

Revisión Documental Sobre El Papel De La Actividad Física En La Promoción De Estilos De Vida Saludables En La Educación Superior.

Documentary Review On The Role Of Physical Activity In Promoting Healthy Lifestyles In Higher Education.

Brandon Samyr Puerchambut-Cadena*

* Universidad Santiago de Cali (Colombia).

Resumen.

La promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios es un desafío el cual todas las instituciones de educación superior (IES) deben enfrentar, en este caso, se toman como muestra algunas IES de Cali y Valle del Cauca, para la elaboración de este artículo de revisión que buscó analizar la promoción de estilos de vida saludable y su impacto en los estudiantes universitarios de la ciudad de Cali y lugares aledaños. La metodología de estudio se centró en un enfoque cualitativo que permitió analizar experiencias, perspectivas e ideas de estudiantes, profesores y administrativos, desde una comprensión de escritos que hablan del papel de la actividad física y la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior. Para este estudio, Se tomaron 30 artículos de diferentes instituciones, cuyos criterios de selección se determinaron en función de la temática de análisis, Como resultado, se obtuvo una evaluación positiva entre los estudiantes universitarios que participan en estos programas, lo que evidencia mejoras significativas en sus hábitos de vida saludable, incluyendo un aumento en la actividad física, mejor salud mental, y un rendimiento académico optimizado. Como conclusión del estudio se destaca la importancia de los programas deportivos universitarios como una herramienta eficaz para fomentar un estilo de vida saludable entre los jóvenes, proporcionando una base sólida para futuras intervenciones en el ámbito educativo.

Palabras clave: Actividad física, Estilos de vida saludables, Educación superior, Programas de intervención y Salud mental.

Abstract.

The promotion of healthy lifestyles in university students is a challenge that all higher education institutions (HEIs) must face. In this case, some HEIs from Cali and Valle del Cauca are taken as a sample, for the elaboration of this review article that sought to analyze the promotion of healthy lifestyles and its impact on university students in the city of Cali and surrounding places. The study methodology focused on a qualitative approach that allowed analyzing experiences, perspectives and ideas of students, teachers and administrators, from an understanding of writings that talk about the role of physical activity and the promotion of healthy lifestyles in higher education. For this study, 30 articles were taken from different institutions, whose selection criteria were determined based on the analysis theme. As a result, a positive evaluation was obtained among university students who participate in these programs, which shows significant improvements in their healthy lifestyle habits, including an increase in physical activity, better mental health, and optimized academic performance. In conclusion, this study highlights the importance of university sports programs as an effective tool to promote a healthy lifestyle among young people, providing a solid foundation for future interventions in the educational field.

Keywords: Physical activity, Healthy lifestyles, Higher education, Intervention programs, Mental health.

Introducción.

Este artículo de revisión surge del resultado exploratorio de documentos que discuten sobre el papel de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables y los estudiantes universitarios de Cali, Valle del Cauca. El interés se centra en comprender cómo la actividad física, dentro del contexto universitario, puede conllevar a optimizar la salud física y mental de los alumnos, así como a fomentar y mantener hábitos saludables a largo plazo. El propósito de este artículo de revisión es proporcionar una comprensión completa de cómo los programas que implementan actividad física en entornos universitarios afectan la salud y el bienestar de la comunidad estudiantil, encontrar áreas potenciales de mejora y ofrecer sugerencias útiles para la creación y ejecución de políticas y programas relacionados con este tema.

La actividad física es fundamental para la vida de los estudiantes universitarios. Los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos físicos, mentales y emocionales durante la universidad, lo que puede afectar su bienestar general y su rendimiento académico. Se ha demostrado que la actividad física es una herramienta clave para enfrentar estas dificultades y fomentar un estilo de vida saludable.

Como lo menciona La Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física regular mejora no sólo la salud física, sino también la salud mental, esta organización ha declarado que la falta de movilidad física es uno de los primordiales factores de riesgo de mortalidad en todo el mundo y está relacionada con una diversidad de enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física mejora la salud mental al reducir la depresión, la ansiedad y la calidad del sueño, factores que se deben de mejorar en los estudiantes universitarios que suelen enfrentarse a elevados niveles de estrés debido a la carga académica, las presiones sociales y la transición a la vida adulta, la actividad física es un mecanismo importante para gestionar el estrés y mantener un equilibrio saludable.

Según un estudio de Chau y Vilela (2017), los estudiantes que participaban regularmente en actividades físicas presentaban niveles de estrés más bajos y una mejor calidad de vida que los estudiantes que no hacían ejercicio regularmente.

La promoción de la actividad física en entornos universitarios es fundamental para crear una cultura de salud y bienestar en la comunidad estudiantil. Las instituciones de educación superior pueden fomentar hábitos saludables que perduren más allá de la vida universitaria al incorporar programas deportivos y actividades físicas en sus planes académicos, lo que tiene importantes repercusiones a largo plazo para la salud y el bienestar general de los estudiantes. Esta necesidad adquiere mayor relevancia en regiones como el Valle del Cauca, donde se enfrentan retos específicos en términos de salud pública y bienestar de la población. En este contexto, implementar programas efectivos de actividad física en las universidades no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también contribuye positivamente a la salud de la comunidad en general.

Las IES, son esenciales para promover la salud entre los jóvenes en Cali y Valle del Cauca, Estas han llevado a cabo diferentes programas para incentivar a los estudiantes a participar en actividades de actividad física. Por ejemplo, la Universidad Santiago de Cali con su Artículo “Ejercicio y dislipidemias” Realizado por Ramírez, Gómez, Casadiego y Caicedo (2021), la Universidad del Valle con su artículo

“Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas” realizado por Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) y la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte con su trabajo “Actividad física una mirada desde la proyección social.” Realizado por Realpe (2023). Estas iniciativas no solo tienen como objetivo optimar la salud física de los estudiantes, de igual manera abordan los problemas de salud mental que son comunes entre los estudiantes universitarios debido a la alta carga académica y otros factores de estrés.

Por lo anterior, este artículo se enfoca en la revisión documental de estudios relacionados con la promoción de estilos de vida saludable dentro del entorno universitario. Es común observar a varios estudiantes enfrentar desafíos significativos que afectan su bienestar físico y mental, Chau y Vilela (2017) en su investigación “Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios” determinan variables explícitas como la carga académica y variables implícitas como largas sesiones de clase de hasta 6 horas sin ningún tipo de descanso o pausa activa, las responsabilidades laborales que muchos ejercen ya que cuentan con la responsabilidad de salvaguardar a su familia y problemas personales, junto con el estrés inherente a la vida universitaria, contribuyen a un ambiente donde la salud y el bienestar pueden pasar a un segundo plano, lo cual es importante revisar que estrategias utilizan las IES, para mitigar estas problemáticas y así poder mirar el impacto generado por las mismas.

Es importante recordar que hacer ejercicio regular es esencial para mantener un estilo de vida saludable y equilibrado, especialmente durante la universidad. La actividad física no solo alivia el estrés y la tensión, sino que también mejora la salud física, el sistema inmunológico y la salud mental. Según Díaz, Fernández, Cabo, Pino y Gómez (2019) disminuir la actividad física puede conllevar a “contraer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama, y osteoporosis”.

Según autores como Matsudo (2019), Mosquera y Vargas (2021) y Luque, Gálvez, Gómez, Escámez, Tárraga y Tárraga (2021), con 30 minutos al día de ejercicio moderado, pueden tener un impacto positivo significativo en la salud y el bienestar general. Esta evidencia subraya la importancia de encontrar maneras de incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes universitarios, independientemente de sus horarios. Por lo tanto, es esencial abordar este problema desde una perspectiva integral, creando planes y programas que fomenten la participación en actividades deportivas y estilos de vida sanos. Al hacerlo, los estudiantes no solo se beneficiarán de su salud y bienestar, sino que también mejorarán su desempeño en la universidad y su calidad de vida en general.

Con lo anterior, se llega a la formulación de la pregunta de investigación que guiará este artículo de revisión.

¿Cuál ha sido el impacto de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludable de las instituciones de educación superior de la ciudad de Cali?

Para dar respuesta a la pregunta anterior se plantean los siguientes objetivos.

Como Objetivo general se plantea: Analizar la promoción de estilos de vida saludable y su impacto en la salud, el bienestar académico y mental en los estudiantes de las instituciones de educación superior de la ciudad de Cali, a su vez se cuenta con unos objetivos específicos los cuales son:

1) Investigar la literatura académica relacionada con la promoción de estilos de vida saludable, en estudiantes universitarios en instituciones de educación superior de Cali, Valle del Cauca.

2) Analizar críticamente los hallazgos de la literatura identificada, utilizando un enfoque hermenéutico, para comprender en profundidad las estrategias, metodologías y resultados empleados en la promoción de estilos de vida saludable en el contexto local de Cali, Valle del Cauca.

3) Evaluar y categorizar los programas y estudios encontrados en la literatura según su efectividad y relevancia para la promoción de estilos de vida saludable entre los estudiantes universitarios de Cali, Valle del Cauca, resaltando aquellos que ofrecen resultados aplicables y significativos a nivel local.

Diversas IES en Cali, Valle del Cauca, han iniciado programas deportivos y actividades físicas con el intento de mejorar la calidad de vida de los alumnos universitarios. Estos programas tienen como objetivo mejorar la salud y el rendimiento académico, además de promover un estilo de vida activo y se han realizado numerosos estudios.

Ante esta realidad surge la siguiente hipótesis: La participación regular de estudiantes en programas deportivos y actividades físicas organizados por instituciones de educación superior en Cali, Valle del Cauca, se correlacionará positivamente con una mejora prolongada en los hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. Se puede definir varios aspectos que se esperan reflejen esta mejora, los cuales son:

1) Aumento de actividad física: Se espera que los estudiantes que participan en programas deportivos y actividades físicas aumenten su nivel de actividad física semanal, cumpliendo con las recomendaciones de salud pública para mantener un estilo de vida activo.

2) Mejora en la salud física y mental: Se espera que la participación en y actividades físicas contribuya a una mejor salud física y mental entre los estudiantes universitarios. Esto incluye reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como mejorar la calidad y tiempo de sueño, la autoestima y las habilidades de afrontamiento.

3) Rendimiento académico optimizado: Se espera que los estudiantes tengan un mejor rendimiento académico si mantienen hábitos saludables, como participar regularmente en actividades físicas. Esto se basa en la evidencia que indica una relación favorable entre la actividad física, la salud mental y el rendimiento académico.

La relación entre la actividad física y la salud de los estudiantes universitarios ha sido examinada en numerosas investigaciones. Estos estudios proporcionan una base sólida que respalda la importancia de animar a los estudiantes a realizar hábitos saludables en entornos universitarios.

De acuerdo con numerosos análisis, la actividad física regular está relacionada con una serie de beneficios para la salud física y mental. Por ejemplo, investigaciones como las de Ordoñez & Quiñones (2014) y Lozano (2010) han enfatizado cómo la educación física y las actividades deportivas pueden ser efectivas para promover hábitos saludables y luchar contra enfermedades como la obesidad. Estas investigaciones destacan la importancia de incorporar la actividad física en los planos de estudios de la escuela para maximizar sus beneficios.

Las observaciones realizadas ofrecen una visión holística del vínculo entre actividad física, salud mental y estilo de vida saludable en el contexto universitario. Mella (2020) examina la relación entre motivación, autoconcepto, autoeficacia y actividad física en estudiantes chilenos y predice el nivel de autoeficacia y limitaciones como el tiempo y la fuerza de voluntad relacionados con la actividad física. De manera similar, Díaz et al. (2019), en una investigación sobre los hábitos de actividad física y la

motivación de los estudiantes españoles encontró que la mayoría de ellos practican actividades físicas porque quieren hacer ejercicio, incluso si la falta de tiempo les impide participar en esta actividad.

Los estudiantes universitarios que hacen ejercicio con frecuencia reportan mejoras significativas en su bienestar general, incluidas disminuciones en los niveles de estrés y ansiedad, según un estudio de Chau y Vilela (2017). Molano-Tobar et al. (2019) también investigaron la relación entre la carga académica y la actividad física, y llegaron a la conclusión de que el ejercicio regular puede ayudar a los estudiantes a sentirse menos estresados por la escuela y mejorar su capacidad para manejar la presión académica.

En el contexto universitario, también se han realizado numerosos estudios sobre los programas de intervención. Peláez et al. (2021) investigaron la relación entre la actividad física y la salud mental y descubrieron que los programas deportivos pueden mejorar las habilidades psicológicas y reducir el estrés. Estos hallazgos corroboran publicaciones anteriores que indican que la actividad física usual consigue mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes.

En 2018, Hincapié Giraldo realizó una investigación relevante sobre el plan de educación física de las universidades denominada “Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría” y sugirió que una estructura curricular bien diseñada puede influir significativamente en la adopción de hábitos sanos. Este estudio destaca la importancia de una planificación curricular efectiva para ayudar a los estudiantes universitarios a mejorar su salud física y mental.

También se han realizado investigaciones sobre el papel de las instituciones de educación superior en la promoción de estilos de vida saludables. Cuartas (2015) estudió las representaciones sociales de los estudiantes sobre una universidad saludable, destacando la importancia de las percepciones de los estudiantes y la cultura institucional para promover la salud. Según este artículo, una cultura universitaria que valora y fomenta la salud puede tener un impacto significativo en cómo se cuidan los estudiantes.

Gómez et al. (2019) brindaron una descripción comparativa de los programas de educación superior en educación física y deporte en América Latina, brindando información valiosa sobre las mejores prácticas para la promoción de la salud en entornos universitarios. Esta investigación es fundamental para desarrollar estrategias efectivas que se adapten a diferentes contextos culturales y educativos.

Los diversos estudios revisados (los cuales se pueden observar al final del trabajo en la sección de anexos) ofrecen una perspectiva profunda de la relación existente entre la actividad física, la salud mental y los estilos de vida saludables en diferentes contextos y poblaciones. Desde la exploración de los motivos y hábitos de actividad física en estudiantes universitarios hasta la efectividad de intervenciones basadas en modelos específicos para promover estilos de vida saludables, estos trabajos proporcionan una base sólida de conocimientos para enriquecer y respaldar nuestro artículo.

Estas investigaciones no solo informan sobre la situación actual y los desafíos en el ámbito de la educación superior, sino que también ofrecen perspectivas valiosas para la formulación de intervenciones y políticas destinadas a fomentar hábitos saludables entre los estudiantes universitarios. Al comprender mejor los vínculos entre la actividad física, la salud mental y el bienestar general, podemos desarrollar enfoques más efectivos y centrados en el individuo para promover estilos de vida saludables en nuestras comunidades educativas.

