24,8% no realizó AF por falta de tiempo y el 13,1% porque no sabe cómo hacerlo. Aunque estas respuestas son válidas para la mayoría, deportistas o amantes al deporte mencionan que siempre existe tiempo para la AF, pero falta voluntad.

En el análisis de Tobón-Calle y Cardona-Mejía (2021) se menciona que de los estudiantes encuestados el 56,1% realiza AF o deporte orientado por un entrenador, mientras que el 43,9% no. A su vez, el 70,2% prefiere entrenar individualmente y el 29,8% acompañado. Ejecutar cualquier AF con un profesional evitará lesiones por mala ejecución de movimientos.

La evidencia señala que el confinamiento por COVID-19 incrementó los niveles de inactividad física y comportamiento sedentario. En el estudio de León-Bazán y Zolano-Sánchez (2021) con 60

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

estudiantes, se obtiene que el 61% dedica más de 10 horas seguidas en actividades académicas virtuales, el 34% entre 5 a 10 horas y el 5% hasta 5 horas, lo que fomenta el sedentarismo.

Además, en la investigación hecha por Sanabrias-Moreno et al. (2021) a 253 estudiantes de la Universidad de Jaén, se indica que existe una relación directa entre el uso del teléfono móvil y la frecuencia de AF. Se demuestra que los alumnos que menos horas le dedican al ejercicio son los que más tiempo emplean en el dispositivo electrónico.

La excesiva cantidad de tiempo que los estudiantes emplean en dispositivos electrónicos, el aislamiento social y la mala alimentación, han generado varios malestares en el diario vivir de los estudiantes, siendo el estrés y el sobrepeso las causas más frecuentes a nivel universitario. A su vez, se ha demostrado que la práctica leve o moderada de AF ha logrado disminuir considerablemente los niveles de estos factores negativos en un gran porcentaje. Esto se debe a que la realización de AF en condiciones particulares puede, entre otros beneficios, fortalecer el sistema respiratorio e inmunológico, mantener la condición física y generar efectos positivos sobre la salud corporal (Martínez et al., 2020).

Por lo tanto, la práctica de actividad aeróbica tiene un efecto positivo sobre la salud física, debido a que produce liberación de sustancias que actúan directamente sobre el cerebro, produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Esto conlleva a una reducción de la ansiedad y, sobre todo, a reducir el sedentarismo (Arruza et al., 2008).

### Tabla 1

Artículos que abordan la actividad aeróbica como beneficio para la salud física en tiempo de pandemia

Autoría y año	Tipo de investigación	de Población	Variables	Instrumento	Conclusiones
Aucancela-Buri, et al. (2020)	Investigación cuantitativa, descriptiva transversal	267 estudiantes y universitarios	Niveles de actividad física, confinamiento	Cuestionario IPAQ-SF	Disminución de actividad física en la pandemia

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
 una revisión narrativa

Alarcón y Llanos (2022)	Investigación cuantitativa, observacional de corte transversal comparativa.	161 estudiantes, 128 de la carrera de Administración en Salud y 33 de la carrera de Salud Pública y Salud Global	Actividad Física	IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versión corta	El confinamiento tuvo consecuencias negativas tanto en el nivel y frecuencia de AF según lo recomendado por OMS.
Barrionuevo-Victorio et al. (2021)	Estudio observacional, descriptivo transversal	354 estudiantes y universitarios	Actividad física, conducta sedentaria	Cuestionario IPAQ	Predominio de actividad física moderada
Campos, C et al. (2020)	Estudio analítico, descriptivo y transversal	72 personas de 18 a 40 años	COVID-19, Ejercicio físico	Formulario electrónico	Cambios en estilo de vida y actividad física
Guacho-Tixi et al. (2021)	Investigación cuasiexperimental	257 estudiantes universitarios	Actividad física, estado nutricional	Encuesta diseñada	Mejora del estado nutricional
Juliano et al. (2021)	Investigación aplicada	101 estudiantes	Educación en línea, cursos de actividad física	Encuesta virtual	Cumplimiento de objetivos con satisfacción
León & Zolano (2021)	Investigación descriptiva y exploratoria	180 estudiantes universitarios	Actividad Física, COVID-19, estrés	Cuestionario estandarizado	Cambios en actividad física en pandemia
Mosquera-González et al. (2021)	Investigación cualitativa	65 estudiantes universitarios	Salud física y mental en pandemia	Ficha-Diario	Hábitos deportivos ayudan en confinamiento
Sanabrias-Moreno et al. (2021)	Estudio cuantitativo-descriptivo transversal	253 estudiantes universitarios	Actividad física, uso del móvil	Cuestionarios varios	Relación uso móvil y actividad física

