



Romero-Carazas R.; Jara-Ortega C. E.; Fernández-Fernández R. E.; Huamani-Molloco. M. A y Cornejo-Aparicio V. (2025). Impacto del sedentarismo con la motivación académica en estudiantes universitarios de economía y finanzas. *Journal of Sport and Health Research.* 17(Supl 2):197-211. <https://doi.org/10.58727/jshr.118849>

Original

IMPACTO DEL SEDENTARISMO CON LA MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ECONOMÍA Y FINANZAS

IMPACT OF SEDENTARISM ON ACADEMIC MOTIVATION IN UNIVERSITY STUDENTS OF ECONOMICS AND FINANCE

IMPACTO DO SEDENTARISMO NA MOTIVAÇÃO ACADÊMICA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE ECONOMIA E FINANÇAS

Rafael Romero-Carazas¹; Constante Eduardo Jara-Ortega²; Rubén Celestino Fernández-Fernández³,
Marco Antonio Huamani-Molloco⁴, Victor Cornejo-Aparicio⁵

^{1,2,3,4,5}Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa

Correspondence to:

Rafael Romero-Carazas
Universidad Nacional de San Agustín de
Arequipa
Calle San Agustín 108, Cercado,
Arequipa, Perú
Email: rromeroc@unsa.edu.pe

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 11/11/2025
Accepted: 10/12/2025



IMPACTO DEL SEDENTARISMO EN LA MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ECONOMÍA Y FINANZAS

RESUMEN

Introducción: la inactividad disminuye la motivación académica, lo que a su vez afecta la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento entre los estudiantes universitarios. Su salud en general se ve afectada debido al sedentarismo.

Objetivo: analizar la relación entre el sedentarismo y la motivación académica de los estudiantes universitarios de la carrera de economía y finanzas.

Metodología: en una investigación cuantitativa, transversal, descriptiva-explicativa, se determinaron las asociaciones entre las variables utilizando el modelado de ecuaciones estructurales (SEM). Además, se administraron dos encuestas tipo Likert a 319 estudiantes de economía y finanzas de instituciones universitarias de Arequipa para determinar el grado de asociación entre las dos variables.

Resultados: el sedentarismo está correlacionado con la motivación académica de los estudiantes universitarios de la carrera de economía y finanzas en las universidades de Arequipa (0.785).

Conclusiones: existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables, demostrando que la motivación académica se ve afectada cuando los estudiantes universitarios presentan conductas de sedentarismo. Por lo tanto, la dedicación académica, la concentración y la energía se ven afectadas cuando las personas se sientan durante largos períodos de tiempo, lo cual es frecuente en carreras que requieren altos niveles de conocimiento teórico y agudeza mental.

Palabras clave: sedentarismo, motivación académica, estudiantes universitarios.

IMPACT OF SEDENTARISM ON ACADEMIC MOTIVATION IN UNIVERSITY STUDENTS OF ECONOMICS AND FINANCE

ABSTRACT

Introduction: inactivity decreases academic motivation, which in turn affects concentration, mood, and performance among university students. Their overall health is affected due to sedentarism.

Objective: to analyze the relationship between sedentary behavior and academic motivation of university students in the economics and finance program.

Methodology: In quantitative, cross-sectional, descriptive-explanatory study, associations between the variables were determined using structural equation modeling (SEM). Additionally, two Likert-type surveys were administered to 319 economics and finance students from university institutions in Arequipa to determine the degree of association between the two variables.

Results: Sedentarism correlates with the academic motivation of university students in the economics and finance program at universities in Arequipa (0.785).

Conclusions: there is a statistically significant correlation between the variables, demonstrating that academic motivation is affected when university students exhibit sedentary behaviors. Therefore, academic dedication, concentration, and energy are affected when people sit for long periods of time, which is common in careers that require high levels of theoretical knowledge and mental acuity.

Keywords: sedentary lifestyle, academic motivation, university students.



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida sedentarios están en aumento en la sociedad actual, impulsada por la tecnología y la comodidad, afectando a personas de todos los estratos sociales (Crespo et al., 2022; Montenegro & Ruiz, 2020). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2024), la definición de un comportamiento sedentario describe a una persona como sedentaria si pasa la mayor parte de su tiempo sentada, acostada o reclinada, como cuando ve la televisión, usa la computadora o estudia sin levantarse y moverse de vez en cuando. Las altas exigencias académicas y la dependencia de la tecnología digital para estudiar han transformado esta condición en un problema creciente en las poblaciones jóvenes, especialmente entre los estudiantes universitarios (OMS, 2024; Montoya et al., 2024).

Por lo tanto, es pertinente investigar la posible correlación entre las elecciones de un estilo de vida inactivo y la motivación académica particularmente entre los estudiantes que poseen ocupaciones que requieren altos niveles de concentración y un mínimo esfuerzo físico, como economía y finanzas, donde el uso extensivo de dispositivos electrónicos es prevalente (Becerra et al., 2024; Pereyra, 2020; Prada & Cuevas, 2022).

En ese orden de ideas, la motivación académica se define como el impulso intrínseco que impulsa, mantiene y guía las acciones de un estudiante en la búsqueda de objetivos de aprendizaje (Bruno et al., 2020; Durán et al., 2021; Cobo-Rendón et al., 2022). En ese sentido, la teoría de autodeterminación establece que las personas pueden estar motivadas intrínsecamente, por sus propios intereses y sentimientos de realización, o extrínsecamente, por recompensas o presiones de fuentes externas (Leyton et al., 2020; Manzano, 2022). La literatura consultada sugiere que un mejor rendimiento académico, una mayor autoestima y disposición para aprender pueden estar

relacionados con los niveles de ejercicio físico (Gaspar & Alguacil, 2022; Cornejo et al., 2024; Cerón et al., 2023).