Muchos jóvenes enfrentan dificultades al comenzar sus estudios universitarios, las cuales pueden tener un impacto nocivo en su salud física y mental. La transición a la vida universitaria implica más responsabilidades académicas, presión por el rendimiento, adaptación a nuevos entornos sociales y a menudo, la necesidad de nivelar el trabajo a tiempo parcial con los estudios. Los estudiantes pueden sentirse desmotivados, estresados y sin tiempo para atender su bienestar físico e inclusive abandonar un estilo de vida saludable que han intentado adaptar. Como afirman Díaz, Fernández, Cabo, Pino y Gómez (2019) “Durante la etapa universitaria se produce un aumento en el abandono de un estilo de vida activo y un descenso en la práctica físico-deportiva moderada y vigorosa”. El decaimiento de la práctica de actividad física es común en entornos universitarios quienes a menudo experimentan presión por cumplir con las exigencias académicas y laborales, dejando poco espacio para actividades físicas. Además, con el tiempo ha prevalecido una creencia errónea de que se necesitan largas sesiones de ejercicio para mejorar la condición física, lo que puede desmotivar a las personas con agendas ocupadas. Estas circunstancias fomentan un estilo de vida sedentario entre los estudiantes universitarios, lo que puede tener un efecto perjudicial en su salud física, mental y emocional.

Metodología.

La metodología de este estudio se centró en un enfoque cualitativo para analizar experiencias, perspectivas e ideas de estudiantes, profesores y administrativos, lo que permitió una comprensión profunda del papel de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior.

Este enfoque específico es apoyado por Balcázar et al. (2013), quienes enfatizan la importancia de la investigación cualitativa para abordar efectos que no se pueden medir; Urbina (2020), quien describe la investigación cualitativa orientada a la obtención de información; y Gutiérrez (2013), quien identifica aspectos importantes como la naturaleza motivacional y el uso de las personas. Este método propicia una interpretación a los datos recopilados y permite una mejor comprensión del impacto de la actividad física en la promoción de la salud en las escuelas secundarias.

Un artículo de revisión es una publicación académica cualitativa o narrativa que analiza investigaciones previas seleccionadas. Según Guirao, Olmedo y Ferrer (2008), los artículos se recopilaron de diferentes fuentes y se discutieron sus hallazgos, así como la metodología de cada estudio, para extraer conclusiones integrales. Vera (2009) describe el proceso de redacción de un artículo de revisión, que incluye el establecimiento de objetivos, la realización de una búsqueda bibliográfica exhaustiva, la organización de la información y la redacción sobre el tema de manera clara y concisa. La estructura recomendada por Vera (2009) incluye introducción, metodología, desarrollo y discusión, conclusión y referencias. Además, Cue y Orams (2008) enfatizaron las funciones de los artículos de revisión, como resumir y sintetizar información, informar y evaluar la literatura publicada y contribuir a la enseñanza. Los artículos de revisión son una herramienta de comunicación importante que ayuda a recopilar, analizar y difundir información actual sobre un tema específico.

Fuentes de información.

La búsqueda de información se realizó mediante bases de datos, entre las cuales se incluyeron Google académico y repositorios universitarios. Se utilizaron los siguientes descriptores de búsqueda: “Actividad Física + Salud”, “Estilos de Vida Saludables + Universidad”, “Educación Superior + Actividad

Física”, “Programas de Intervención + Estudiantes”, y “Salud Mental + Actividad Física”. Inicialmente, se identificaron alrededor de 200 artículos que aparentemente estaban relacionados con el tema.

Se utilizaron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la calidad y pertinencia de los estudios incluidos. La relevancia temática, el enfoque en la población universitaria y la conexión directa con los objetivos del estudio fueron factores que se tomaron en cuenta en los criterios de inclusión. Los artículos que no se ajustaban al ámbito de estudio, los estudios duplicados, los artículos con metodologías poco claras, los artículos que no estaban disponibles en texto completo y estudios demasiado antiguos, fueron todos excluidos. Finalmente, se seleccionaron 30 artículos de diferentes IES los cuales discuten temas relacionados a esta investigación y contribuyeron significativamente al análisis y la discusión del papel de la actividad física en el fomento de estilos de vida saludables en la educación superior. Estos artículos se dividieron en cinco categorías: Actividad Física, Estilos de Vida Saludables, Educación Superior, Programas de Intervención y Salud Mental, lo que proporcionó una base sólida para evaluar y discutir la hipótesis planteada.

Instrumentos.

El marco epistemológico utilizado en esta investigación proviene de un trabajo previo que se encuentra disponible en la biblioteca y bases de datos de la Universidad Santiago de Cali. Este marco ofrece una base sólida para analizar cómo la educación superior promueve la actividad física y los estilos de vida saludables.

El marco epistemológico permitió valorar diversos aspectos clave de los artículos revisados, recogiendo información específica sobre el enfoque principal de los artículos relacionados con la actividad física y los estilos de vida saludables. Se incluyeron datos de los autores implicados en el estudio, el tipo de estudio (descriptivo, correlacional, experimental, etc.), el año de publicación y el país en el que se realizó el estudio. Además, se tuvieron en cuenta las principales variables analizadas en el estudio, los métodos utilizados para la recolección y análisis de datos y los principales hallazgos y conclusiones del estudio. Finalmente, se adjuntó la cita completa del artículo en formato APA.

El análisis de cada categoría según estos criterios específicos garantiza una evaluación objetiva y completa de los programas y actividades analizados. Este enfoque no sólo proporciona una visión clara y detallada de cada estudio, sino que también asegura que los resultados obtenidos sean relevantes y aplicables al contexto educativo y de salud de los estudiantes universitarios.

Análisis de datos.

El análisis se llevó a cabo dividiendo los estudios en cinco categorías principales, cada una de las cuales se centró en un aspecto importante de la investigación:

Actividad Física: *Estudios que investigan cómo la actividad física afecta directamente la salud de los estudiantes.*

Estilo de vida saludable: *estudios que investigan cómo la actividad física ayuda a las personas a adoptar hábitos saludables.*

Educación Superior: *Análisis de las formas en que las universidades fomentan la actividad física y la salud.*

Programas de Intervención: *Evaluación de programas específicos que fomentan la actividad física y la salud mental.*

Salud Mental: Estudios que investigan cómo la actividad física y la salud mental de los estudiantes están relacionadas.

Resultados.

A través de una revisión de 30 artículos, se pudo observar el impacto de la actividad física en la promoción de un estilo de vida saludable en la educación superior. Inicialmente, se realizó una búsqueda detallada en bases de datos y fuentes de información para recopilar varios artículos y estudios relacionados con el tema, los artículos seleccionados provienen de diversas instituciones académicas como la Universidad Santiago de Cali, Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Unicatólica, Universidad Libre, Universidad Autónoma de Occidente, Universidad del Valle, Universidad Icesi, Pontificia Universidad Javeriana Cali, Universidad San Buenaventura Cali, Institución Universitaria Antonio José Camacho y la Universidad Cooperativa de Colombia. Algunos artículos, aunque no tienen una universidad de origen específica, se enfocan en estudios realizados en universidades de Cali. En la segunda etapa, se identificaron los artículos mediante una herramienta que incluía el tema, autor, tipo de alcance, año, país, variables, método, resultados y referencia en formato APA. En la tercera y última etapa, se analizaron críticamente los artículos y se categorizaron en cinco categorías principales: actividad física, estilo de vida saludable, educación superior, programas de intervención y salud mental.

Una vez identificados los estudios relacionados con la temática de este artículo (VER ANEXO 1), se realizó la división según la categoría, la cual viene determinada por el tema principal de este artículo y los objetivos planteados previamente. Las categorías enumeradas son: Actividad Física (VER ANEXO 2), Estilos de Vida Saludables (VER ANEXO 3), Educación Superior (VER ANEXO 4), Programas de Intervención (VER ANEXO 5) y Salud Mental (VER ANEXO 6). Una vez definidas las categorías, se dividieron los artículos en función de su relación con ellas, lo que nos lleva a lo siguiente:

Categoría: Actividad Física.

Al analizar en qué medida la actividad física contribuye a un estilo de vida saludable. En la sección de Actividad Física (VER ANEXO 2), que incluye 6 artículos, los estudios revisados muestran consistentemente que el ejercicio físico regular tiene muchos beneficios, entre ellos mejorar la condición cardiovascular, fortalecer los músculos y reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Gómez, Hernández Cruz y Arango 2019). Ciertos estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico regular puede reducir significativamente el colesterol LDL y aumentar el HDL, promoviendo así una mejor salud cardiovascular (Pérez, Navarro, Núñez, Pereira y Buelvas 2023). Si se quiere mantener un estilo de vida saludable es importante practicar regularmente actividad física como ejercicio aeróbico, entrenamiento de fuerza y entrenamiento de flexibilidad lo que ayuda de igual manera a mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea. A continuación, se presentan los artículos seleccionados en esta categoría.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). "Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas". *Colombia médica*, 42(3), 269-277. Este estudio analiza las prácticas y motivaciones de los universitarios en Colombia y sus razones para realizar actividad física, así como los recursos disponibles para ello.

Asimismo, Ramírez, A. A. Á., Gómez, L. M. D., Casadiego, J. P. B., Puerta, M. G., & Caicedo, L. L. (2021) en su artículo "Ejercicio y dislipidemias" (Universidad Santiago de Cali), investigan la relación

entre el ejercicio físico y las dislipidemias, destacando los beneficios del ejercicio para la salud cardiovascular de los estudiantes universitarios.

Por otro lado, Lucumí, F. C., Gómez, G. D. I., Roa, D. M. O., & Valencia, H. G. (2024) en su estudio “Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali-Colombia” (Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (51), 578-589), exploran cuales son las razones y el por qué los estudiantes de una universidad en Cali asisten a centros de acondicionamiento físico, proporcionando información valiosa sobre sus motivaciones y hábitos.

De igual forma, el Ministerio del Deporte (2023, 30 de mayo) en su informe Promoción de la Actividad Física, “Prioridad para los colombianos” (Ministerio del Deporte), destaca la importancia de promover la actividad física a nivel nacional, en el cual las políticas y programas enfatizaron el Ministerio de Deportes para incentivar el ejercicio entre los colombianos.

Además, Realpe Martínez, D. (2023) en su trabajo “Actividad física: una mirada desde la proyección social”, ofrece una perspectiva sobre cómo la actividad física puede ser incorporada en proyectos de proyección social, beneficiando tanto a estudiantes universitarios como a la comunidad en general.

Por último, Espinal Ruiz, D., Carranza Bautista, D., Pacheco Rios, R., Maldonado, E., Cruz González, N., David Tenorio, L., Scarpetta Calero, G., Sandino Rodríguez, M., Rojas Núñez, C., Brand Ortiz, J., Zapata Henao, L., & López Aragón, W. (2020) en su libro “Nuevas Tendencias en la Gerencia Deportiva (Editorial Escuela Sin Fronteras)”, abordan las tendencias emergentes en la gerencia deportiva, incluyendo la promoción de la actividad física en entornos universitarios y su impacto en la salud de los estudiantes.

Categoría: Estilos de Vida Saludables.

Al examinar el bienestar y la relación con la actividad física. En la categoría “Estilos de vida saludables” (VER ANEXO 3), 6 artículos demostraron que los hábitos saludables, como una dieta equilibrada y la actividad física regular, son fundamentales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida general de los estudiantes universitarios, tal como lo mencionan Ramírez, León y Acuña (2020) en su artículo “los componentes principales de un estilo de vida saludable incluyen actividad física regular, nutrición adecuada, descanso y sueño, manejo del estrés y evitar comportamientos nocivos”. Otros beneficios que esta permite es mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, todo esto llevando una dieta equitativa y variada, rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Se ha observado que promover la educación nutricional y la actividad física en las comunidades escolares puede generar cambios significativos en las conductas de salud (Rodríguez 2021). Es vital tener un horario de sueño regular y dormir lo suficiente para la recuperación física y mental favoreciendo así a una mejor función mental y un estado de ánimo estable, finalmente evitar a toda costa comportamientos nocivos como el consumo de tabaco, reducir el consumo de alcohol y el uso de drogas ilegales, ya que estos comportamientos están asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud mental. A continuación, se presentan los artículos seleccionados en esta categoría.

Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C. (2021). “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud”. *Enfermería investiga*, 6(4), 12-18. Examina los hábitos de vida de estudiantes en programas de salud.

Asimismo, Alfaro Castrillón, A. (2018) en su trabajo “Factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle - sede Palmira (Universidad del Valle)”, analiza los factores que afectan la práctica de actividades deportivas en el tiempo libre.

Por otro lado, Cardoso Camejo, L., Ochoa Grajales, Y., Martínez Blanco, C., Elavoko Salumbo, A., & Neto Joa, A. (2018) en su artículo “Salud, deporte y recreación para una universidad saludable “(Panorama. Cuba y Salud, 13(1 Especial), 441-444), presentan estrategias para integrar salud, deporte y recreación en la universidad.

De manera similar, Muñoz Arboleda, L. (2012) en su estudio “Caracterización de los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional y su relación con indicadores de factor de riesgo cardiovascular en los estudiantes de sexto a noveno grado de la institución educativa Alfredo Garrido Tovar sede Santa Fé, zona rural del municipio de Riofrío (Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte)”, relaciona niveles de actividad física y hábitos alimenticios con riesgos cardiovasculares.

Además, Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. en su artículo “Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes Universitarios”, evalúan los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios.

Por último, Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024) en su estudio “Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios” (*Journal of Sport and Health Research*, 16(1)), investigan la relación entre la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea.

Categoría: Educación Superior.

Al enfocarse en la relación entre la educación superior y la actividad física (VER ANEXO 4). En los 6 artículos revisados en esta categoría, se encontró que las universidades juegan un papel importante en fomentar estilos de vida saludable entre los estudiantes universitarios. En la educación superior, la salud es un componente crucial que tiene un impacto no solo en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en su bienestar general. Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) “la etapa universitaria enfrenta a los estudiantes a situaciones específicas del contexto que podrían resultarles estresantes. Para reconocer esta experiencia se propone el término “estrés académico”, el cual desencadena síntomas que pueden afectar su salud”. Según Silvia, López y Meza (2020) “la carga académica puede generar estrés, el cual es un problema de salud mental que perjudica a 50% de la población, considerado como un factor grave generador de patologías”. Los estudiantes pueden experimentar estrés y ansiedad como resultado del alto nivel de exigencia y competencia académica, lo que puede afectar su bienestar emocional y mental. En las universidades, los programas de bienestar y las actividades deportivas han demostrado ser efectivos para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico (Díaz, Fernández, Cabo, Pino y Gómez 2019). A continuación, se presentan los artículos seleccionados en esta categoría.