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
 una revisión narrativa

Tobón & Cardona (2021)	Estudio descriptivo transversal	1230 estudiantes universitarios	Actividades recreodeportivas	Cuestionario adaptado	Uso de plataformas virtuales
Torrenegra (2021)	Estudio descriptivo cuantitativo	145 estudiantes universitarios	Actividad física, COVID-19	Cuestionario propio	Aumento de actividad física
Zamarripa, J. (2021)	Estudio experimental, transversal, cuantitativo	no 1027 personas	Actividad física, confinamiento	Cuestionario estandarizado	Disminución de actividad física

### Discusión

El confinamiento obligatorio debido al virus COVID-19 ha modificado el estilo de vida de la población mundial, incrementando el tiempo libre de los universitarios y elevando los niveles de inactividad física y sedentarismo. Esta revisión sistemática busca determinar los beneficios de la práctica de actividad física (AF) en la salud corporal de los universitarios durante el aislamiento social.

En particular, en el estudio de Alarcón y Llanos (2022) destacan la importancia de la AF para los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia.

La restricción del espacio para la movilidad aumenta las actividades sedentarias, destinando más tiempo a estar sentados o acostados, con consecuencias negativas que afectan la salud y la convivencia (Chen et al., 2020). Un estudio de Zamarripa et al., (2021) revelan que el confinamiento, como estrategia para prevenir contagios por COVID-19, se asocia con una disminución en el nivel de AF en la población estudiada, hallando resultados similares en otros autores.

Sin embargo, otros estudios indican que el confinamiento ha sido una oportunidad para mejorar hábitos como la adherencia a la AF. Torrenegra (2021) menciona un aumento significativo de la práctica de AF durante el periodo de aislamiento social. La población estudiada optó por iniciar ejercicios corporales para mejorar su condición física y fortalecer su sistema inmunológico ante un posible contagio de COVID-19.

Entre los estudiantes que no realizaron AF durante el confinamiento, se citan varios motivos para justificar su sedentarismo. La investigación de León-Bazán y Zolano-Sánchez (2021) muestra que

## Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19: una revisión narrativa

---

una parte de la población no realizaba AF por dedicar muchas horas a actividades académicas en espacios virtuales (Arias-Moreno et al., 2020; Hernández-Castro et al., 2023; Pegalajar-Palomino & Rodríguez-Torres, 2023; Rodríguez-Torres et al., 2023), incrementando los niveles de estrés. Barrionuevo-Victorio (2021) indica que, tras aplicar un cuestionario, los estudiantes afirmaron que la falta de tiempo es una de las principales barreras para no realizar AF.

Se ha detectado que el colectivo estudiantil es más sensible a problemas psicológicos provocados por el confinamiento (Wang et al., 2020 y Parrado-González y León-Jariego, 2020), siendo el estrés académico uno de los más comunes. Torrenegra (2021) señala que la “mayoría de los estudiantes adoptó una conducta alimentaria negativa, consumiendo frecuentemente alimentos altos en grasas y procesados, lo que contrarresta los beneficios de la AF y promueve el desarrollo de diversas enfermedades” (p. 13).

La AF puede ayudar a reducir el estrés provocado por el aislamiento y tener efectos positivos en la salud (Campos et al., 2020). Un estudio de Guacho-Tixi et al., (2021) menciona que la práctica de AF logró reducir los niveles de sobrepeso y obesidad en la población seleccionada, mejorando así su salud corporal y disminuyendo el riesgo de enfermedades no transmisibles. De igual manera mantiene un peso corporal adecuado, genera endorfinas, contribuyendo positivamente a aliviar el estrés y liberar tensiones acumuladas en la vida diaria (Rodríguez et al., 2020).

El sobrepeso en los estudiantes se debe a cambios en su estilo de vida. Entre las causas destacan la falta de una dieta balanceada y una alimentación adecuada. Factores como la falta de tiempo y la ausencia de un horario regular para alimentarse también contribuyen a este problema. Además, aspectos económicos, acostarse más tarde y una inadecuada hidratación pueden llevar a desequilibrios que afectan significativamente su salud, rendimiento físico e intelectual. (Hernández-Castro et al., 2023; Rodríguez-Torres et al., 2019).