En este contexto, como resultado del tiempo de exposición frente a las pantallas para hacer tareas universitarias, muchos estudiantes desarrollan hábitos sedentarios, debido a que la mayoría de las tareas académicas digitales requieren una concentración constante. Por tal motivo, la salud y el bienestar de los estudiantes pueden verse afectados como resultado de la disminución del tiempo que dedican a actividades físicas y movimientos espontáneos (Velecela, 2024; Agüero et al., 2023). Esta exposición prolongada, puede afectar la salud mental del universitario, su motivación académica y/o salud física (Conde et al., 2022; Estrada et al., 2024; Fouilloux et al., 2021). La probabilidad de llevar un estilo de vida sedentario se ve considerablemente aumentada en profesiones como la economía y las finanzas, que dependen en gran medida del análisis cuantitativo y la inmersión tecnológica (Mallqui et al., 2020). No obstante, hay una escasez de investigaciones que aborden específicamente cómo el sedentarismo afecta la motivación académica de los estudiantes en estas disciplinas de estudio (Araque & Moreno, 2019; Delgado et al., 2023). La adopción de intervenciones preventivas en el entorno universitario se ve obstaculizada por la falta de evidencia detallada sobre esta relación (Cruz-Guisbert, 2022).

Comprender cómo la motivación académica de los estudiantes puede verse gravemente afectada por vidas cada vez más sedentarias en contextos universitarios justifica este estudio (Mero, 2023; Sempértegui, 2024). Debido a que su educación es tan estática o sedentaria, los estudiantes que se especializan en economía y finanzas son un grupo demográfico especialmente susceptible en el que centrarse (Román et al., 2025). De esta manera, los estudiantes universitarios pueden beneficiarse de programas de intervención que fomenten la actividad física y mejoren su salud



en general si se puede identificar esta asociación (Galmes-Panades & Vidal-Conti, 2020; Guerrero, 2021).

Asimismo, el estudio es significativo tanto desde un punto de vista teórico como práctico. Paredes Salazar et al. (2025) teóricamente, se añade a lo que ya se conoce sobre los factores de carácter social que influyen en la motivación académica al incluir el comportamiento sedentario, una variable que ha recibido menos atención (Arroyo et al., 2023). En un nivel más práctico, los hallazgos pueden ayudar a las autoridades educativas, al profesorado y a los servicios de bienestar universitario a tomar decisiones que fomenten comportamientos saludables, maximicen el éxito académico y disminuyan los riesgos relacionados con el sedentarismo (Hanco, 2024).

En este sentido, el objetivo de este estudio consiste en analizar la relación entre el sedentarismo y la motivación académica de los estudiantes universitarios de la carrera de economía y finanzas, a fin de identificar posibles asociaciones y proponer estrategias de intervención que favorezcan un estilo de vida saludable y un mayor compromiso académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

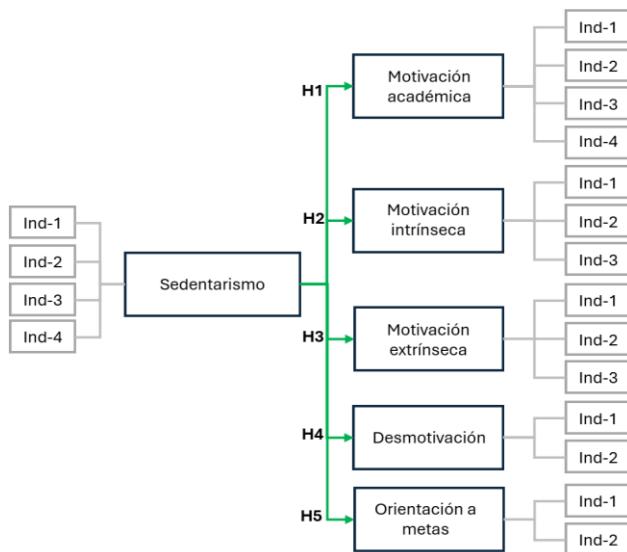
El estudio tuvo un enfoque cuantitativo. Asimismo, tuvo un alcance correlacional ya que explora las conexiones entre las variables de investigación, suponiendo la interconexión entre las variables bajo investigación. Además, debido a que los datos se recopilaron durante un período de tiempo, fue transversal (Hernández & Mendoza, 2018).

Por otro lado, se utilizó el modelado de ecuaciones estructurales (SEM) en este estudio para examinar la relación entre la motivación académica y el comportamiento sedentario de los estudiantes de economía y finanzas (Hayes, 2013). Para Alaminos et al. (2015), este método de estudio profundiza en el tema desde todos los

ángulos posibles siguiendo una red de conexiones interrelacionadas. El modelo teórico propuesto se muestra en la Figura 1.