Ordoñez, Y., & Quiñones, N. (2014). "Algunos elementos de fundamentación para el uso adecuado del tiempo libre a partir de la educación física". Explora fundamentos para el uso adecuado del tiempo libre a través de la educación física.

Asimismo, Lozano Gómez, J. (2010) en su trabajo "Estrategias educativas que brinda el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad (Universidad del Valle)", analiza estrategias educativas del programa de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle para abordar la obesidad.

Por otro lado, Hincapié Giraldo, J. (2018) en su estudio "Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría (Universidad del Valle)", realiza un análisis curricular del plan de área de educación física.

De manera similar, Cuartas, L. M. (2015) en su investigación "Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de universidad saludable (UNIVERSIDAD, 47)", investiga las representaciones sociales de los estudiantes sobre una universidad saludable.

Además, Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019) en su artículo "Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina". Perfiles profesionales y desafíos (Latinoamericana de Estudios Educativos, 15(1), 111-129), examinan programas de formación superior en educación física y deporte en América Latina.

Por último, González Córdoba, J., & Navarrete Moriones, P. (2019) en su estudio "Actividad física en contextos de recreación, deporte, tiempo libre y desempeño académico en estudiantes universitarios de una facultad de salud. Cali – Colombia, 2017 (Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte)", analizan la actividad física en contextos de recreación y su impacto en el desempeño académico de estudiantes de una facultad de salud.

Categoría: Programas de Intervención.

Los beneficios psicosociales del deporte y la actividad física pueden afectar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, Bohórquez y Checa (2019) mencionan que "esto va favoreciendo en aspectos como el desarrollo de habilidades sociales y la promoción de la autoconfianza y la autoestima". Al evaluar la eficacia de los programas de intervención dirigidos a promover la actividad física (VER ANEXO 5). Este conjunto de nueve artículos confirmó que los programas de intervención bien diseñados e implementados pueden conducir a progresos significativos en la salud física y mental de los participantes. Un estudio longitudinal encontró que un programa de intervención en la escuela secundaria aumentó los niveles diarios de actividad física y mejoró los hábitos alimentarios. Autores como Ramírez, León y Acuña (2020) en su investigación "Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios" y Johnson, Sultana, Brown, Bauman y Gil (2023) en su estudio denominado "La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. Pensar en Movimiento" son respaldos confiables para soportar la veracidad de las ventajas que el realizar actividad física conlleva en pro de un mejor estilo de vida. El ejercicio regular ayuda a lidiar con las presiones académicas y sociales de una manera saludable, así como a reducir el estrés y la ansiedad. Según Bohórquez y Checa (2019), participar en actividades físicas grupales o en equipos de deportes ayuda a desarrollar habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación

efectiva y la resolución de problemas, de igual manera al lograr metas personales o grupales y mejorar las habilidades deportivas, de esta manera los estudiantes pueden aumentar su autoconfianza y autoestima, lo que contribuye a su bienestar emocional y mental. A continuación, se presentan los artículos seleccionados en esta categoría.

Cediel Martínez, Y. P., Henao Valencia, M. A., & Ruiz Gutiérrez, D. S. (2018). "Diseño de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario a través del método benchmarking en la Universidad Católica Lumen Gentium de Cali sede Pance". Este artículo se centra en la creación de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes, utilizando el método benchmarking, en la Universidad Católica Lumen Gentium de Cali.

Asimismo, Ledezma, M. (2018) presenta un programa de pausas activas para estudiantes de posgrado, desde su diseño hasta su evaluación, en una universidad privada en Cali.

Por otro lado, Valencia López, C. A., & López González, D. (2022) evalúan el impacto de un programa de actividad física en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios de Cali en su artículo "Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios de Cali" (Revista Ciencias de la Salud, 20(2), 231-242).

De manera similar, Moreno Moreno, V., & Vallejo Rivera, W. (2021) llevan a cabo una revisión sistemática de diversas intervenciones destinadas a promover la actividad física en la población universitaria en su estudio "Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria: revisión sistemática exploratoria (Universidad del Valle)".

Además, Posso García, C. (2019) evalúa la implementación de una intervención que promueve la actividad física y los hábitos saludables entre adolescentes en una institución educativa de la Cumbre, Valle del Cauca, en su investigación "Evaluación de implementación de una intervención para la promoción de la actividad física y hábitos saludables en la población adolescente en una institución educativa en el municipio de la Cumbre - Valle del Cauca 2015-2016 (Universidad del Valle)".

Igualmente, Benachi Escobar, D. F., Moran Garreta, L. J., Cañar Acosta, T. M., Sinisterra Aguilar, M. F., & Toro Leiton, M. B. (2020) proponen una intervención para la hipertensión arterial en el Departamento del Valle del Cauca, enfocándose en Santiago de Cali, en su trabajo "Propuesta de Intervención para la Hipertensión Arterial en el Departamento del Valle del Cauca-Santiago de Cali".

En este orden de ideas, González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2021) describen la implementación de estrategias interdisciplinarias para promover la actividad física en universidades de Cali en su artículo "Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades de Cali: Un enfoque interdisciplinario" (Revista de Educación Física y Deporte, 16(1), 98-110).

Además, Olarte, C. E. V. (2006) presenta un plan local detallado para el deporte, la recreación y la educación física en Santiago de Cali, adaptado a las demandas del siglo XXI, en su trabajo "Plan local del deporte, la recreación y la educación física del municipio de Santiago de Cali": deporte en las metrópolis del siglo XXI (Cali: SFBBD).

Finalmente, Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F. (2016) describen el desarrollo de un proyecto destinado a promover la actividad física en adolescentes a través de la asignatura de Educación Física, en su artículo "Desarrollo de un proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física".

Categoría: Salud Mental.

Los desafíos relacionados con la salud que enfrentan los estudiantes universitarios pueden afectar su capacidad para tener éxito en sus estudios y en su vida personal. Estos problemas pueden incluir presión académica, estilo de vida sedentario, alimentación poco saludable, presencia social y acceso limitado a servicios de salud. Los estudiantes universitarios suelen experimentar estrés y ansiedad debido a las altas cargas académicas, lo que puede impactar su bienestar emocional y mental (Silvia, López, & Meza, 2020). Además, el sedentarismo aumenta el número de horas que se pasan frente al ordenador para trabajos académicos, contribuyendo a un estilo de vida inactivo (Soler y Castañeda, 2017). Los hábitos alimentarios de los estudiantes debido a la disponibilidad de comida rápida y la falta de tiempo para preparar comidas saludables pueden generar inconvenientes de salud a largo plazo (Zárate et al., 2021). Finalmente, la presión social y las expectativas de los pares influyen en el consumo de alcohol y tabaco y en la participación en actividades sociales, lo que puede conducir a conductas poco saludables (Torres y Quintero, 2004). Por último, en el último apartado se ha examinado la relación entre la actividad física y la salud mental (VER ANEXO 6). Tres artículos de esta categoría encontraron que el ejercicio físico además de mejorar la salud física, afecta positivamente a la salud mental al reducir los síntomas de depresión y ansiedad (González y Navarrete 2019). Se ha demostrado que las intervenciones de ejercicio son especialmente efectivas en las poblaciones de estudiantes universitarios, ofreciendo una forma de reducir el estrés académico y mejorar el bienestar general. A continuación, se presentan los artículos seleccionados en esta categoría.

Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63. Este estudio subraya la importancia de la actividad física para combatir la dislipidemia y el estrés en estudiantes universitarios.

Asimismo, Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018) en su artículo *Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Transpasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195, exploran cómo el deporte universitario puede mejorar las habilidades psicológicas y reducir la carga mental.

Por otro lado, Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019) en su estudio *Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios (Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120), investigan la relación entre la actividad física y la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios.

La participación en actividades físicas y deportivas organizadas por instituciones de educación superior en Cali, Valle del Cauca, tiene un impacto positivo en los hábitos de vida de los alumnos universitarios, según los hallazgos de esta investigación, en primer lugar, se encontró que los estudiantes que participaban en estas actividades hacían más ejercicio cada semana, cumpliendo con las recomendaciones de salud pública. Esto indica que las instituciones de educación superior son esenciales para fomentar la participación en actividades físicas regulares.

En segundo lugar, los niveles de salud física y mental de los estudiantes han mejorado significativamente. Las investigaciones destacan que puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorar la calidad del sueño y la autoestima. Estos resultados refuerzan la idea de que la actividad física beneficia no sólo al cuerpo sino también al cerebro, contribuyendo a un bienestar más amplio.

En tercer lugar, se identificaron efectos positivos sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Aquellos que mantuvieron hábitos saludables y participaron en actividad física regular obtuvieron mejores resultados en el rendimiento académico, lo que coincide con investigaciones anteriores que muestran una fuerte relación entre la actividad física y el rendimiento académico.

Estos resultados destacan la importancia de establecer y mantener programas de actividad física y deportes en las universidades como medios para promover la salud y mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Como resultado, esta revisión proporciona una base sólida de evidencia que respalda la incorporación de programas deportivos y la promoción de la actividad física como parte integral de las políticas educativas y de salud en las instituciones de educación superior.

Estos estudios abarcan una amplia gama de enfoques y se han analizado según el tema, el autor, el tipo de alcance, el año de publicación, el país, las variables estudiadas, el método utilizado y los resultados. En general, los artículos revisados brindan una comprensión profunda y detallada de cómo la actividad física puede mejorar la salud física y mental de los estudiantes universitarios, su desempeño académico y su bienestar general. La descripción detallada de cada artículo puede encontrarse en el anexo al final del documento.

Discusión.

El estudio se enfocó en revisar 30 artículos científicos y analizar los efectos de la actividad física en la promoción de un estilo de vida saludable. El término estilos de vida saludables se refiere a los hábitos y prácticas de vida que mejoran la salud y el bienestar general de una persona. Collazos, Obregón, Pepicano y Mosquera (2021) indican patrones que incluyen hábitos saludables “como hacer actividad física regular, comer una dieta saludable, manejar el estrés, descansar lo suficiente, controlar el peso y evitar comportamientos dañinos, como abusar de tabaco y alcohol”. Aprender un estilo de vida saludable implica tomar decisiones consistentes que promuevan la salud y reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas y otras afecciones médicas. El objetivo principal fue determinar cómo se reflejan en la literatura los diferentes aspectos de la actividad física y los estilos de vida saludables y cómo pueden influir en la educación superior, los programas de intervención y la salud mental. Este análisis es importante para el desarrollo de estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar en diversos entornos.

Un área importante de investigación es el papel de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior. Se ha demostrado que la actividad física tiene un impacto significativo en una variedad de aspectos de la salud, incluido el bienestar mental, la función cognitiva y la calidad de vida en general (Gómez, Hernández Cruz y Arango 2019). Sin embargo, debido a las exigencias de la vida académica, muchos estudiantes luchan por mantener un estilo de vida saludable, lo que a menudo conduce a un decaimiento en actividad física y hábitos poco saludables.

Esta discusión se centrará en analizar cómo los artículos revisados contribuyen a la hipótesis de que la participación regular en actividades físicas y deportivas organizadas por las instituciones de educación superior en Cali, Valle del Cauca, se correlaciona positivamente con una mejora prolongada en los hábitos de vida Saludables entre los estudiantes universitarios. Para proporcionar una comprensión completa del papel de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior, cada artículo se evaluará en función de su relevancia y contribuciones específicas. Su

introducción será más interesante e informativa para sus lectores al incorporar estos elementos, lo que proporcionará una base más sólida para la discusión posterior.

Los artículos de la categoría de actividad física fueron elegidos porque se enfocaban en cómo la actividad física afecta la vida de los estudiantes universitarios. Estos estudios muestran claramente cómo la intervención en actividades físicas regulares mejora la salud mental, el rendimiento académico y la salud física de los estudiantes. Los artículos como Varela et al. (2011) y Espinal-Ruiz et al. (2020) fueron elegidos por su metodología rigurosa y sus resultados significativos, que destacan la compensación positiva entre la actividad física y la reducción del estrés y la carga académica. Estos estudios son esenciales para comprender cómo la actividad física ayuda a las personas a adoptar estilos de vida saludable.

A continuación, se presentan los artículos más relevantes en esta área y sus aportes más significativos en pro de este artículo de revisión.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). "Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas". *Colombia médica*, 42(3), 269-277. Según su investigación sobre las prácticas y motivaciones de los estudiantes en Colombia para participar en actividades físicas, los estudiantes universitarios tienen una variedad de motivaciones y recursos para hacerlo. Esta investigación respalda la hipótesis y resalta el por qué los recursos disponibles y la motivación son esenciales para aumentar la actividad física de los estudiantes.

Ramírez, A. A. Á., Gómez, L. M. D., Casadiego, J. P. B., Puerta, M. G., & Caicedo, L. L. (2021) en su artículo "Ejercicio y dislipidemias" (Universidad Santiago de Cali). Este estudio de la Universidad Santiago de Cali examina la relación entre el ejercicio y las dislipidemias y demuestra los beneficios del ejercicio para la salud cardiovascular. Esto respalda nuestra hipótesis de que la participación en programas deportivos mejora la salud física.

Lucumí, F. C., Gómez, G. D. I., Roa, D. M. O., & Valencia, H. G. (2024) en su estudio "Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali-Colombia" (*Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 578-589), investigan las razones por las que los estudiantes asisten a centros de acondicionamiento físico en una universidad de Cali, proporcionando información útil sobre las motivaciones y los hábitos de los estudiantes. Este artículo enfatiza la importancia de comprender las motivaciones detrás de participar en actividades físicas, lo cual es crucial para promover hábitos de vida saludables.

Ministerio del Deporte (2023, 30 de mayo) en su informe *Promoción de la Actividad Física, "Prioridad para los colombianos"* (Ministerio del Deporte). El informe del Ministerio del Deporte destaca la relevancia de fomentar la práctica física en Colombia mediante el apoyo a políticas y programas que fomentan el ejercicio. Este apoyo institucional es esencial para fomentar la actividad física regular entre los estudiantes de la universidad.

Realpe Martínez, D. (2023) en su trabajo "Actividad física: una mirada desde la proyección social", proporciona una perspectiva sobre cómo la actividad física puede incorporarse a los programas sociales, beneficiando a los estudiantes universitarios y a la comunidad en general. Este tipo de comunidad demuestra los beneficios de promover la actividad física más allá del nivel individual, brindando una cultura de salud y bienestar.

Espinal Ruiz, D., Carranza Bautista, D., Pacheco Rios, R., Maldonado, E., Cruz González, N., David Tenorio, L., Scarpetta Calero, G., Sandino Rodríguez, M., Rojas Núñez, C., Brand Ortiz, J., Zapata Henao, L., & López Aragón, W. (2020) en su libro “Nuevas Tendencias en la Gerencia Deportiva (Editorial Escuela Sin Fronteras)”, en su libro sobre gestión deportiva analiza cómo la promoción de la actividad física en las universidades afecta la salud de los estudiantes. Esto demuestra que la salud y el bienestar de los estudiantes pueden mejorar significativamente con programas deportivos bien administrados y promovidos.