Por lo tanto, es esencial que los centros educativos prioricen la implementación de proyectos que fomenten la práctica de AF durante el proceso de enseñanza y aprendizaje (Posada-López y Vásquez-López, 2022; Rodríguez et al., 2017; Rodríguez et al., 2018; Rodríguez-Torres et al., 2021).

### Conclusiones

La práctica de AF durante el confinamiento por COVID-19 permitió mejorar el estado de salud de las personas generando varios beneficios como la disminución los niveles de estrés o la reducción de

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

los niveles de sobrepeso y obesidad, aunque algunos estudiantes optaron por no realizar ningún tipo de ejercicios físico durante el aislamiento social, un gran porcentaje aprovechó el tiempo libre para realizar AF en beneficio propio. Sin embargo, es muy probable que con el retorno a la presencialidad la práctica AF se reduzca a niveles muy bajos ya que los estudiantes no contarían con el tiempo necesario, por ende, es importante que los centros educativos prioricen la implementación de proyectos que permitan fomentar la práctica de AF durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Según el análisis realizado, varios autores mencionan que la AF genera efectos positivos en su condición física y salud mental, siendo una de las herramientas más utilizadas a nivel mundial para mejorar su estado corporal. Finalmente, se concluye que la práctica de AF, ya sea aeróbica o anaeróbica, ha permitido que muchos estudiantes superen el período de confinamiento obligatorio sin desarrollar enfermedades o trastornos psicológicos, promoviendo hábitos de vida saludable en su rutina diaria. Esto subraya la importancia de integrar la AF como un componente esencial en la vida de los estudiantes, especialmente en tiempos de crisis sanitaria como la pandemia de COVID-19.

## Referencias

- Abalde-Amoedo, N., y Pino-Juste, M. (2015). Influencia de la actividad física y el sobrepeso en el rendimiento académico: revisión teórica. *Sportis Scientific Technical Journal*, 2(1), 147 - 161. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.1.1446>
- Alarcón, A., y Llanos, L. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-264. <https://doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Arias-Moreno, E., Rodríguez-Torres, A., Castro, W., Gómez, R., & Paredes, A. (2020). Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 64, 94-109. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7352786>
- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil-De-Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183. <https://bit.ly/3wBsGWT>

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

- Aucancela-Buri, F.N., Heredia-León, D.A., Ávila-Mediavilla, C.M., y Bravo-Navarro, W.H. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del conocimiento*, 5(11), 163-176. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1916>
- Barrionuevo-Victorio, V.E., Coronado-Llerena, A.M., Asencios-Celiz, R.J., Tapia-Cruz, C.V., Molina-Escalante, L.E., y Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care & Global Health*, 5(1), 6-12. <https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Campos-Ramos, C.I., Cid, M., & Gutiérrez Hernández, R. (2020). Ejercicio físico en estudiantes de nutrición durante la pandemia por Covid-19. *Investigación Científica*, 14(2), 137-143. <https://bit.ly/3wx9VEh>
- Cardona, L., Amaya, M., Álvarez, J., Múnera, A., González, E., y Chica, L. (2018). Satisfacción de usuarios en servicios recreativos y deportivos en el contexto universitario. *Educación Física y Deporte*, 37(1), 29-52. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v37n1a02>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104. <https://bit.ly/3JI9Ocw>
- Devis-Devis, J. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Inde Publicaciones. <https://bit.ly/3LeOMCY>
- Guacho-Tixi, M., Rios-Guarango, P., & Yaulema-Brito, L. (2021). Actividad física y estado nutricional en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Cubana de Reumatología*, 23(1), 1-12. <https://bit.ly/3qyXeVL>
- Hernández-Castro, P., Córdova-Portilla, M., Moposita-Caillamara, F., Gualoto-Andrango, O. y Sangucho-Yanguicela, P. (2023). El sobrepeso en estudiantes universitarios. *Pol. Con.* (Edición núm. 82) 8 (5), 782-798. [10.23857/pc.v8i5](https://doi.org/10.23857/pc.v8i5)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (1–38). Ecuador: INEC. <https://bit.ly/3NiCivQ>
- Jiménez-Acosta S.M. (2020). Alimentación y nutrición en edades pediátricas durante la COVID- 19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(1), 1-9. <https://bit.ly/36MSF2I>
- Juliano, E., Mazzilli, M., Zambelli, S., Macaluso, F., Raviolo, P., y Picerno, P. (2021). Niveles de satisfacción de estudiantes universitarios de ciencias del deporte en talleres en línea para