Los seis elementos principales sobre los cuales se basa el modelo SEM se muestran en la imagen anterior. Esto incluye componentes para las variables independientes y dependientes. Los siguientes indicadores se hacen evidentes al inspeccionar todos los componentes sometidos al modelo SEM: 1) sedentarismo: duración del comportamiento sedentario, la frecuencia de interrupciones del sedentarismo, el contexto del sedentarismo y la percepción y actitud de los estudiantes; 2) motivación académica: se consideraron la motivación intrínseca, extrínseca, desmotivación y orientación a metas; 3) motivación intrínseca: se midió el disfrute de nuevos contenidos, la satisfacción de resolver problemas, y la resolución de tareas académicas por curiosidad; 4) motivación extrínseca: se evaluó el estudio para obtener buenas calificaciones, el esfuerzo para evitar sanciones y la búsqueda de reconocimiento académico; 5) desmotivación: que se evalúa desde la duda de la capacidad para tener éxito académico y el no encontrar sentido al estudio; 6) Orientación a metas: que evalúa las metas de aprendizaje y rendimiento.

Figura 1. Modelo teórico propuesto de relación entre los constructos



Muestra

La población es definida como la colección completa de entidades que se pueden estudiar, mientras que una muestra es solo una pequeña fracción de ese grupo más grande (Hernández & Mendoza, 2018). De esta manera, 1881 estudiantes hombres y mujeres de diferentes universidades de Arequipa—Universidad Tecnológica del Perú, Universidad Católica de Santa María (UCSM) y Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa (UNSA)—constituyeron la población analizada.

Asimismo, los participantes del estudio fueron elegidos utilizando un método de selección probabilística que utilizó la información mencionada anteriormente junto con los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión: 1) estudiantes de programas académicos de economía y finanzas, 2) que tengan entre 18 y 50 años, 3) con un estilo de vida sedentario en función de la cantidad de actividad física que realiza, hábitos cotidianos o tiempo sentado o inactivo, 4) cursando de primero a décimo semestre de los programas elegidos y 5) dispuestos a participar activamente en el estudio.

Criterios de exclusión: 1) estudiantes pertenecientes a otro programa académico diferente del seleccionado, 2) fuera del rango de edad especificado, 3) estudiantes que sean atletas o practiquen algún deporte regularmente, 4) estudiantes que no desean participar.

Así, la delimitación de la muestra se determinó utilizando la siguiente fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2(N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{1881 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(1881 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 319$$

Donde: N: Número total de la población = 1881; $1 - \alpha$: Nivel de Confianza = 0.95; $Z(1 - \alpha)$ =1.96; d: Precisión = 0.05; p: Prevalencia = 0.50; q: Complemento de p = 0.50 y n: dimensión muestral = 319.

Esto permitió la estratificación de la muestra, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Muestra de estudio

Universidades	Muestra estratificada	
	f	%
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa (UNSA)	230	72%
Universidad Católica de Santa María (UCSM)	38	12%
Universidad Tecnológica del Perú (UTP)	51	16%
Total	319	100%

Así, 319 estudiantes de pregrado (hombres y mujeres) que cursan economía y finanzas en diferentes instituciones de Arequipa conformaron la muestra de la investigación.



Instrumentos

Debido a su adaptabilidad en la investigación científica, encuestas de opinión, recopilación de datos y adquisición de información actualizada, este estudio utilizó una encuesta como técnica de recolección de datos. Mientras que la encuesta sirvió como instrumento de investigación. Para Hernández y Mendoza (2018), un cuestionario es una colección de preguntas destinadas a recopilar datos numéricos relacionados con un atributo observable.

En este contexto, se utilizó la herramienta Sedentary Behaviour Questionnaire para evaluar la variable de comportamiento sedentario (Rosenberg et al., 2010). Este instrumento está compuesto por 18 preguntas que mide el tiempo sedentario en varios contextos. Las respuestas a cada pregunta son de opción múltiple y luego se agruparon en tres categorías: bajo, moderado y alto. El segundo instrumento utilizado para evaluar la motivación académica fue la Escala de Motivación Académica (AMS) corregido, que constaba de 28 preguntas en una escala de Likert que iba del 1 al 7 (Supo & Vicente, 2022). Las respuestas fueron luego categorizadas en tres rangos: bajo, medio y alto.

La validez interna del instrumento se evaluó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach (Arias, 2016). De esta manera, las puntuaciones de 0.810 para la motivación académica y 0.783 para el sedentarismo indican que ambos instrumentos tienen altos niveles de consistencia interna.

Procesamiento

Se utilizaron Excel y SPSS-AMOS versión 26 para el procesamiento de datos. Usando estadísticas descriptivas como porcentajes y frecuencias, se pudo aislar las características más significativas de las variables e indicadores.

La estrategia de análisis para el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM) comenzó con la verificación de la calidad de los datos.

Posteriormente, se determinaron los vínculos entre las variables observadas y latentes para construir el modelo teórico, y luego estimar los parámetros según las características de los datos. Despues de considerar el modelo, se examinaron las cargas factoriales y la importancia de los coeficientes estructurales, además de utilizar índices como CFI, TLI y RMSEA para evaluar el ajuste general. Por ultimo, se realizaron los ajustes necesarios al modelo para determinar un modelo coherente con las hipótesis teóricas del estudio.

RESULTADOS

Los datos fueron examinados mediante un método descriptivo, lo que finalmente llevó a tablas de frecuencia y desgloses porcentuales. Entre las instituciones de Arequipa que ofrecen programas de economía y finanzas, la Tabla 2 muestra la distribución de género de los estudiantes seleccionados. Según los datos, el 48% se encuentra en el grupo de edad de 29 a 39 años, mientras que el 27% pertenece al grupo de edad de 18 a 28 años. Asimismo, cuando se desglosa por sexo, hay un 78% de estudiantes mujeres y un 22% de alumnos hombres.