Estos estudios también confirman que la participación directa en programas deportivos y de actividad física ofrecidos por las universidades está asociada con estilos de vida saludables. Cada artículo proporciona evidencia que ilustra la importancia de la motivación, los recursos, el apoyo tecnológico y la actividad física efectiva entre los estudiantes universitarios.

La categoría de artículos en la categoría de estilos de vida saludables se basó en su selección y profundidad en la exploración de cómo los programas deportivos y actividades físicas en la universidad pueden fomentar hábitos de vida saludables. Los estudios seleccionados incluyen los de Muñoz Arboleda (2012) y Alfaro Castrillón (2018) debido a su análisis detallado de cómo la educación física y las estrategias educativas pueden usarse para fomentar hábitos saludables. Estos artículos brindan una comprensión completa de los métodos efectivos para inculcar estilos de vida saludables en los estudiantes, lo que es esencial para validar la hipótesis de esta investigación.

A continuación, se presentan los artículos más relevantes en esta área y sus aportes más significativos en pro de este artículo de revisión.

Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C. (2021). “Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud”. *Enfermería investiga*, 6(4), 12-18. Examina el comportamiento de los estudiantes en programas de salud, mostrando cómo la educación y la mejora de la calidad de vida influyen en el comportamiento de los estudiantes en programas educativos. Esto respalda la idea de que la educación superior desempeña un papel importante en el desarrollo de actitudes positivas.

Alfaro Castrillón, A. (2018) en su trabajo “Factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle - sede Palmira (Universidad del Valle)”, analizan factores asociados con la actividad deportiva en el tiempo libre y muestran que identificar y abordar estas barreras puede aumentar la actividad física entre los estudiantes. Este enfoque práctico es esencial para la implementación de programas deportivos eficaces.

Cardoso Camejo, L., Ochoa Grajales, Y., Martínez Blanco, C., Elavoko Salumbo, A., & Neto Joa, A. (2018) en su artículo “Salud, deporte y recreación para una universidad saludable” (*Panorama. Cuba y Salud*, 13(1 Especial), 441-444). Presentan estrategias para la integración de la salud, el deporte y la recreación en la universidad, y ofrecen un modelo para crear un ambiente universitario saludable. Este artículo respalda la idea de que las instalaciones bien diseñadas pueden promover un comportamiento estudiantil saludable.

Muñoz Arboleda, L. (2012) en su estudio “Caracterización de los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional y su relación con indicadores de factor de riesgo cardiovascular en los estudiantes de sexto a noveno grado de la institución educativa Alfredo Garrido Tovar sede Santa Fé, zona rural del municipio de Riofrío (Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte)”. La

relación de estos niveles de actividad física y hábitos dietéticos están asociados con el riesgo cardiovascular, lo que enfatiza la importancia de un enfoque holístico para la promoción de la salud. Este estudio demuestra que la actividad física combinada con buenos hábitos alimentarios puede mejorar significativamente la salud de los estudiantes.

Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. en su artículo “Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes Universitarios”. Evalúan los hábitos físicos y de salud de los estudiantes universitarios y aportan datos que muestran la relación entre el aumento de la actividad física y los estilos de vida saludables.

Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024) en su estudio “Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios” (Journal of Sport and Health Research, 16(1)). Examinan la relación entre la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea y demuestran cómo los hábitos alimentarios y la actividad física interactúan para mejorar la salud. Este estudio apoya la hipótesis planteada al mostrar que los programas que promueven tanto la dieta como la actividad física pueden ser particularmente efectivos.

En conjunto, estos estudios apoyan la hipótesis de que la participación regular en programas deportivos y de actividad física organizados por las universidades se relaciona positivamente con la mejora de hábitos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. Promover un estilo de vida saludable en el mundo académico no sólo beneficia a las personas, sino que también ayuda a construir una comunidad universitaria sana y equilibrada.

Los artículos seleccionados para la categoría de educación superior se centraron en cómo los programas curriculares y culturales de las instituciones de educación superior pueden influir en la adopción de hábitos de vida saludables. Cuartas (2015) e Hincapié Giraldo (2018) fueron estudios seleccionados porque analizaron las percepciones y la cultura institucional sobre la promoción de la salud, así como cómo la estructura curricular puede afectar la adopción de hábitos saludables. Estos artículos fueron elegidos porque brindan una perspectiva útil sobre el papel que desempeñan las universidades en la promoción de la salud y el bienestar de sus estudiantes, alineándose con los objetivos de la investigación.

A continuación, se presentan los artículos más relevantes en esta área y sus aportes más significativos en pro de este artículo de revisión.

Ordoñez, Y., & Quiñones, N. (2014).” Algunos elementos de fundamentación para el uso adecuado del tiempo libre a partir de la educación física”. Este estudio analiza el uso adecuado del tiempo libre a través de la educación física y propone que las actividades deportivas pueden ser una herramienta educativa útil para fomentar hábitos saludables en los estudiantes. Los autores sostienen que incluir la educación física en el plan de estudios universitarios no solo mejora la salud física de los estudiantes, sino que también crea un equilibrio fundamental entre su éxito académico y su bienestar personal.

Lozano Gómez, J. (2010) en su trabajo “Estrategias educativas que brinda el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad (Universidad del Valle)”. Este artículo examina enfoques educativos para la prevención de la obesidad y muestra cómo los programas educativos pueden integrarse con estrategias de salud pública. Este estudio refuerza la hipótesis al mostrar la importancia de la educación en la promoción de salud y

sugiere que las universidades pueden desempeñar un papel importante en la lucha contra la obesidad mediante la implementación de programas de educación especial.

Hincapié Giraldo, J. (2018) en su estudio “Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría (Universidad del Valle)”. Este trabajo realiza una evaluación educativa del currículo local de educación física, demostrando que el currículo puede influir en la adopción de conductas saludables. Los hallazgos de este estudio sugieren que un programa de educación física bien diseñado puede conducir a un estilo de vida más sano y saludable para los estudiantes, lo que respalda las recomendaciones de este trabajo.

Cuartas, L. M. (2015) en su investigación “Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de universidad saludable (UNIVERSIDAD, 47)”. El artículo analiza las características demográficas de los estudiantes universitarios de medicina, destacando la importancia del conocimiento y la cultura de trabajo en la prestación de servicios de salud. Los resultados muestran que cuando los estudiantes perciben que su universidad apoya un estilo de vida saludable, la mayoría realiza actividades saludables y se mantiene saludable.

Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019) en su artículo “Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina”. Perfiles profesionales y desafíos (Latinoamericana de Estudios Educativos, 15(1), 111-129). Los autores de este trabajo revisan programas de educación superior en educación física y deporte en América Latina y brindan recomendaciones para el desarrollo de intervenciones de salud efectivas. Este estudio demuestra el impacto de diferentes estilos de aprendizaje en el bienestar de los estudiantes universitarios.

González Córdoba, J., & Navarrete Moriones, P. (2019) en su estudio “Actividad física en contextos de recreación, deporte, tiempo libre y desempeño académico en estudiantes universitarios de una facultad de salud. Cali – Colombia, 2017 (Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte)”. Los autores vinculan las actividades recreativas y la probabilidad de rendimiento académico, lo que sugiere una relación directa entre las actividades académicas y el compromiso académico. Este estudio proporciona evidencia clara de que la actividad física regular no sólo promueve la salud física y mental, sino que también puede mejorar el rendimiento académico.

Las investigaciones realizadas en la sección de educación superior demuestran consistentemente la importancia de integrar programas de educación física y educación para la salud en el plan de estudios. Los estudios demuestran que la implementación de programas deportivos y la integración de la educación física en los planes de estudio universitarios mejoran los hábitos sociales de los estudiantes. Estos estudios refuerzan la hipótesis de que la participación en la actividad física organizada por las instituciones de educación superior de Cali, Val del Cauca tiene un importante impacto positivo en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su capacidad de amar el aprendizaje.

Los artículos de la categoría de programas de intervención fueron elegidos porque se enfocaban en intervenciones particulares que han demostrado ser efectivas para mejorar la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Los estudios seleccionados incluyen los de Benachi Escobar et al. (2020) y Ledezma (2018) debido a su análisis de los programas de formación superior en educación física y deporte, así como su impacto en el rendimiento académico y la salud mental. Estos artículos proporcionan pruebas empíricas que respaldan la hipótesis de esta investigación sobre la eficacia de los programas de intervención.

A continuación, se presentan los artículos más relevantes en esta área y sus aportes más significativos en pro de este artículo de revisión.

Cediel Martínez, Y. P., Henao Valencia, M. A., & Ruiz Gutiérrez, D. S. (2018). "Diseño de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario a través del método benchmarking en la Universidad Católica Lumen Gentium de Cali sede Pance". Creando un plan para mejorar la coordinación de deportes y recreación, proponiendo cómo la gestión efectiva puede aumentar la participación en actividades físicas. Este estudio demuestra cómo la participación de los estudiantes en actividades deportivas puede aumentar con una planificación y coordinación efectivas, lo cual es fundamental para fomentar hábitos de vida saludables.

Ledezma, M. (2018), Implementa un plan de pausas activas y así ver cómo una simple intervención puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes. Este artículo muestra que pequeños cambios en las actividades diarias, como tomar descansos mientras se trabaja, pueden mejorar la salud física y mental de los estudiantes.

Valencia López, C. A., & López González, D. (2022) en su artículo "Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios de Cali" (Revista Ciencias de la Salud, 20(2), 231-242). Evalúan los efectos de un programa de actividad física y proporcionan pruebas empíricas de que estos programas son beneficiosos. La hipótesis de este estudio es que la participación en actividades físicas organizadas puede mejorar el bienestar físico y general de los estudiantes universitarios.

Moreno Moreno, V., & Vallejo Rivera, W. (2021) en su estudio "Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria: revisión sistemática exploratoria (Universidad del Valle)". Realizan una revisión sistemática de intervenciones para fomentar la actividad física y proporcionar una visión general de los métodos más efectivos. Este artículo destaca las mejores prácticas y métodos para implementar programas de actividad física, subrayando la importancia de las intervenciones bien diseñadas y basadas en evidencia.

Posso García, C. (2019) en su investigación "Evaluación de implementación de una intervención para la promoción de la actividad física y hábitos saludables en la población adolescente en una institución educativa en el municipio de la Cumbre - Valle del Cauca 2015-2016 (Universidad del Valle)". Realiza una evaluación de una intervención para fomentar la actividad física y hábitos saludables, destacando la importancia de intervenciones bien diseñadas. Según la investigación, las intervenciones específicas y estructuradas pueden mejorar significativamente el estilo de vida de los estudiantes.

Benachi Escobar, D. F., Moran Garreta, L. J., Cañar Acosta, T. M., Sinisterra Aguilar, M. F., & Toro Leiton, M. B. (2020) "Propuesta de Intervención para la Hipertensión Arterial en el Departamento del Valle del Cauca-Santiago de Cali". Propone una solución para la hipertensión arterial que demuestra cómo la promoción de la salud puede resolver problemas específicos. Este artículo ilustra claramente cómo las intervenciones dirigidas pueden mejorar la salud de los estudiantes universitarios.

González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2021) describen la implementación de estrategias interdisciplinarias para promover la actividad física en universidades de Cali en su artículo "Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades de Cali: Un enfoque interdisciplinario" (Revista de Educación Física y Deporte, 16(1), 98-110).

Olarte, C. E. V. (2006) presenta un plan local detallado para el deporte, la recreación y la educación física en Santiago de Cali, adaptado a las demandas del siglo XXI, en su trabajo "Plan local del

deporte, la recreación y la educación física del municipio de Santiago de Cali”: deporte en las metrópolis del siglo XXI (Cali: SFBG).

Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F. (2016) describen el desarrollo de un proyecto destinado a promover la actividad física en adolescentes a través de la asignatura de Educación Física, en su artículo “Desarrollo de un proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física”.

En conjunto, estos nueve estudios proporcionan evidencia sólida que respalda la hipótesis de que la participación en programas deportivos y de actividad física patrocinados por la universidad se asocia positivamente con mejoras en las prácticas de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios. Cada artículo proporciona datos y análisis que refuerzan la importancia de intervenciones bien diseñadas y coordinadas para promover la salud y el bienestar en el entorno universitario.

Los artículos de la categoría de salud mental se centraron en la relación entre la actividad física y la mejora de la salud mental de los estudiantes universitarios. Peláez et al. (2021) y Fernández & Quintero (2018) se encuentran entre los estudios seleccionados debido a su enfoque en cómo el ejercicio físico puede mejorar la salud mental y las habilidades psicológicas. Estos artículos fueron elegidos porque brindan una profunda comprensión de los beneficios psicológicos de la actividad física y respaldan la hipótesis de que la participación regular en actividades físicas puede mejorar significativamente la salud mental de los estudiantes universitarios.

A continuación, se presentan los artículos más relevantes en esta área y sus aportes más significativos en pro de este artículo de revisión.

Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63. Este estudio examina la relación entre la presión arterial alta y el estrés y destaca la importancia del ejercicio para la salud mental. Se encontró que los estudiantes que hacen ejercicio regularmente tienen menos estrés y mejor control de la dislipidemia, mostrando la importancia del ejercicio en la mejora de la salud mental.

Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018) en su artículo *Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento*. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195). Los autores enfatizan en la importancia de las habilidades cognitivas y emocionales y muestra que la participación en actividades deportivas y recreativas puede mejorar el pensamiento y las habilidades de los estudiantes. Este estudio demuestra que el deporte no sólo mejora la salud física, sino que también mejora la gestión del estrés, el estado de ánimo y la ansiedad.

Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019) en su estudio *Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios (Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120). Este artículo examina la relación entre la carga académica y la actividad física y propone que el estrés asociado con la educación puede reducirse mediante el ejercicio regular. Los resultados muestran que los estudiantes que se involucran en actividades físicas tienen una mayor capacidad para manejar el estrés asociado con la carga académica, lo que mejora su rendimiento académico y su bienestar general.

Los artículos revisados en esta sección demuestran que la actividad física es un factor importante en la mejora de la salud mental de los estudiantes universitarios. Estos estudios demuestran que el ejercicio regular puede mejorar las habilidades psicológicas, reducir significativamente el estrés y

ayudar a los estudiantes a manejar mejor la carga académica. Los resultados respaldan la hipótesis de que la participación en actividades físicas no solo mejora la salud física, sino que también mejora significativamente la salud mental. Estos hallazgos en conjunto destacan que las instituciones de educación superior deben incorporar programas deportivos y actividades físicas como parte de sus planes de promoción de la salud.