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

- sustituir actividades orientadas a la práctica durante el confinamiento por COVID-19. *Educación Ciencia*, 11(10), 1-14. <https://doi.org/10.3390/educsci11100600>
- León-Bazán, M.J., & Zolano-Sánchez, M.L. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica sin Frontera*, 14(35), 1-16. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.394>
- Martínez, Y., Bernal, J., Mora, P., y Hun, E. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19(6), 89-98. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.epbi>
- Mosquera-González, M.J., Ríos-De-Deus, P., Rego-Agraso, L., Penado, M., y Rodicio-García, M.L. (2021). Práctica físico-deportiva y salud física y mental en estudiantes universitarios del grado en ciencias de la actividad física y del deporte durante el confinamiento por la covid-19. *Revista española de educación física y deportes*, 71(435), 38-41. <https://bit.ly/3qyxfxF>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (01 de enero del 2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. <https://bit.ly/3D7GA4k>
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (26 de noviembre del 2020). Actividad física. <https://bit.ly/3qApW8r>
- Pegalajar-Palomino, M. C. & Rodríguez-Torres, Á. F. (2023) Digital literacy in university students of education degrees in Ecuador. *Front. Educ.* 8:1299059. doi: 10.3389/educ.2023.1299059
- Posada-López, Z., y Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Razo-Yugcha, A. A., Aguilar-Chasipanta, W. G., Rodríguez-Torres, Ángel F., y Jordán-Sánchez, J. W. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256. Recuperado de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>.
- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-12. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412017000400025](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025)

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

- Rodríguez, Á., Páez, R., Paguay, F y Rodríguez, J. (2018). El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos. *Revista Arrancada*, 18(34), 215-235.
- Rodríguez-Torres, Á., Urcuango-Maldonado, K., Sandoval-Clavón, F., Fonseca-Tello, N., y Ayala-Revelo, J. (2023). Nivel de satisfacción de las clases virtuales en estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. *Polo del Conocimiento*, 8 (3), 2174-2192.
- Rodríguez-Torres, Á., Curay-Carrera, P., Velasteguí-Luna, G., y Garcés-Ángulo, J., y Cañar-Letton, N. (2021). Promoción de salud un reto de la Educación Superior: Revisión sistemática. *Dom. Cien.*, 7(5), 839-855.
- Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84.
- Rodríguez-Torres, Á., Cusme-Torres, A., & Paredes-Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9),1163-1178. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Rodríguez-Torres, A.F., Rodríguez-Alvear, J.C., Guerrero-Gallardo, H.I., Arias-Moreno, E.R., Paredes-Alvear, A.E., y Chávez-Vaca, V.A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14. <https://bit.ly/3uydebM>
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Morillo, D., Garcés-Ángulo, J. y Almeida-Carranco, J. (2019). ¿Cómo perciben los estudiantes el proceso de enseñanza y aprendizaje del profesorado de educación física? *Arrancada*, 19(35), 85-98.
- Sallis, J.F. & Pratt, M. (2020). La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19: Recomendación de los expertos. Universidad de los Andes. <https://bit.ly/380Hm7V>
- Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A., Zagalaz-Sánchez, M., & Cachón-Zagalaz, J. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos. *Retos*, 39, 764-768. <https://bit.ly/3uk7CkY>
- Solis-Cartas U., Valdés-González J., Hernández, W. & Martínez-Larrarte J. (2021). Manifestaciones reumáticas y dermatológicas en pacientes paucisintomáticos de COVID19. *Global Rheumatology*, 24(1), 1-24. <https://doi.org/10.46856/grp.10.e068>

Beneficios de la actividad física en la salud física de estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19:  
una revisión narrativa

---

- Tobón-Calle, D. & Cardona-Mejía, L.M. (2021). Percepción de estudiantes sobre los servicios, programas y prácticas recreodeportivas en el marco de la pandemia por Covid-19: el caso de la Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia. *Viref Revista de Educación Física*, 109-125. <https://bit.ly/3JELuZf>
- Torrenegra-Ariza, S. (2021). Efectos físicos en estudiantes universitarios durante pandemia COVID-19. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 4(7), 17-32. <https://bit.ly/3ID7nqx>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., y Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Early Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic Among the General Population in China. *IJERPH*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S.D., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-Gallegos, J.B. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa de la COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos*, 42, 898-905. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87278>

©2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).