Tabla 2. Características generales de la muestra

Datos generales	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	249	78%
Masculino	70	22%
Edad		
De 18 a 28 años	86	27%
De 29 a 39 años	152	48%
De 40 a 50 años	81	25%
Min. 18 años		Máx. 50 años
Edad media ±		34.69 ± 0.417 años
DS*		

Nota: *DS: Desviación estándar

La Tabla 3 muestra las dimensiones del sedentarismo que se consideraron. En cuanto a la variable sedentarismo, el 73.4% de los estudiantes universitarios que participaron en la



encuesta tienen un nivel moderado de sedentarismo. Asimismo, la mayoría de los participantes (64.3%) tienen un nivel moderado en la duración del comportamiento sedentario. En contraste, el 52.4% posee un nivel moderado de frecuencias de interrupciones del sedentarismo. Asimismo, el contexto del sedentarismo tiene un nivel moderado con el 61.1%. Mientras que la percepción y actitud tienen un nivel moderado con el 60.5%.

Tabla 3. Análisis descriptivo del sedentarismo y sus dimensiones

Escala	Duración del comportamiento sedentario		Frecuencia de interrupciones del sedentarismo		Contexto del sedentarismo		Percepción y actitud		Sedentari smo	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	46	14.4%	91	28.5%	7	22.3%	3	12.2%	39	12.2%
Medio	205	64.3%	16	52.4%	1	61.1%	1	60.5%	23	73.4%
Alto	68	21.3%	61	19.1%	5	16.6%	8	27.3%	46	14.4%
Total	319	100%	31	100%	3	100%	3	100%	31	100%

Comparativamente, la Tabla 4 muestra los resultados del análisis descriptivo de la variable de motivación académica y sus dimensiones. Los hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes universitarios que participaron (60.8%) poseen un nivel medio de motivación académica. También es importante mencionar que, en general, todas las dimensiones obtuvieron un nivel “medio”: motivación intrínseca (67.7%), motivación extrínseca (69.3%), desmotivación (62.4%) y orientación a metas (69.6%).

Tabla 4. Análisis descriptivo de la motivación académica y sus dimensiones

Escala	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca	Desmotivación	Orientación a metas	Motivación académica

	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	58	18.2%	54	16.9%	52	16.3%	50	15.7%	58	18.2%
Medio	21	67.7%	22	69.3%	196	61.4%	22	69.6%	19	60.8%
Alto	6	%	1	%	2	%	4	%	4	%
Tot al	45	14.1%	44	13.8%	71	22.3%	47	14.7%	67	21.0%
	9	%	9	%	9	%	9	%	9	%

Posteriormente, el modelo de motivación académica y sus dimensiones fueron validados y demostraron ser fiables mediante el uso del análisis factorial confirmatorio (CFA). Así, el CFA también permitió verificar si las métricas se alineaban con la hipótesis. Para comenzar, la varianza en cada indicador se encontró examinando los coeficientes estandarizados (cargas factoriales), que se obtuvieron primero estimando el modelo de medición. Como se muestra en la Tabla 5, la varianza promedio extraída (AVE) fue mayor que 0.50, y todas las cargas factoriales estandarizadas fueron mayores que 0.70. Estos hallazgos prueban la validez y la fiabilidad del método.

Tabla 5. Fiabilidad de constructo y validez convergente

Constructo	Fiabilidad	AVE
Motivación académica	0.89	0.767
Motivación intrínseca	0.91	0.807
Motivación extrínseca	0.92	0.765
Desmotivación	0.87	0.763
Orientación a metas	0.90	0.793
Sedentarismo	0.88	0.751

Por su parte, en la Tabla 6 se muestra la validez discriminante, los constructos son considerados válidos cuando los valores AVE (Tabla 5) son mayores que el cuadrado de las correlaciones. Por lo tanto, la consistencia interna y la validez convergente y discriminante robustece la idoneidad de los instrumentos. En ese sentido, las escalas de medida utilizadas son confiables para determinar la relación entre las variables estudiadas.

Tabla 6. Validez convergente y discriminante.

	Motivaci ón académic a	Motivaci ón intrínseca	Motivaci ón extrínsec a	Desmotivaci ón	Orientaci ón a metas
Motivación académica	0.767				
Motivación intrínseca	0.784	0.807			
Motivación extrínseca	0.766	0.786	0.765		
Desmotivaci ón	0.766	0.790	0.762	0.763	
Orientación a metas	0.776	0.801	0.776	0.778	0.793
Sedentarism o	0.785	0.819	0.752	0.771	0.800

En la Figura 2 están los resultados de la evaluación del modelo SEM, que revelan los valores estimados, coeficientes de trayectoria estandarizados (β) y proporcionan la base para todos los cálculos. Se realizó un análisis exhaustivo del modelo propuesto en la Figura 1 utilizando los criterios estándar para el ajuste del modelo SEM (Byrne, 2010; Alaminos et al., 2015).

Además, las cargas factoriales para cada componente fueron las siguientes: motivación académica (0.785), motivación intrínseca (0.819), motivación extrínseca (0.752), desmotivación (0.771) y orientación a metas (0.800). Asimismo, es obvio que los factores externos impactan en el grado en que las variables internas son influenciadas. El modelo SEM indica que un estilo de vida sedentario está asociado con una reducción de la motivación académica entre los estudiantes universitarios que se especializan en economía y finanzas.