Los resultados de la revisión de la literatura apoyan firmemente la hipótesis propuesta. El total de los estudios revisados han demostrado que la participación en programas de actividad física y deportes tiene efectos positivos significativos en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Los resultados muestran que los estudiantes que participan en estas actividades no solo cumplen con las recomendaciones semanales de actividad física, sino que también experimentan mejoras en varios aspectos de su bienestar. Esta relación positiva entre la actividad física, la salud mental y el rendimiento académico está bien documentada en la literatura existente (Zarate et al., 2021; Torres & Quintero, 2004).

Por ejemplo, se observó un aumento significativo en los niveles de actividad física semanal, necesaria para combatir el sedentarismo y sus efectos negativos. Estos estudiantes adoptan hábitos más activos, que mejoran la salud cardíaca y muscular, y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

En términos de salud mental, los estudios han demostrado que la actividad física regular ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Silvia, López y Meza, 2020). Los estudiantes que participaron informaron mejoras en su estado de ánimo, autoestima y habilidades de afrontamiento. La actividad física actúa como liberador de endorfinas, lo que tiene un impacto positivo directo en la salud emocional y mental de los estudiantes.

Además, se ha observado una relación positiva entre la participación en actividad física y el rendimiento académico. Los estudiantes que participan en programas deportivos logran mejores resultados académicos, posiblemente debido a una mejor capacidad de concentración, manejo del tiempo y resistencia al estrés académico. Esto sugiere que la actividad física no sólo beneficia al cuerpo, sino que también optimiza el funcionamiento cognitivo y el rendimiento académico.

Estos hallazgos indican que las instituciones de educación superior tienen un papel importante en la promoción de estilos de vida saludables a través de la implementación de programas deportivos y de educación física. Navarro (2008) menciona que “Las instituciones de educación superior suelen proporcionar a los estudiantes muchas instalaciones deportivas como campos, polideportivos, gimnasios y piscinas, que proporcionan un entorno que favorece la actividad física y la práctica deportiva”, además, las universidades fomentan la participación en el deporte a través de clubes y equipos deportivos, lo que permite a los estudiantes practicar deportes o competiciones e integrarse al entorno universitario.

Al brindar oportunidades y recursos para que los estudiantes participen en actividad física, las universidades pueden hacer una contribución significativa para mejorar la salud general, la salud mental y el rendimiento académico de sus estudiantes. En definitiva, los programas deportivos y de actividad física organizados por las instituciones educativas no sólo promueven un estilo de vida saludable, sino que también crean un ambiente saludable y estimulante para todos los estudiantes universitarios.

Conclusiones.

La revisión documental actual ha permitido identificar y analizar los beneficios de la actividad física para los estudiantes universitarios. Según los resultados, los estudiantes en Cali, Valle del Cauca, se benefician significativamente del bienestar físico, mental y académico cuando participan regularmente en programas deportivos y actividades físicas organizadas por instituciones de educación superior.

Se descubrió inicialmente que los alumnos que participan activamente en estos programas aumentan su nivel de actividad física, lo que les permite cumplir con las recomendaciones de salud pública para mantener un estilo de vida activo. El aumento de la actividad física es esencial para combatir el sedentarismo y sus efectos negativos, lo que resulta en una mayor vitalidad y salud física entre los jóvenes.

Se demostró que la actividad física también es importante para mejorar la salud mental. Los niveles de estrés, ansiedad y depresión disminuyen significativamente entre los estudiantes que participan en actividades deportivas. Además, se observan mejoras notables en las habilidades de afrontamiento, la autoestima y la calidad del sueño de los participantes, lo que indica un beneficio integral para su bienestar emocional.

Este estudio demuestra la importancia de la actividad física en la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior. Los resultados muestran positivamente lo importante de integrar programas de actividad física y bienestar en el campus para mejorar la salud física y mental de los estudiantes. También proporciona una base sólida para futuras investigaciones y desarrollo de políticas que promuevan estilos de vida activos y saludables, contribuyendo así al bienestar general del alumnado.

Finalmente, se evidencia una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. Los estudiantes que mantienen hábitos saludables y participan regularmente en actividad física tienden a obtener mejores resultados académicos, lo cual sugiere que la actividad física no sólo beneficia la salud física y mental, sino que también contribuye al rendimiento académico, proporcionando una base sólida para el desarrollo personal y profesional.

Referencias.

Alfaro Castrillón, A. (2018). Factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle - sede Palmira. Universidad del Valle.

Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes Universitarios (Doctoral dissertation).

Balcázar Nava, P., González-Arratia López-Fuentes, N. I., Gurrola Peña, G. M., & Moysén Chimal, A. (2013). Investigación cualitativa.

Benachi Escobar, D. F., Moran Garreta, L. J., Cañar Acosta, T. M., Sinisterra Aguilar, M. F., & Toro Leiton, M. B. (2020). Propuesta de Intervención para la Hipertensión Arterial en el Departamento del Valle del Cauca-Santiago de Cali.

Bohórquez Gómez-Millán, M., & Checa Esquivia, I. (2019). Desarrollo de competencias mediante ABP y evaluación con rúbricas en el trabajo en grupo en Educación Superior. REDU. Revista de Docencia Universitaria, 17(2), 197-210.

Cardoso Camejo, L., Ochoa Grajales, Y., Martínez Blanco, C., Elavoko Salumbo, A., & Neto Joa, A. (2018). Salud, deporte y recreación para una universidad saludable / Health, Sport and Recreation for a Healthy University. Panorama. Cuba y Salud , 13 (1 Especial), 441-444.

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. LIBERABIT. Revista Peruana de psicología, 27(2), e482-e482.

Cediel Martínez, Y. P., Henao Valencia, M. A., & Ruiz Gutiérrez, D. S. (2018). Diseño de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario a través del método benchmarking en la Universidad Católica Lumen Gentium de Cali sede Pance.

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. Liberabit, 23(1), 82-102.

Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería investiga, 6(4), 12-18.

Cuartas, L. M. Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de universidad saludable. UNIVERSIDAD, 47.

Cué Bruguera, M., & Oramas Díaz, J. (2008). Síntesis de información y artículos de revisión. Acimed, 17(2), 0-0.

Díaz, J. R., Fernández, C. A., Cabo, A. P., Pino, L. P., & Gómez, C. A. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 446-453.

Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024). Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios. Journal of sport and health research, 16(1).

Espinal Ruiz, D, Carranza Bautista, D, Pacheco Rios, R, Maldonado, E, Cruz González, N, David Tenorio, L, Scarpetta Calero, G, Sandino Rodríguez, M, Rojas Núñez, C, Brand Ortiz, J, Zapata Henao, L y López Aragón, W. (2020). Nuevas Tendencias en la Gerencia Deportiva. Editorial Escuela Sin Fronteras.

Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195.

Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019). Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. *Perfiles profesionales y desafíos. Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 111-129.

González Córdoba, J y Navarrete Moriones, P. (2019). Actividad física en contextos de recreación, deporte, tiempo libre y desempeño académico en estudiantes universitarios de una facultad de salud. Cali – Colombia, 2017. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte.

González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2021). Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades de Cali: Un enfoque interdisciplinario. *Revista de Educación Física y Deporte*, 16(1), 98-110.

Guirao-Goris, J. A., Olmedo Salas, Á., & Ferrer Ferrandis, E. (2008). El artículo de revisión. *Revista iberoamericana de enfermería comunitaria*, 1(1), 1-25.

Gutiérrez, I. B. (2013). Investigación cualitativa. Características y recursos. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 8, 1-12.

Hincapié Giraldo, J. (2018). Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría. Universidad del Valle.

Johnson, N. A., Sultana, R. N., Brown, W. J., Bauman, A. E., & Gill, T. (2023). La actividad física en la gestión de la obesidad en adultos: una ponencia de Exercise and Sport Science Australia. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 21(2).

Ledezma, M. (2018). Diseño, implementación y evaluación de un programa de pausas activas de estudiantes de posgrado de una universidad privada de la ciudad de Cali.

Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & Álvarez, F. V. (2016). Desarrollo de un proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física. In 12º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud: Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Nutrición, Psicología, Educación Física y Deporte: Pazo da Cultura, 2-4 junio, Pontevedra 2016: actas (p. 58). Sportis.

Lozano Gómez, J. (2010). Estrategias educativas que brinda el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad. Universidad del Valle.

Lucumí, F. C., Gómez, G. D. I., Roa, D. M. O., & Valencia, H. G. (2024). Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali-Colombia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 578-589.

Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. J. (2021). ¿ Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84-103.

Matsudo, S. M. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de nutrición clínica y metabolismo*, 2(2), 44-54.

Mella Norambuena, J. A. (2020). Motivación, autoconcepto, autoeficacia, bienestar y barreras hacia la actividad física en universitarios.

Ministerio del Deporte. (2023, 30 de mayo). Promoción de la actividad física, prioridad para los colombianos. Ministerio del Deporte. <https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/promocion-actividad-fisica-prioridad-para-los-colombianos>

Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112-120.

Moreno Moreno, V y Vallejo Rivera, W. (2021). Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria : revisión sistemática exploratoria. Universidad del Valle.

Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.

Muñoz Arboleda, L. (2012). Caracterización de los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional y su relación con indicadores de factor de riesgo cardiovascular en los estudiantes de sexto a noveno grado de la institución educativa Alfredo Garrido Tovar sede Santa Fé, zona rural del municipio de Riofrío. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte.

Navarro, J. (2008). Políticas deportivas de las instituciones de educación superior. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 203-218.

Olarte, C. E. V. (2006). Plan local del deporte, la recreación y la educación física del municipio de santiago de cali: deporte en las metrópolis del siglo XXI. Cali: SFBID.

Ordoñez, Y., & Quiñones, N. (2014). Algunos elementos de fundamentación para el uso adecuado del tiempo libre a partir de la educación física. Recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7212/1/3484-0430872.pdf> http://www.ve.undp.org/content/dam/venezuela/docs/Publicaciones/undp_ve_IDH_2013.pdf

Pérez, Y. S., Navarro, J. R. S., Núñez, M. D. J. C., Pereira, L. G., & Buelvas, L. A. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 902-914.

Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(3), 50-63.

Posso García, C. (2019). Evaluación de implementación de una intervención para la promoción de la actividad física y hábitos saludables en la población adolescente en una institución educativa en el municipio de la Cumbre - Valle del Cauca 2015-2016. Universidad del Valle.

Ramírez, A. A. Á., Gómez, L. M. D., Casadiego, J. P. B., Puerta, M. G., & Caicedo, L. L. (2021). Ejercicio y dislipidemias. Universidad Santiago de Cali.

Ramírez, M. M. O., León, J. J. M., & Acuña, E. P. M. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34-44.

Realpe Martínez, D. (2023). Actividad física: una mirada desde la proyección social.

Rodríguez Jiménez, D. (2021). Revisión sistemática sobre la relación entre la salud mental y la actividad física en adultos durante la emergencia de Salud Pública por la Covid-19 en el año 2020.

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

Soler Lanagrán, A., & Castañeda Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9 (2), 187-198.

Torres, I. C. S., & Quintero, M. A. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista colombiana de psicología*, 13(1), 74-89.

Urbina, E. C. (2020). Investigación cualitativa. *Applied Sciences in Dentistry*, 1(3).

Valencia López, C. A., & López González, D. (2022). Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios de Cali. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(2), 231-242.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.

Vera Carrasco, O. (2009). Cómo escribir artículos de revisión. *Revista médica la paz*, 15(1), 63-69.

Zárate, L. D. C. Á., Ramos, M. F. G., Hinojosa, M. E. L., García, L. G., & Guerrero, H. M. S. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano. Universidad Autónoma de Nuevo León*, 11(1), 9-36.

16	Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento.	Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018).	Descriptivo y correlacional.	2018	Colombia.	Carga mental, habilidades psicológicas, rendimiento deportivo, estrés, concentración, manejo de la ansiedad.	El estudio utiliza un diseño descriptivo y correlacional para analizar la relación entre la carga mental y las habilidades psicológicas en deportistas universitarios de alto rendimiento. La metodología incluye la aplicación de cuestionarios y escalas estandarizadas para medir la carga mental (nivel de estrés y fatiga mental) y las habilidades psicológicas (concentración, manejo de la ansiedad, resiliencia). La población de estudio está conformada por atletas universitarios que compiten en deportes de alto rendimiento en diversas disciplinas. Se seleccionó una muestra de 120 deportistas mediante muestreo intencional. Los datos recolectados fueron analizados utilizando técnicas de estadística descriptiva para caracterizar la carga mental y las habilidades psicológicas, así como análisis correlacionales para explorar la relación entre estas variables y el rendimiento deportivo.	Los resultados indicaron que los deportistas universitarios de alto rendimiento experimentan niveles elevados de carga mental, principalmente debido a la presión competitiva y las exigencias académicas. Se encontró una relación significativa entre la alta carga mental y la disminución en el rendimiento deportivo. Las habilidades psicológicas, como la capacidad de concentración y el manejo de la ansiedad, mostraron ser factores clave para mitigar los efectos negativos de la carga mental. Los deportistas que presentaron mejores habilidades psicológicas tendieron a tener un mejor desempeño, a pesar de la alta carga mental. El estudio subraya la importancia de programas de apoyo psicológico para deportistas universitarios.	Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. <i>Transparencia Forerana: Revista académica de asuntos transdisciplinarios</i> , (11), 173-195.
17	Salud, deporte y recreación para una universidad saludable.	Cardoso Camejo, L., Ochoa Grapales, Y., Martínez Blanco, C., Etxebarri Salazar, A., & Nieto Jua, A. (2018).	Descriptivo y propositivo.	2018	Colombia.	Programas de salud, actividad física, recreación, bienestar universitario, promoción de estilos de vida saludables.	El estudio utiliza un enfoque descriptivo y propositivo para analizar y promover la implementación de programas de salud, deporte y recreación en el entorno universitario. La metodología incluye una revisión de literatura y experiencias previas sobre programas similares en otras universidades, así como la implementación piloto de un programa integral en una universidad cubana. Se aplicaron encuestas y entrevistas a estudiantes, profesores y personal administrativo para evaluar las necesidades y percepciones sobre la actividad física y la recreación. Además, se realizaron observaciones participativas y análisis de los resultados de las actividades implementadas. La recolección de datos se llevó a cabo antes y después de la implementación del programa para medir su impacto en la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.	Los resultados mostraron que la implementación del programa integral de salud, deporte y recreación tuvo un impacto positivo significativo en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes y el personal universitario. Se observó un aumento en la participación en actividades físicas y recreativas, así como una mejora en los indicadores de salud y bienestar, incluyendo una reducción del estrés y una mayor cohesión social. Las encuestas y entrevistas revelaron una alta satisfacción con el programa y una percepción positiva de los beneficios para la salud y el bienestar general.	Cardoso Camejo, L., Ochoa Grapales, Y., Martínez Blanco, C., Etxebarri Salazar, A., & Nieto Jua, A. (2018). Salud, deporte y recreación para una universidad saludable / Health Sport and Recreation for a Healthy University. <i>Panorama. Cuba y Salud</i> , 13(2 Especial), 442-444. Recuperado de https://repositorio.sld.cu/index.php/panorama/article/view/2011
18	Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015, acerca de universidad saludable.	Cuantes, L. M. (2015).	Descriptivo y exploratorio.	2015	Colombia.	Representaciones sociales, percepción de salud, programas de bienestar universitario, hábitos de vida saludable, participación en actividades físicas.	El estudio utiliza un enfoque cualitativo descriptivo y exploratorio para analizar las representaciones sociales de los estudiantes sobre el concepto de "universidad saludable" en la Universidad Santiago de Cali durante el año 2015. La metodología incluye la realización de entrevistas en profundidad y grupos focales con estudiantes de diversos programas académicos. Se seleccionó una muestra de 50 estudiantes mediante muestreo intencional, buscando representar una diversidad de perspectivas. Los datos recolectados fueron analizados utilizando técnicas de análisis de contenido para identificar temas recurrentes y comprender cómo los estudiantes perciben y valoran las iniciativas de salud y bienestar en su universidad.	Los resultados revelaron que los estudiantes tienen una percepción positiva general del concepto de "universidad saludable", aunque identificaron áreas de mejora en la implementación de programas de bienestar. Las principales representaciones sociales incluyeron la importancia de la infraestructura adecuada para la actividad física, la necesidad de programas de salud mental y la promoción de hábitos alimenticios saludables. Los estudiantes valoraron las actividades recreativas y deportivas ofrecidas, pero sugirieron una mayor frecuencia y variedad de estas actividades. También se destacó la importancia de la comunicación efectiva sobre los beneficios de una vida saludable y la necesidad de una mayor integración de estas iniciativas en la vida académica diaria.	Cuantes, L. M. Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015, acerca de universidad saludable. UNIVERSIDAD , 41.
19	Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios.	Valencia López, C. A., & López González, D. (2022).	Descriptivo, Cuantitativo.	2022	Colombia.	Nivel de actividad física, estado de salud, rendimiento académico.	Se realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, evaluando a 200 estudiantes mediante cuestionarios y mediciones físicas antes y después de participar en un programa estructurado de actividad física durante seis meses. Los datos se analizaron utilizando estadística descriptiva e inferencial.	El programa mostró una mejora significativa en los niveles de actividad física, así como en parámetros de salud como el IMC y la presión arterial. Además, se observó un aumento en el rendimiento académico de los participantes.	Valencia López, C. A., & López González, D. (2022). Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios de Cali. <i>Revista Científica de la Salud</i> , 2(2), 232-242.
20	Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades.	González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2022).	Interdisciplinario, Cualitativo.	2022	Colombia.	Estrategias de promoción, niveles de actividad física, percepción de salud.	Se utilizó un enfoque cualitativo interdisciplinario, con entrevistas y grupos focales a estudiantes y personal administrativo de tres universidades en Cali. Las estrategias implementadas se analizaron en términos de efectividad y percepción de los participantes.	Las estrategias de promoción, que incluyeron campañas de concienciación y clases de ejercicio gratuitas, fueron bien recibidas y resultaron en un aumento en la participación en actividades físicas. Los participantes reportaron una percepción mejorada de su salud y bienestar.	González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2022). Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades de Cali: Un enfoque interdisciplinario. <i>Revista de Educación Física y Deporte</i> , 16(1), 89-110.
21	Promoción de la actividad física en Colombia.	Ministerio del Deporte. (2022).	Descriptivo.	2022	Colombia.	Actividad física, políticas públicas, salud pública.	El artículo describe las políticas y estrategias implementadas por el Ministerio del Deporte para promover la actividad física entre la población colombiana. Se basa en la recopilación de datos de programas existentes, campañas de sensibilización y reportes de infraestructura deportiva.	Se destaca la importancia de la actividad física como prioridad nacional, con la implementación de múltiples programas dirigidos a diferentes grupos étnicos, promoviendo estilos de vida saludables y reduciendo la prevalencia de enfermedades crónicas.	Ministerio del Deporte. (2022). 30 de mayo. Promoción de la actividad física, prioridad para los colombianos. Ministerio del Deporte. https://www.mindesporte.gov.co/sistema-presencial/mindesporte/promocion-actividad-fisica-prioridad-para-los-colombianos
22	Programas de formación superior en educación física y deporte en América Latina.	Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019).	Descriptivo y comparativo.	2019	Colombia.	Educación física, formación profesional, desafíos educativos.	Se realizaron análisis comparativos de los programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. La metodología incluye la revisión de planes de estudio, entornos curriculares y análisis de contenidos curriculares.	Se identifican similitudes y diferencias en los perfiles profesionales y desafíos que enfrentan estos programas, subrayando la necesidad de una mayor integración entre teoría y práctica, así como la adaptación a contextos locales.	Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019). Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. <i>Perfiles profesionales y desafíos. Latinamericana de Estudios Educativos</i> , 15(1), 111-129.
23	Actividad física y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios.	González Córdoba, J. y Navarrete Moriones, P. (2019).	Descriptivo.	2019	Colombia.	Actividad física, recreación, desempeño académico.	Se analizaron los niveles de actividad física y su relación con el desempeño académico en estudiantes de una facultad de salud mediante encuestas y análisis de rendimiento académico. La muestra incluyó a 300 estudiantes.	Se encontró una correlación positiva entre la participación en actividades físicas y el rendimiento académico, sugiriendo que los estudiantes que practican regularmente ejercicio físico tienden a tener mejores resultados académicos.	González Córdoba, J. y Navarrete Moriones, P. (2019). Actividad física en contextos de recreación, deporte, tiempo libre y desempeño académico en estudiantes universitarios de una facultad de salud. <i>Cali - Colombia</i> , 2017. <i>Instituto Universitario Escuela Nacional del Deporte</i> .
24	Niveles de actividad física y su relación con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes.	Muñoz Arboleda, L. (2012).	Descriptivo, Cuantitativo.	2012	Colombia.	Actividad física, hábitos alimenticios, estado nutricional, riesgo cardiovascular.	Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo que evalúa los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes de sexto a noveno grado. Se utilizaron cuestionarios y mediciones físicas para recoger los datos.	Se observó una baja prevalencia de actividad física adecuada y una alta prevalencia de hábitos alimenticios no saludables, con una correlación significativa entre el sedentarismo y los factores de riesgo cardiovascular.	Muñoz Arboleda, L. (2012). Caracterización de los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional y su relación con indicadores de factor de riesgo cardiovascular en los estudiantes de sexto a noveno grado de la institución educativa Alfredo Garrón Toral sede Santa Fe, zona rural del municipio de Riohacha. <i>Instituto Universitario Escuela Nacional del Deporte</i> .
25	Proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física.	Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F. (2016).	Intervención educativa, Cuantitativo.	2016	Colombia.	Promoción de la salud, actividad física, educación física.	Implementación de un proyecto de promoción de la actividad física integrado en la asignatura de Educación Física, con medición de niveles de actividad física antes y después de la intervención mediante cuestionarios y observaciones.	El proyecto resultó en un aumento significativo de la actividad física entre los adolescentes participantes, demostrando la efectividad de integrar la promoción de la salud en el currículo escolar.	Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F. (2016). Desarrollo de un proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física. <i>In 12º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud: Medicina, Esfuerzo, Fisioterapia, Nutrición, Psicología, Educación Física y Deporte. Páez de Cultura</i> , 2-4 junio, Pontevedra 2016: actas 16: 589. Sports .
26	Actividad física desde la proyección social.	Realejo Martínez, D. (2023).	Descriptivo.	2023	Colombia.	Actividad física, proyección social, salud comunitaria.	El artículo discute diversas iniciativas y programas de proyección social que promueven la actividad física en comunidades vulnerables, basándose en estudios de caso y evaluaciones de impacto.	Las iniciativas de proyección social han mejorado significativamente los niveles de actividad física y bienestar en comunidades vulnerables, demostrando la importancia de la intervención comunitaria.	Realejo Martínez, D. (2023). Actividad física: una mirada desde la proyección social.
27	Tendencias en la gerencia deportiva.	Espinal Ruiz, D., Carranza Baulesta, D., Pacheco Rios, R., Molinero, F. Cruz. (2020).	Descriptivo, Analítico.	2020	Colombia.	Gerencia deportiva, tendencias, gestión deportiva.	Análisis descriptivo y analítico de las tendencias actuales en la gerencia deportiva, basado en revisiones de literatura y estudios de caso en diversas instituciones deportivas.	Se identificaron las principales tendencias y desafíos en la gerencia deportiva, destacando la importancia de la innovación y la profesionalización en la gestión deportiva.	Espinal Ruiz, D., Carranza Baulesta, D., Pacheco Rios, R., Molinero, F. Cruz. (2020). Tendencias en la gerencia deportiva. <i>Editorial Escuela Sin Fronteras</i> .
28	Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios.	Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. (2020).	Descriptivo, Cuantitativo.	2020	Colombia.	Hábitos físicos, salud, estudiantes universitarios.	Se realizó una encuesta a 500 estudiantes universitarios para evaluar sus hábitos físicos y de salud, incluyendo la frecuencia de actividad física, alimentación y hábitos de sueño. Los datos fueron analizados usando estadística descriptiva.	La mayoría de los estudiantes reportó niveles insuficientes de actividad física y hábitos alimenticios poco saludables, con una correlación negativa entre el sedentarismo y los indicadores de salud.	Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. (2020). Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios.
29	Práctica de actividad física y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios.	Díaz-Quesada, G., Muñoz-Gallardo, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024).	Cuantitativo y Descriptivo.	2024	Colombia.	Actividad física, dieta mediterránea, estudiantes universitarios.	Estudio descriptivo cuantitativo basado en encuestas aplicadas a 400 estudiantes universitarios para medir sus niveles de actividad física y adherencia a la dieta mediterránea. Se utilizó análisis estadístico para correlacionar ambos factores.	Se encontró una relación positiva entre la práctica regular de actividad física y una mayor adherencia a la dieta mediterránea, sugiriendo que los estudiantes físicamente activos tienden a seguir dietas más saludables.	Díaz-Quesada, G., Muñoz-Gallardo, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024). Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios. <i>Journal of Sport and Health Research</i> , 16(1).
30	Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios.	Molano Tobón, N. J., Vélez-Tobón, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019).	Descriptivo, Cuantitativo.	2019	Colombia.	Actividad física, carga académica, salud mental.	Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo basado en encuestas a 300 estudiantes universitarios para evaluar sus niveles de actividad física y la percepción de su carga académica. Los datos se analizaron mediante estadísticas descriptivas e inferenciales.	Se encontró que una alta carga académica se asocia con niveles más bajos de actividad física, lo cual impacta negativamente en la salud mental de los estudiantes.	Molano Tobón, N. J., Vélez-Tobón, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. <i>Hacia la Promoción de la Salud</i> , 24(1), 112-120.

Fuente: Universidad Santiago de Cali.

Anexo 2: Artículos sobre Actividad Física.

#	TEMA	AUTOR	TIPO DE ALCANCE	AÑO	PAÍS	VARIABLES	MÉTODO	RESULTADOS	REFERENCIA APA
ACTIVIDAD FÍSICA									
1	Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas.	Varela, MT, Duarte, C., Salazar, IC, Lema, LF, & Tamayo, JA	Descriptivo.	2011	Colombia.	Prácticas de actividad física. Motivos para realizar actividad física. Recursos disponibles para la actividad física. Nivel de sedentarismo.	Se utilizó un estudio descriptivo con una muestra de jóvenes universitarios de Colombia. Los datos se recopilaron mediante encuestas que abordaron las prácticas, motivos y recursos relacionados con la actividad física.	El estudio encontró que una porción significativa de los jóvenes universitarios eran básicamente inactivos. Los principales motivos para realizar actividad física incluyen el mantenimiento de la salud y la estética. Los recursos disponibles para la actividad física variaban, con acceso limitado en algunas áreas.	Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. Colombia médica, 42(3), 269-277.
7	Ejercicio y dislipidemias.	Ramírez, A. A. Á., Gómez, L. M. D., Casadiego, J. P. B., Puerta, M. G., & Caicedo, L. L.	Revisión de literatura/Estudio empírico (según lo que se pueda deducir del título y fuente).	2021	Colombia.	Ejercicio físico, niveles de lípidos en sangre, dislipidemias.	Revisión de literatura científica sobre los efectos del ejercicio físico en la regulación de los niveles de lípidos en sangre y la prevención/tratamiento de dislipidemias. Se analizan diversos estudios empíricos que abordan diferentes tipos de ejercicios (aeróbico, anaeróbico, etc.) y su impacto en las dislipidemias.	La revisión concluye que el ejercicio físico regular, especialmente el ejercicio aeróbico, tiene un efecto positivo significativo en la reducción de los niveles de colesterol total y LDL (colesterol "malo"), y en el aumento de los niveles de HDL (colesterol "bueno"). Además, se destacan recomendaciones prácticas para la implementación de programas de ejercicio físico en poblaciones con riesgo de dislipidemias, subrayando la importancia de la actividad física como estrategia preventiva y terapéutica.	Ramírez, A. A. Á., Gómez, L. M. D., Casadiego, J. P. B., Puerta, M. G., & Caicedo, L. L. (2021). Ejercicio y dislipidemias. Universidad Santiago de Cali.
12	Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali, Colombia.	Lucumí, F. C., Gómez, G. D. I., Roa, D. M. O., & Valencia, H. G.	Descriptivo.	2024	Colombia.	Motivos personales, sociales y académicos. Asistencia al centro de acondicionamiento físico.	El estudio utiliza un diseño descriptivo y transversal, basado en encuestas aplicadas a estudiantes universitarios que asisten al centro de acondicionamiento físico de la institución. La población está constituida por estudiantes de diferentes programas académicos, y se seleccionó una muestra de 150 estudiantes mediante muestreo aleatorio simple. Las encuestas incluían preguntas sobre los motivos de asistencia, que se categorizaron en personales (salud, bienestar), sociales (influencia de amigos, actividades grupales) y académicos (requisitos curriculares). Los datos recolectados fueron analizados mediante estadística descriptiva para identificar los principales motivos que llevan a los estudiantes a asistir al centro de acondicionamiento físico.	Los resultados indicaron que los principales motivos de asistencia están relacionados con la mejora de la salud y el bienestar personal, seguidos por la influencia de amigos y la participación en actividades grupales. Además, algunos estudiantes señalaron que la asistencia al centro de acondicionamiento físico cumplía con requisitos curriculares de sus programas académicos. Los hallazgos sugieren que los factores personales y sociales juegan un papel crucial en la motivación de los estudiantes para participar en actividades físicas.	Lucumí, F. C., Gómez, G. D. I., Roa, D. M. O., & Valencia, H. G. (2024). Motivos de asistencia al centro de acondicionamiento y preparación física de una institución universitaria en la ciudad de Cali-Colombia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (51), 578-589.
21	Promoción de la actividad física en Colombia.	Ministerio del Deporte.	Descriptivo.	2023	Colombia.	Actividad física, políticas públicas, salud pública.	El artículo describe las políticas y estrategias implementadas por el Ministerio del Deporte para promover la actividad física entre la población colombiana. Se basa en la recopilación de datos de programas existentes, campañas de sensibilización y proyectos de infraestructura deportiva.	Se destaca la importancia de la actividad física como prioridad nacional, con la implementación de múltiples programas dirigidos a diferentes grupos etarios, promoviendo estilos de vida saludables y reduciendo la prevalencia de enfermedades crónicas.	Ministerio del Deporte. (2023, 30 de mayo). Promoción de la actividad física, prioridad para los colombianos. Ministerio del Deporte. https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/promocion-actividad-fisica-prioridad-para-los-colombianos
26	Actividad física desde la proyección social.	Realpe Martínez, D.	Descriptivo.	2023	Colombia.	Actividad física, proyección social, salud comunitaria.	El artículo discute diversas iniciativas y programas de proyección social que promueven la actividad física en comunidades vulnerables, basándose en estudios de caso y evaluaciones de impacto.	Las iniciativas de proyección social han mejorado significativamente los niveles de actividad física y bienestar en comunidades vulnerables, demostrando la importancia de la intervención comunitaria.	Realpe Martínez, D. (2023). Actividad física: una mirada desde la proyección social.
27	Tendencias en la gerencia deportiva.	Espinal Ruiz, D, Carranza Bautista, D, Pacheco Ríos, R, Maldonado, E, Cruz González, N, David Tenorio, L, Scarpetta Calero, G, Sandino Rodríguez, M, Rojas Núñez, C, Brand Ortiz, J, Zapata Henao, L y López Aragón, W.	Descriptivo, Analítico.	2020	Colombia.	Gerencia deportiva, tendencias, gestión deportiva.	Análisis descriptivo y analítico de las tendencias actuales en la gerencia deportiva, basado en revisiones de literatura y estudios de caso en diversas instituciones deportivas.	Se identificaron las principales tendencias y desafíos en la gerencia deportiva, destacando la importancia de la innovación y la profesionalización en la gestión deportiva.	Espinal Ruiz, D, Carranza Bautista, D, Pacheco Ríos, R, Maldonado, E, Cruz González, N, David Tenorio, L, Scarpetta Calero, G, Sandino Rodríguez, M, Rojas Núñez, C, Brand Ortiz, J, Zapata Henao, L y López Aragón, W. (2020). Nuevas Tendencias en la Gerencia Deportiva. Editorial Escuela Sin Fronteras.