En contraste, los resultados del modelo de ecuaciones estructurales demostraron un ajuste de 263 grados de libertad con un valor de Chi-cuadrado de 672.234, sugiriendo un nivel de probabilidad de 0.000, es decir, inferior al criterio de significancia ($\alpha = 0.05$). El modelo SEM mostrado en la Figura 2 es válido, según Schumaker y Lomax (2010), posee un RMSEA de 0.058 dentro del rango aceptable de 0.05 a 0.08, tiene un Índice de Ajuste Comparativo (CFI) de 0.681 el cual representa un modelo

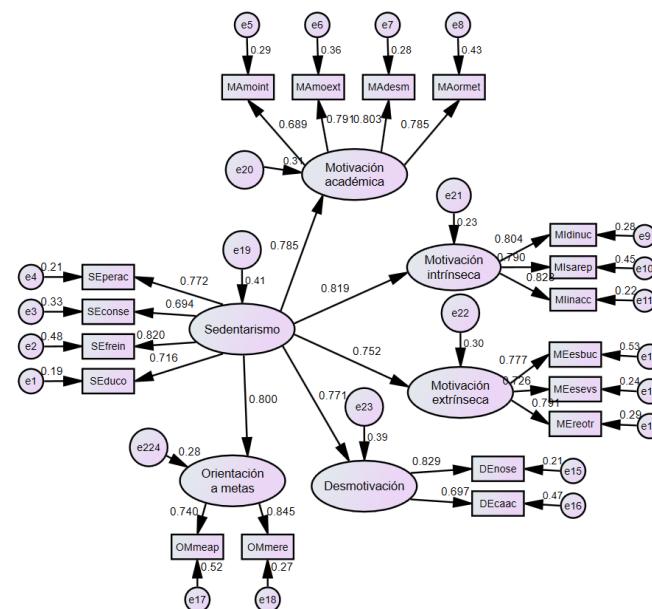
aceptable en la estructura de covarianzas de los datos y una relación CMIN/GI de 2.56 (Tabla 6).

Tabla 7. Resultados de *a* ajuste del modelo estructural global

Valores de ajuste	Chi-cuadrado	Gl	NP	CMIN/Gl	CFI	RMSEA
672.234	263	0.000	2.56	0.681	0.058	

Gl= grados de libertad; NP= nivel de probabilidad; CMIN/Gl= Chi-cuadrado/grados de libertad; CFI= índice de bondad de ajuste comparativo; RMSEA= Error Medio Cuadrático de Aproximación

Figura 2. *Modelo estructural sedentarismo y motivación académica*



En la Figura 2, se puede observar los siguientes datos normalizados, que demuestran una asociación causal entre los componentes analizados y la motivación académica: comenzando con la motivación intrínseca (MAmoint) que fue de 0.689, la motivación extrínseca (MAmoext) que fue de 0.791, la desmotivación (MAdesm) que fue de 0.803, y la orientación a metas (MAormet) que tuvo un valor de 0.785.



Con respecto a los resultados de correlación para la variable de sedentarismo y sus componentes evaluados son las siguientes: la duración del comportamiento sedentario (SEduco) tuvo un valor de 0.716, la frecuencia de interrupciones del sedentarismo (SEfrein) 0.820, el contexto del sedentarismo (SEconse) 0.694 y la percepción y actitud (SEperac) mostró una correlación de 0.772.

Mientras que los resultados de la asociación causal entre la variable motivación intrínseca y sus componentes fueron: 0.804 para disfrutes de aprendizaje de nuevos contenidos (MIdinuc), 0.790 para la satisfacción al resolver problemas por sí mismo (MIsarep), y 0.828 para participación en tareas académicas por curiosidad y placer personal (MInacc).

Los valores de correlación asociados a la variable motivación extrínseca y sus partes constitutivas fueron los siguientes: 0.777 para estudiar para obtener buenas calificaciones (MEesbuc), 0.726 para esfuerzo para evitar sanciones (MEesevs) y 0.791 para búsqueda de reconocimiento de otros (MEREotr). Asimismo, los valores de correlación asociados a la variable desmotivación y sus partes constitutivas fueron los siguientes: 0.829 los estudiantes no encuentran sentido a los estudios (DEnose) y 0.697 en cuanto a dudar de su capacidad para tener éxito académico (DEcaac).

La orientación a metas y sus componentes también fueron evaluados, y los resultados mostraron los siguientes valores normalizados: meta de aprendizaje (OMmeap) con un valor de 0.740 y meta de rendimiento (OMmere) con un valor de 0.845.

Se realizó un análisis utilizando el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para confirmar las hipótesis. Se presentan tanto los resultados de las estimaciones estandarizadas (Tabla 8) como el modelo estructural SEM confirmatorio completo (Figura 2). Los resultados muestran que todos los estimadores tienen valores p

inferiores a 0.05, lo cual se considera estadísticamente significativo.

Después de rechazar la hipótesis nula, se confirmó la primera hipótesis teórica (H1). Que muestra un valor de eficiencia de 0.785, lo que quiere decir que entre los estudiantes de economía y finanzas de las universidades de Arequipa investigadas, hay una relación significativa entre el sedentarismo y la motivación académica. La segunda hipótesis (H2) demuestra, con un valor de 0.819, que el sedentarismo en los estudiantes de economía y finanzas está significativamente asociado con su falta de motivación intrínseca.

La tercera hipótesis del modelo de ecuaciones estructurales (H3) válida la fuerte asociación entre el sedentarismo y la motivación extrínseca de los estudiantes de economía y finanzas con un valor de 0.752. Además, la cuarta hipótesis (H4) muestra un valor de asociación de 0.771 entre la desmotivación de los estudiantes de economía y finanzas y el sedentarismo. Por último, se confirma la quinta hipótesis (H5) del modelo de ecuaciones estructurales, demostrando que existe una correlación entre el sedentarismo de los estudiantes de economía y finanzas y la orientación a metas, el valor de efectividad para esta correlación es 0.800.