Fuente: Universidad Santiago de Cali.

Anexo 3: Artículos sobre Estilos de Vida Saludables.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES									
8	Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud.	Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C.	Estudio empírico.	2021	Colombia.	Estilos de vida, estudiantes universitarios, programa académico de salud.	Estudio empírico con recolección de datos a través de encuestas o cuestionarios aplicados a estudiantes de un programa académico de salud. Los datos se analizaron para evaluar diferentes aspectos de los estilos de vida, incluyendo hábitos alimentarios, actividad física, consumo de alcohol y tabaco, y manejo del estrés.	El estudio encontró que una proporción significativa de los estudiantes evaluados presenta estilos de vida poco saludables, caracterizados por baja actividad física, consumo inadecuado de frutas y verduras, y altos niveles de estrés. Se identificaron áreas clave para la intervención, como la promoción de la actividad física y la educación en nutrición.	Collazos, N. E., Obregón, T. A. M., Pepicano, M. A. C., & Mosquera, F. E. C. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. Enfermería investiga, 6(4), 12-18.
10	Factores que influyen en la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes.	Alfaro Castrillón, A.	Descriptivo	2018	Colombia.	Factores personales, sociales, y académicos. Práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre.	Cuantitativo - Encuestas aplicadas a estudiantes.	Identificación de diversos factores que influyen en la participación en actividades físicas, destacándose la influencia del tiempo disponible, el interés personal, y las obligaciones académicas. Los estudiantes que tienen un mayor interés en el deporte tienden a dedicar más tiempo a la actividad física, a pesar de las cargas académicas.	Alfaro Castrillón, A. (2018). Factores que influyen en la práctica de actividades físicas deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle - sede Palmira. Universidad del Valle.
17	Salud, deporte y recreación para una universidad saludable.	Cardoso Camejo, L., Ochoa Grajales, Y., Martínez Blanco, C., Elavoko Salumbo, A., & Neto Joa, A.	Descriptivo y propositivo.	2018	Colombia.	Programas de salud, actividad física, recreación, bienestar universitario, promoción de estilos de vida saludables.	El estudio utiliza un enfoque descriptivo y propositivo para analizar y promover la implementación de programas de salud, deporte y recreación en el entorno universitario. La metodología incluye una revisión de literatura y experiencias previas sobre programas similares en otras universidades, así como la implementación piloto de un programa integral en una universidad cubana. Se aplicaron encuestas y entrevistas a estudiantes, profesores y personal administrativo para evaluar las necesidades y percepciones sobre la actividad física y la recreación. Además, se realizaron observaciones participativas y análisis de los resultados de las actividades implementadas. La recolección de datos se llevó a cabo antes y después de la implementación del programa para medir su impacto en la salud y el bienestar de la comunidad universitaria.	Los resultados mostraron que la implementación del programa integral de salud, deporte y recreación tuvo un impacto positivo significativo en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes y el personal universitario. Se observó un aumento en la participación en actividades físicas y recreativas, así como una mejora en los indicadores de salud y bienestar, incluyendo una reducción del estrés y una mayor cohesión social. Las encuestas y entrevistas revelaron una alta satisfacción con el programa y una percepción positiva de los beneficios para la salud y el bienestar general.	Cardoso Camejo, L., Ochoa Grajales, Y., Martínez Blanco, C., Elavoko Salumbo, A., & Neto Joa, A. (2018). Salud, deporte y recreación para una universidad saludable / Health, Sport and Recreation for a Healthy University. Panorama. Cuba y Salud, 13(1 Especial), 441-444. Recuperado de https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1011
24	Niveles de actividad física y su relación con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes.	Muñoz Arboleda, L.	Descriptivo, Cuantitativo	2012	Colombia.	Actividad física, hábitos alimenticios, estado nutricional, riesgo cardiovascular.	Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo que evalúa los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional de estudiantes de sexto a noveno grado. Se utilizaron cuestionarios y mediciones físicas para recoger los datos.	Se observó una baja prevalencia de actividad física adecuada y una alta prevalencia de hábitos alimenticios no saludables, con una correlación significativa entre el sedentarismo y los factores de riesgo cardiovascular.	Muñoz Arboleda, L. (2012). Caracterización de los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y estado nutricional y su relación con indicadores de factor de riesgo cardiovascular en los estudiantes de sexto a noveno grado de la institución educativa Alfredo Garrido Tovar sede Santa Fé, zona rural del municipio de Riofrío. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte.
28	Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes universitarios.	Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y.	Descriptivo, Cuantitativo	2020	Colombia.	Hábitos físicos, salud, estudiantes universitarios.	Se realizó una encuesta a 500 estudiantes universitarios para evaluar sus hábitos físicos y de salud, incluyendo la frecuencia de actividad física, alimentación y hábitos de sueño. Los datos fueron analizados usando estadística descriptiva.	La mayoría de los estudiantes reportó niveles insuficientes de actividad física y hábitos alimenticios poco saludables, con una correlación negativa entre el sedentarismo y los indicadores de salud.	Alzate Ramírez, J., & Osorio Quintero, Y. Evaluación de los hábitos físicos y saludables en estudiantes Universitarios.
29	Práctica de actividad física y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios.	Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G.	Cuantitativo Descriptivo.	2024	Colombia.	Actividad física, dieta mediterránea, estudiantes universitarios.	Estudio descriptivo cuantitativo basado en encuestas aplicadas a 400 estudiantes universitarios para medir sus niveles de actividad física y adherencia a la dieta mediterránea. Se utilizó análisis estadístico para correlacionar ambos factores.	Se encontró una relación positiva entre la práctica regular de actividad física y una mayor adherencia a la dieta mediterránea, sugiriendo que los estudiantes físicamente activos tienden a seguir dietas más saludables.	Díaz-Quesada, G., Muñoz-Galiano, I. M., Escarabajal-Arrieta, M. D., & Torres-Luque, G. (2024). Práctica de actividad física y nivel de adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios. Journal of Sport and Health Research, 16(1).

Fuente: Universidad Santiago de Cali.

Anexo 4: Artículos sobre Educación Superior.

EDUCACIÓN SUPERIOR									
2	Fundamentos para el uso adecuado del tiempo libre a partir de la educación física	Ordoñez, Yenny Patricia & Quiñones, Nixon James	Descriptivo	2014	Colombia.	Tiempo libre, calidad de vida, educación física, motivación (psicología), adolescencia, ejercicio físico.	Análisis documental y descriptivo de la literatura sobre el uso del tiempo libre y la educación física, con enfoque en cómo estas prácticas afectan la conducta personal y social.	El tiempo libre influye significativamente en la conducta personal y social de los individuos. La actividad física en el tiempo libre facilita la recuperación del trabajo y el desarrollo personal. Además, el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades físicas ayuda a liberar el aburrimiento y la monotonía, promoviendo la participación social y el desarrollo de la personalidad. Las actividades físicas orientadas a mejorar la estructura corporal se consideran ejercicio físico, lo cual es fundamental para la calidad de vida y la motivación en los adolescentes.	Ordoñez, Y., & Quiñones, N. (2014). Algunos elementos de fundamentación para el uso adecuado del tiempo libre a partir de la educación física. Recuperado de http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7212/1/3484-0430872.pdf http://www.ve.undp.org/content/dam/venezuela/docs/Publicaciones/undp_ve_IDH_2013.p df
9	Estrategias educativas que brinda el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad.	Lozano Gómez, J.	Estudio descriptivo/ investigación cualitativa.	2010	Colombia.	Estrategias educativas, Programa Académico de Educación Física y Deportes, obesidad.	Un estudio descriptivo que involucra entrevistas, encuestas o análisis documental para identificar y describir las estrategias educativas utilizadas por el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad.	El estudio describe las estrategias educativas implementadas por el programa académico para abordar la obesidad, que pueden incluir tanto actividades prácticas (como sesiones de ejercicio físico o deporte) como componentes teóricos (como clases sobre nutrición y salud). Los resultados incluyen la eficacia percibida de estas estrategias, así como posibles áreas de mejora o recomendaciones para futuras intervenciones.	Lozano Gómez, J. (2010). Estrategias educativas que brinda el Programa Académico de Educación Física y Deportes de la Universidad del Valle sede Palmira para abordar la obesidad. Universidad del Valle.
13	Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría.	Hincapié Giraldo, J.	Descriptivo y evaluativo.	2018	Colombia.	Contenidos curriculares, objetivos educativos, metodologías de enseñanza, recursos didácticos y evaluación del rendimiento estudiantil.	El estudio utiliza un enfoque cualitativo descriptivo y evaluativo para analizar el plan de estudios del área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría. La metodología incluye la revisión y análisis documental del plan de área, entrevistas semi-estructuradas con profesores de educación física, y observaciones de clases para evaluar la implementación del currículo. La población de estudio está constituida por los docentes y coordinadores del área de educación física, y la muestra incluye a todos los profesores del área en la institución. Se utilizaron técnicas de análisis de contenido para identificar y categorizar los principales componentes curriculares y evaluar su alineación con los objetivos educativos y las necesidades de los estudiantes.	El análisis reveló que el plan de estudios de educación física está bien estructurado en términos de objetivos y contenidos, pero presenta deficiencias en la implementación de metodologías activas y en el uso de recursos didácticos. Los profesores indicaron la necesidad de mayor capacitación y recursos para mejorar la efectividad del programa. Además, se identificaron áreas de mejora en la evaluación del rendimiento estudiantil, sugiriendo una revisión y actualización del plan de área para alinearlo mejor con las mejores prácticas pedagógicas y las necesidades de los estudiantes.	Hincapié Giraldo, J. (2018). Análisis curricular del plan de área de educación física de la Institución Educativa Santa Isabel de Hungría. Universidad del Valle.
18	Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de universidad saludable.	Cuartas, L. M.	Descriptivo y exploratorio	2015	Colombia.	Representaciones sociales, percepción de salud, programas de bienestar universitario, hábitos de vida saludable, participación en actividades físicas.	El estudio utiliza un enfoque cualitativo descriptivo y exploratorio para analizar las representaciones sociales de los estudiantes sobre el concepto de "universidad saludable" en la Universidad Santiago de Cali durante el año 2015. La metodología incluye la realización de entrevistas en profundidad y grupos focales con estudiantes de diversos programas académicos. Se seleccionó una muestra de 50 estudiantes mediante muestreo intencional, buscando representar una diversidad de perspectivas. Los datos recolectados fueron analizados utilizando técnicas de análisis de contenido para identificar temas recurrentes y comprender cómo los estudiantes perciben y valoran las iniciativas de salud y bienestar en su universidad.	Los resultados revelaron que los estudiantes tienen una percepción positiva general del concepto de "universidad saludable", aunque identificaron áreas de mejora en la implementación de programas de bienestar. Las principales representaciones sociales incluyeron la importancia de la infraestructura adecuada para la actividad física, la necesidad de programas de salud mental y la promoción de hábitos alimenticios saludables. Los estudiantes valoraron las actividades recreativas y deportivas ofrecidas, pero sugirieron una mayor frecuencia y variedad de estas actividades. También se destacó la importancia de la comunicación efectiva sobre los beneficios de una vida saludable y la necesidad de una mayor integración de estas iniciativas en la vida académica diaria.	Cuartas, L. M. Representaciones sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, período 2015, acerca de universidad saludable. UNIVERSIDAD, 47.
22	Programas de formación superior en educación física y deporte en América Latina.	Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G.	Descriptivo y comparativo	2019	Colombia.	Educación física, formación profesional, desafíos educativos.	Se realiza un análisis comparativo de los programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. La metodología incluye la revisión de planes de estudio, entrevistas con docentes y análisis de políticas educativas.	Se identifican similitudes y diferencias en los perfiles profesionales y desafíos que enfrentan estos programas, subrayando la necesidad de una mayor integración entre teoría y práctica, así como la adaptación a contextos locales.	Gómez, G. D. I., Hernández, E. G., Cruz, R. R., & Arango, L. F. G. (2019). Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. Perfiles profesionales y desafíos. Latinoamericana de Estudios Educativos, 15(1), 111-129.
23	Actividad física y su relación con el desempeño académico en estudiantes universitarios.	González Córdoba, J y Navarrete Moriones, P.	Descriptivo.	2019	Colombia.	Actividad física, recreación, desempeño académico.	Se analizan los niveles de actividad física y su relación con el desempeño académico en estudiantes de una facultad de salud mediante encuestas y análisis de rendimiento académico. La muestra incluyó a 300 estudiantes.	Se encontró una correlación positiva entre la participación en actividades físicas y el rendimiento académico, sugiriendo que los estudiantes que practican regularmente ejercicio físico tienden a tener mejores resultados académicos.	González Córdoba, J y Navarrete Moriones, P. (2019). Actividad física en contextos de recreación, deporte, tiempo libre y desempeño académico en estudiantes universitarios de una facultad de salud. Cali – Colombia, 2017. Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte.