Tabla 8. Resultados estandarizados de las correlaciones de los constructos

Correlaciones		Estimado	β	Sig.
Sedentarismo	<---	Motivación académica	1.225	0.785 ***
Sedentarismo	<---	Motivación intrínseca	0.734	0.819 ***
Sedentarismo	<---	Motivación extrínseca	1.117	0.752 ***
Sedentarismo	<---	Desmotivación	0.924	0.771 ***
Sedentarismo	<---	Orientación a metas	0.727	0.800 ***

Nota: *** $p < 0.05$



DISCUSIÓN

Este estudio examinó la asociación hipotetizada entre la motivación académica y el comportamiento sedentario entre los estudiantes universitarios utilizando el Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM).

Los hallazgos apoyan las hipótesis (H1, H2, H3, H4 y H5) que examinan la correlación entre el sedentarismo y la motivación académica, motivación intrínseca, motivación extrínseca, la desmotivación y la orientación a metas de los estudiantes universitarios de economía y finanzas. En ese sentido, hay una fuerte relación entre el comportamiento sedentario de los estudiantes y la motivación académica, ya que todos los valores de correlación están por debajo del nivel de significancia establecido ($p < 0.05$).

En este contexto, hay una creciente preocupación por los estilos de vida sedentarios que llevan los estudiantes universitarios, particularmente en campos como la economía y las finanzas, donde los estudiantes pasan mucho tiempo aprendiendo y usando equipos electrónicos (Paredes, 2024; Gómez et al., 2023; Concha-Cisternas et al., 2020). En ese sentido, se observan efectos sobre la motivación académica, el rendimiento y la salud física de los estudiantes (Bustamante-Ara et al., 2022; Malla, 2023).

Por su parte, el estudio de Beltrán (2018), señala que los estilos de vida sedentarios tienen un efecto perjudicial en la motivación académica de los estudiantes universitarios. De igual manera, Ligeti et al. (2020), afirman que la falta de actividad física o comportamiento sedentario está asociada con la falta de interés en el aprendizaje. Es decir, los estudiantes que no hacen suficiente ejercicio tienen menos energía y concentración para tener éxito académico (Flores, 2020; Celso, 2023). Además, los estilos de vida sedentarios están asociados con un aumento del estrés académico (Soto et al., 2021; Cajas et al., 2024). Según Salazar (2022) la motivación y el rendimiento académico de los

estudiantes se ven afectados por los niveles de estrés que experimentan cuando no participan en actividades físicas.

Por otro lado, el estudio de Durán (2024), ha revelado que la motivación académica de los estudiantes universitarios mejora cuando hacen del ejercicio una rutina diaria de sus vidas. Asimismo, la investigación de Arribas-Galarraga y Maiztegi (2021), muestra que los estudiantes que hacen ejercicio regularmente reportan una mejor motivación, menos estrés y más concentración para estudiar. De esta manera, un aumento en la salud general y una disminución en la fatiga mental son los beneficios alcanzados por los estudiantes (Canché, 2020; Silva, 2025).

Asimismo, se ha demostrado que los programas de pausas activas son beneficiosos para los estudiantes universitarios (Caracuel-Cáliz, 2024). Según Cifo-Izquierdo et al. (2024), la motivación académica y el rendimiento de los estudiantes en el aula aumenta debido a las pausas activas que se incluyen en las sesiones de estudio, estas también mejoran el bienestar físico y cognitivo del estudiante.

En síntesis, hay evidencia de que la actividad sedentaria puede disminuir la motivación académica de los estudiantes universitarios (Acosta, 2025). Por tal motivo, mejorar la salud general y la motivación académica puede ser tan simple como hacer del ejercicio una parte regular de la rutina diaria, incluso si solo se trata de tomar descansos activos mientras se estudia (Bernate et al., 2024; Javier-Rivera et al., 2024). En ese sentido, las universidades deben priorizar medidas que fomenten que los estudiantes adopten estilos de vida saludables para maximizar su éxito académico (Espinoza & Díaz, 2024; Lara, 2022; Ojeda et al., 2020).

En cuanto a las limitaciones del estudio, los resultados pueden no ser generalizables a una población más amplia debido al enfoque exclusivo de la muestra en estudiantes de economía y finanzas.



Mientras que las potencialidades e implicancias prácticas de investigación establecen que, al utilizar el modelado de ecuaciones estructurales (SEM), se puede determinar los efectos directos e indirectos del sedentarismo en la motivación académica. Además, los hallazgos pueden ayudar a las universidades a implementar programas para fomentar la actividad física, los descansos activos y un aprendizaje más dinámico en el aula con el fin de reducir el tiempo sedentario y aumentar el compromiso académico.

CONCLUSIONES

Consistente con las hipótesis planteadas de estudio, los resultados muestran que entre los estudiantes universitarios de economía y finanzas en Arequipa, hay una asociación entre el sedentarismo y la motivación académica (0.785).

Concluyendo que existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables, demostrando que la motivación académica se ve afectada cuando los estudiantes universitarios presentan conductas de sedentarismo. Por lo tanto, la dedicación académica, la concentración y la energía se ven afectadas cuando las personas se sientan durante largos períodos de tiempo, lo cual es frecuente en carreras que poseen gran carga teórica y requieren una alta demanda cognitiva.

Por consiguiente, una mejor estabilidad emocional, menos estrés académico y una mayor motivación académica, es el resultado de un régimen diario que incluye actividad física y pausas activas. Lo cual es importante para la motivación, el rendimiento académico y la salud general de estos estudiantes porque los anima a llevar estilos de vida activos mientras están en la universidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acosta Chávez, G. I. (2025). Niveles de actividad física y conductas sedentarias en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 886–910. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9112>
2. Agüero Fuentes, O., Losada Robaina, M., & Agüero Fuentes, M. (2023). Ejercicios físicos dirigidos a la prevención de conductas sedentarias en estudiantes universitarios. *Varona. Revista Científico Metodológico*, (78). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382023000300007&lng=es&tlang=es.
3. Alaminos, A., Francés, F., Penalva, C., & Santacreu, O. (2015). *Introducción a los modelos estructurales en investigación social* (1st ed.). PYDLOS ediciones.
4. Araque Salazar, M. C., & Moreno Cazar, W. M. (2019). ¿Burnout? un estudio a un grupo de docentes de la carrera de finanzas y auditoría. *Economía y Negocios*, 10(2), 28-43. <https://www.redalyc.org/pdf/6955/695578707003.pdf>
5. Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica*. (7ma ed.), Caracas, Venezuela. Editorial Episteme.
6. Arribas-Galarraga, S., & Maiztegi Kortabarria, J. (2021). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.467731>
7. Arroyo Ceballos, C. J., Daza Cabrera, L. F., Torres Villalobos, A. M., & Solarte Solarte, C. M. (2023). Proposed Administrative Structure for the Improvement of the Titan Supermarket in Pasto, Colombia. *Edu - Tech Enterprise*, 1, 28. <https://doi.org/10.71459/edutech202328>
8. Becerra Patiño, B. A., Cortés Durán, A. C., & Romero Aguilar, L. A. (2024). Relaciones entre las estrategias de aprendizaje, la motivación y el contexto personal de estudiantes universitarios colombianos: a propósito del caso de la Licenciatura en Deporte. *Retos*, 52, 374–383. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101806>



9. Beltrán, F. (2018). *El sedentarismo y su correlación con la motivación académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Nacional. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7401>
10. Bernate, J., Fonseca, I., & Medina, Y. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia y Deporte*, 9(1), 16-31. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2024.v9.no1.002>
11. Bruno, F., Fernández Liporace, M., & Stover, J. (2020). Escala de motivación situacional académica para estudiantes universitarios: desarrollo y análisis psicométricos. *Interdisciplinaria*, 37(1), 15-16. <https://dx.doi.org/10.16888/interd.2020.37.1.8>
12. Bustamante-Ara, N., Russell-Guzmán, J., Godoy-Cumillaf, A., Merellano-Navarro, E., & Uribe, N. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 121-132. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
13. Byrne, B. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). Routledge.
14. Cajas Bravo, V., Ríquez Livia, D., Díaz Tavera, Z., Castro Llaja, L., Vargas Palomino, T., Chávez-Díaz, J., & Dávila-Morán, R. (2024). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes de Enfermería durante el periodo de exámenes. *Retos*, 61, 1306-1313. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110478>
15. Canché Pool, D. B. (2020). Influencia de la actividad física sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica. *Anuario De Investigación UM*, 1(1), 23-33. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anarioium/article/view/77>
16. Caracuel-Cáliz, R. (2024). *Optimizando el rendimiento académico: explorando la interconexión entre descansos activos y habilidades cognitivas en entornos educativos*. [Tesis de pregrado, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional de la Universidad de Málaga. <https://hdl.handle.net/10630/32275>
17. Celso Gastón, Q. E. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557
18. Cerón Bedoya, J. D., González Marmolejo, W., Mora Rojas, D., & Fernández Barona, E. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. *Retos*, 47, 775-782. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94795>
19. Cifo-Izquierdo, M. I., García-Marín, P., Arcas-Navarro, F. J., & Ureña-Ortíz, N. (2024). Efecto de un programa de descansos activos en el bienestar físico, cognitivo y mental de estudiantes universitarios. *JUMP*, 10, e9171. <https://doi.org/10.17561/jump.n10.9171>
20. Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, F., & Mella-Norambuena, J. (2022). Engagement, motivación académica y ajuste de estudiantado universitario. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 256-274. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.26-3.15>
21. Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
22. Conde Schnaider, E., López-Sánchez, C., & Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
23. Cornejo Jurado, Y., González Cornejo, F., & Chumpitaz Caycho, H. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141-149. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442024000400141&lng=es&tlang=pt
24. Crespo, D., Reyes, V., & Sequera, A. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV Hacer*, 11(2), 31-