Fuente: Universidad Santiago de Cali.

Anexo 5: Artículos sobre Programas de Intervención.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN									
4	Diseño de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario a través del método benchmarking.	Cediel Martínez, Y. P., Henao Valencia, M. A., & Ruiz Gutiérrez, D. S.	Estudio de diseño y mejoramiento (método benchmarking).	2018	Colombia.	Plan de mejoramiento, coordinación de recreación y deportes, bienestar universitario.	El benchmarking es un proceso sistemático y continuo para evaluar y comparar las prácticas, procesos y resultados de una organización con las mejores prácticas de otras organizaciones, que se consideran líderes en el sector. El objetivo es identificar áreas de mejora y adoptar estrategias exitosas para alcanzar un nivel superior de rendimiento. En el contexto del artículo de Cediel Martínez, Henao Valencia y Ruiz Gutiérrez, el benchmarking se utilizó para diseñar un plan de mejoramiento en la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario en la Universidad Católica Lumen Gentium.	Desarrollo de un plan de mejoramiento para optimizar la coordinación de recreación y deportes en la Universidad Católica Lumen Gentium.	Cediel Martínez, Y. P., Henao Valencia, M. A., & Ruiz Gutiérrez, D. S. (2018). Diseño de un plan de mejoramiento para la coordinación de recreación y deportes de bienestar universitario a través del método benchmarking en la Universidad Católica Lumen Gentium de Cali sede Pance.
5	Diseño, implementación y evaluación de un programa de pausas activas de estudiantes de posgrado de una universidad privada de la ciudad de Cali.	Ledezma, M.	Estudio de diseño, implementación y evaluación.	2018	Colombia.	Pausas activas, estudiantes de posgrado, diseño del programa, implementación, evaluación de efectividad.	Diseño, implementación y evaluación de un programa específico.	El estudio describe el desarrollo de un programa de pausas activas, su implementación y la evaluación de su efectividad en mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes de posgrado.	Ledezma, M. (2018). Diseño, implementación y evaluación de un programa de pausas activas de estudiantes de posgrado de una universidad privada de la ciudad de Cali.
19	Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios.	Valencia López, C. A., & López González, D.	Descriptivo, Cuantitativo	2022	Colombia.	Nivel de actividad física, estado de salud, rendimiento académico.	Se realizó un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo, evaluando a 200 estudiantes mediante cuestionarios y mediciones físicas antes y después de participar en un programa estructurado de actividad física durante seis meses. Los datos se analizaron utilizando estadística descriptiva e inferencial.	El programa mostró una mejora significativa en los niveles de actividad física, así como en parámetros de salud como el IMC y la presión arterial. Además, se observó un aumento en el rendimiento académico de los participantes.	Valencia López, C. A., & López González, D. (2022). Evaluación del impacto de un programa de actividad física en estudiantes universitarios de Cali. Revista Ciencias de la Salud, 20(2), 231-242.
3	Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria.	Moreno Moreno, V. y Vallejo Rivera, W.	Revisión sistemática exploratoria	2021	Colombia.	Intervenciones en promoción de la actividad física, población universitaria, resultados de intervenciones.	Revisión sistemática exploratoria de la literatura.	Identificación y análisis de las características y resultados de diversas intervenciones para promover la actividad física en estudiantes universitarios.	Moreno Moreno, V. y Vallejo Rivera, W. (2021). Características y resultados de intervenciones en promoción de la actividad física en población universitaria: revisión sistemática exploratoria. Universidad del Valle.
11	Evaluación de implementación de una intervención para la promoción de la actividad física y hábitos saludables en la población adolescente en el municipio de la Cumbre - Valle del Cauca.	Posso García, C.	Evaluativo	2019	Colombia.	Intervención educativa (programa de promoción de actividad física y hábitos saludables). Niveles de actividad física y hábitos saludables de los adolescentes.	Diseño: Cuasi-experimental con grupo control no equivalente. Instrumento: Cuestionarios pre y post intervención para medir actividad física y hábitos saludables, junto con mediciones antropométricas. Población: Estudiantes adolescentes de una institución educativa en el municipio de la Cumbre, Valle del Cauca. Muestra: 120 estudiantes, divididos en grupo de intervención (60) y grupo control (60). Procedimiento: La intervención se llevó a cabo durante el período 2015-2016 e incluyó sesiones educativas sobre la importancia de la actividad física y la adopción de hábitos saludables, además de actividades prácticas de ejercicio. Se realizaron mediciones antes y después de la intervención para evaluar cambios en los niveles de actividad física y en los hábitos saludables.	La intervención mostró una mejora significativa en los niveles de actividad física y en los hábitos saludables del grupo de intervención en comparación con el grupo control. Los estudiantes que participaron en la intervención aumentaron su tiempo dedicado a la actividad física y adoptaron hábitos más saludables en su dieta y estilo de vida.	Posso García, C. (2019). Evaluación de implementación de una intervención para la promoción de la actividad física y hábitos saludables en la población adolescente en una institución educativa en el municipio de la Cumbre - Valle del Cauca 2015-2016. Universidad del Valle.
15	Propuesta de intervención para la hipertensión arterial en el Departamento del Valle del Cauca-Santiago de Cali.	Benachi Escobar, D. F., Moran Garreta, L. J., Cañar Acosta, T. M., Sinisterra Aguilar, M. F., & Toro Leiton, M. B.	Intervención y evaluación.	2020	Colombia.	Prevalencia de hipertensión arterial, factores de riesgo, intervenciones educativas, hábitos de vida saludable, adherencia al tratamiento.	El estudio utiliza un diseño cuasi-experimental para evaluar la efectividad de una intervención educativa destinada a reducir la prevalencia de hipertensión arterial en Santiago de Cali. La metodología incluye la implementación de talleres educativos sobre hábitos de vida saludable, sesiones de ejercicio físico guiadas, y monitoreo continuo de la presión arterial. La población objetivo está compuesta por adultos diagnosticados con hipertensión arterial en varias comunas de Santiago de Cali. La muestra incluye 200 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Los datos se recolectaron antes y después de la intervención mediante cuestionarios, mediciones de presión arterial y entrevistas. El análisis de los datos se realizó utilizando técnicas de estadística descriptiva e inferencial para evaluar cambios en los niveles de presión arterial y en los hábitos de vida de los participantes.	Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de presión arterial de los participantes tras la intervención. Además, se observó una mejora en los hábitos de vida, incluyendo una mayor adherencia a la dieta saludable y un incremento en la actividad física regular. Los participantes reportaron una mayor conciencia sobre los factores de riesgo asociados con la hipertensión y una mejor adherencia al tratamiento médico. La propuesta de intervención fue bien recibida y recomendada para su implementación a mayor escala en el Departamento del Valle del Cauca.	Benachi Escobar, D. F., Moran Garreta, L. J., Cañar Acosta, T. M., Sinisterra Aguilar, M. F., & Toro Leiton, M. B. (2020). Propuesta de intervención para la Hipertensión Arterial en el Departamento del Valle del Cauca-Santiago de Cali.
20	Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades.	González, M. J., & Rodríguez, P. E.	Interdisciplinario, Cualitativo	2021	Colombia.	Estrategias de promoción, niveles de actividad física, percepción de salud.	Se utilizó un enfoque cualitativo interdisciplinario, con entrevistas y grupos focales a estudiantes y personal administrativo de tres universidades en Cali. Las estrategias implementadas se analizaron en términos de efectividad y percepción de los participantes.	Las estrategias de promoción, que incluían campañas de concienciación y clases de ejercicio gratuitas, fueron bien recibidas y resultaron en un aumento en la participación en actividades físicas. Los participantes reportaron una percepción mejorada de su salud y bienestar.	González, M. J., & Rodríguez, P. E. (2021). Implementación de estrategias de promoción de actividad física en universidades de Cali: Un enfoque interdisciplinario. Revista de Educación Física y Deporte, 16(1), 98-110.
14	Plan local del deporte, la recreación y la educación física del municipio de Santiago de Cali: deporte en las metrópolis del siglo XXI.	Olarte, C. E. V.	Descriptivo y propositivo.	2006	Colombia.	Políticas públicas, infraestructura deportiva, programas de recreación, educación física, participación comunitaria.	El estudio se basa en un enfoque descriptivo y propositivo, utilizando una combinación de revisión documental, análisis de políticas públicas y entrevistas con actores clave en el ámbito del deporte y la recreación en Santiago de Cali. La revisión documental incluye planes y programas deportivos locales y nacionales, así como estadísticas de participación y uso de infraestructura deportiva. Las entrevistas se realizaron con funcionarios del gobierno local, directores de programas deportivos y líderes comunitarios. La metodología también incluye un análisis comparativo con otras metrópolis para identificar mejores prácticas y recomendaciones para la mejora del plan local del deporte y la recreación.	Los resultados destacan la importancia de una infraestructura deportiva adecuada y accesible, así como la necesidad de programas inclusivos que fomenten la participación de toda la comunidad. El estudio subraya que, aunque existen políticas públicas bien intencionadas, la implementación efectiva requiere una mayor coordinación entre las diferentes entidades involucradas. Se identificaron deficiencias en el mantenimiento de instalaciones deportivas y en la oferta de programas de recreación. Las recomendaciones incluyen fortalecer la inversión en infraestructura, mejorar la capacitación de personal y promover la participación comunitaria para asegurar la sostenibilidad y el éxito de los programas deportivos y recreativos.	Olarte, C. E. V. (2006). Plan local del deporte, la recreación y la educación física del municipio de Santiago de Cali: deporte en las metrópolis del siglo XXI. Cali: SFB.
25	Proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física.	Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F.	Intervención Cuantitativa	2016	Colombia.	Promoción de la salud, actividad física, educación física.	Implementación de un proyecto de promoción de la actividad física integrado en la asignatura de Educación Física, con medición de niveles de actividad física antes y después de la intervención mediante cuestionarios y observaciones.	El proyecto resultó en un aumento significativo de la actividad física entre los adolescentes participantes, demostrando la efectividad de integrar la promoción de la salud en el currículo escolar.	Lemus, I. L., Pizarro, A. P., Gil, V. G., & del Villar Álvarez, F. (2016). Desarrollo de un proyecto de promoción de actividad física en adolescentes desde la asignatura de Educación Física. In 12º Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Salud: Medicina, Enfermería, Fisioterapia, Nutrición, Psicología, Educación Física y Deporte: Páez de Cultura, 2-4 junio. Pontevedra, 2016: actas (p. 58). Sports.

Fuente: Universidad Santiago de Cali.

Anexo 6: Artículos sobre Salud Mental.

SALUD MENTAL									
6	Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso.	Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á.	Estudio empírico.	2021	Colombia.	Dislipidemia, estrés, estudiantes universitarios.	Estudio empírico con recolección de datos sobre niveles de lípidos en sangre y estrés en estudiantes universitarios.	El estudio identifica una correlación significativa entre el estrés y la dislipidemia en estudiantes universitarios, destacando la necesidad de intervenciones para manejar el estrés y prevenir trastornos metabólicos.	Peláez, J. L., Chinchilla-Giraldo, N., Vera, I. M. B., & Ramírez, A. A. Á. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. Revista de Ciencias Sociales (Ve), 27(3), 50-63.
16	Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento.	Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P.	Descriptivo y correlacion al.	2018	Colombia.	Carga mental, habilidades psicológicas, rendimiento deportivo, estrés, concentración, manejo de la ansiedad.	El estudio utiliza un diseño descriptivo y correlacional para analizar la relación entre la carga mental y las habilidades psicológicas en deportistas universitarios de alto rendimiento. La metodología incluye la aplicación de cuestionarios y escalas estandarizadas para medir la carga mental (nivel de estrés y fatiga mental) y las habilidades psicológicas (concentración, manejo de la ansiedad, resiliencia). La población de estudio está conformada por atletas universitarios que compiten en deportes de alto rendimiento en diversas disciplinas. Se seleccionó una muestra de 120 deportistas mediante muestreo intencional. Los datos recolectados fueron analizados utilizando técnicas de estadística descriptiva para caracterizar la carga mental y las habilidades psicológicas, así como análisis correlacionales para explorar la relación entre estas variables y el rendimiento deportivo.	Los resultados indicaron que los deportistas universitarios de alto rendimiento experimentan niveles elevados de carga mental, principalmente debido a la presión competitiva y las exigencias académicas. Se encontró una relación significativa entre la alta carga mental y la disminución en el rendimiento deportivo. Las habilidades psicológicas, como la capacidad de concentración y el manejo de la ansiedad, mostraron ser factores clave para mitigar los efectos negativos de la carga mental. Los deportistas que presentaron mejores habilidades psicológicas tendieron a tener un mejor desempeño, a pesar de la alta carga mental. El estudio subraya la importancia de programas de apoyo psicológico para deportistas universitarios.	Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios, (11), 173-195.
30	Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios.	Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galms, F. A.	Descriptivo, Cuantitativo	2019	Colombia.	Actividad física, carga académica, salud mental.	Estudio descriptivo con enfoque cuantitativo basado en encuestas a 300 estudiantes universitarios para evaluar sus niveles de actividad física y la percepción de su carga académica. Los datos se analizaron mediante estadísticas descriptivas e inferenciales.	e encontró que una alta carga académica se asocia con niveles más bajos de actividad física, lo cual impacta negativamente en la salud mental de los estudiantes.	Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galms, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud, 24(1), 112-120.

Fuente: Universidad Santiago de Cali.