38. <https://doi.org/10.18050/RevUCVHACER.v11n2a3>
- 25.Cruz-Guisbert, J. R. (2022). Prevención del sedentarismo. *MED-FMENT Salud Pública En Acción*, 3(1), 1–10 e199. <https://doi.org/10.53287/beny5330gn88g>
- 26.Delgado, J., Gómez, J., Lamus, A., Carvajal, M., & Gómez, C. (2023). *Sedentarismo en Bucaramanga: Un reto para la salud pública y el desarrollo sostenible*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/59430>
- 27.Durán, C., Casadiegos, M., & Carrascal, A. (2021). Motivación en estudiantes universitarios como factor generador de la calidad educativa. *Revista Boletín Redipe*, 10(13). <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1758>
- 28.Durán, M. (2024). *La motivación de los estudiantes universitarios para la práctica físico-deportiva*. [Tesis de doctorado, Universidad de Extremadura]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/10662/18742>
- 29.Espinoza, J., & Díaz, M. (2024). Barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023. *ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería*, 11(2), e1204. <https://doi.org/10.35383/cietna.v11i2.1204>
- 30.Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y., Noblega-Reinoso, H., & Málaga-Yllpa, Y. (2024). Autoconcepto físico y motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 61, 39–48. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109580>
- 31.Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuni@cción*, 11(2), 142–152. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- 32.Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- 33.Galmés-Panadés, A. M., & Vidal-Conti, J. (2020). Cómo fomentar la práctica de ejercicio físico a través de los deberes activos en estudiantes universitarios. *Retos*, 37, 518–526. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72110>
- 34.Gaspar Vallejo, A., & Alguacil Jiménez, M. (2022). Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120–128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- 35.Gómez Chávez, L., Elizondo Delgado, A., García Pereda, R., Salazar Pérez, J., Gómez Chávez, M. Y., & Cortés Almanzar, P. (2023). Actividad física, comportamientos sedentarios, riesgo de enfermedad y muerte en la comunidad universitaria de Puerto Vallarta, México. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 12(1), 71–81. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.15922>
- 36.Guerrero Soler, R. (2021). *Estudio sobre los hábitos deportivos, el rendimiento académico y la salud mental general en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica de Madrid]. Archivo Digital UPM. <https://oa.upm.es/74314/>
- 37.Hancco Machaca, M. (2024). Relationship between physical activity and quality of work life in accountancy professionals: A literature review. *Edu - Tech Enterprise*, 2, 13. <https://doi.org/10.71459/edutech202413>
- 38.Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: a regression-based approach* (9th ed.). The Guilford Press.
- 39.Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- 40.Javier-Rivera, L., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X., Kent-Sulú, M., & Vásquez-Gutiérrez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28), e595. <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>



41. Lara Inga, S. (2022). Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 166–176. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.2136>
42. Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Modelo de predicción de los estilos de vida saludables a través de la Teoría de la Autodeterminación de estudiantes de Educación Física. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.05.002>
43. Ligeti Stuardo, P., Fasce Henry, E., & Veliz-Rojas, L. (2020). Aprendizaje autodirigido y motivación académica en estudiantes de enfermería de una universidad en Chile. *Index de Enfermería*, 29(1-2), 74-78. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000100018&lng=es&tlang=es.
44. Malla Acevedo, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 281–299. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
45. Mallqui, M., León, T., & Reyes, N. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista Salud Pública Nutr.*, 19(4), 10-15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=97550>
46. Manzano Sánchez, D. (2022). Predicción de la resiliencia en estudiantes a través del fomento de la responsabilidad: un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 439–455. <https://doi.org/10.6018/rie.458681>
47. Mero, F. (2023). Prevención del sedentarismo basada en la concienciación activa como parte del proceso de formación académica de profesionales. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 14(5), 396-415. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9277171>
48. Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6 (1), 87-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670906>
49. Montoya Hurtado, O., Cañón Buitrago, S., Bermúdez Jaimes, G., Gómez Jaramillo, N., Correa Ortiz, L., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal. *Retos*, 54, 114–121. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100234>
50. Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista De La Escuela De Ciencias De La Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
51. Organización Mundial de la Salud (OMS). (26 de junio de 2024). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
52. Paredes Salazar, A. D., Manrique Pinto, C. A., & Romero-Carazas, R. (2025). The impact of artificial intelligence within the Peruvian labor sector. *Edu-Tech Enterprise*, 3, 112. <https://doi.org/10.71459/edutech2025112>
53. Paredes Echeverría, C. A. (2024). Revisión Sistemática Sedentarismo: Un Desafío para la Salud Física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(5), 8577-8599. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14262
54. Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5(1), 1-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10101718>
55. Prada Rozo, M. J., & Cuevas Gómez, R. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación Y Evaluación Educativa*, 9(2), 69–85. <https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>
56. Román Huera, C., Vinueza Martínez, C., Echeverría Jaramillo, M., Farinango Vinueza, G., Londoño Mateus, J., & Paredes Torres, S. (2025). Apaga la pantalla, Enciende tu vida: Rompiendo con el sedentarismo en el ITCA. *CONECTIVIDAD*, 6(2),



405-419.

<https://doi.org/10.37431/conectividad.v6i2.304>

57.Rosenberg, D., Norman, G., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K., & Sallis, J. (2010). Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal Phys Act Health*, 7(6), 697-705. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21088299/>

58.Salazar Casamen, S. M. (2022). El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 260–270. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.2244>

59.Schumaker, R. E., & Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling* (3rd ed.). Routledge.

60.Sempértegui, M. (2024). *Motivación académica en estudiantes universitarios de primer y último año*. [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/14001>

61.Silva Piñeiro, R. (2025). Physical and emotional perception in the physical education classroom among university students of Early Childhood Education. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14, 38. <https://doi.org/10.6018/sportk.536891>

62.Soto Valenzuela, M. C., Franco Gallegos, L. I., López Baca, L. R., Medina López, H. L., & Flores Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7841601>

63.Supo, K., & Vicente, T. (2022). *Motivación académica en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones públicas y privadas de Lima Metropolitana – 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12414>

64.Velecela, F. (2024). *Revisión bibliográfica sobre estilos de vida en estudiantes universitarios: actividad física, alimentación y hábitos nocivos*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/18480>