

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
MAESTRIA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**Relación entre los niveles de actividad física, el comportamiento  
sedentario y la procrastinación académica en estudiantes de fisioterapia  
en Barranquilla**

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN:**  
Muévete caribe

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Determinantes individuales y ambientales de la actividad física

**PRESENTAN:**

JULIANA ANDREA VASQUEZ MEZA  
MARÍA MERCEDES CORZO CABARCAS

**TUTOR(ES):**

YANETH HERAZO BELTRÁN  
NARLEDIS NUÑEZ BRAVO

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de:

**Magister en Actividad Física y Salud**

**30 JUNIO 2025**

**BARRANQUILLA, ATLÁNTICO**

**REPÚBLICA DE COLOMBIA**

## AGRADECIMIENTOS

La realización de este proyecto de investigación ha sido un proceso de inmenso aprendizaje y crecimiento personal. A lo largo de este camino, tuvimos la fortuna de contar con el apoyo de personas e instituciones que hicieron posible la culminación de este proyecto. Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a Yaneth Herazo por su excepcional mentoría. Su guía experta, su disposición para compartir su conocimiento y su paciencia infinita fueron pilares fundamentales en el desarrollo de esta investigación.

Agradecemos también a la Universidad Simón Bolívar por facilitarnos los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación ya que fue crucial para la obtención de los resultados presentados en este proyecto.

Finalmente, nuestro más sincero agradecimiento a nuestro círculo cercano: nuestra familia y amigos. Su comprensión ante nuestra dedicación a este proyecto, sus palabras de aliento en los momentos de frustración y su celebración en cada pequeño logro fueron fundamentales para mantenernos motivadas. Su presencia constante en nuestras vidas nos recordó la importancia de mantener el equilibrio y disfrutar del proceso. Gracias por ser nuestra ancla y nuestra mayor fuente de inspiración.

**María Mercedes Corzo Cabarcas**

**Juliana Andrea Vasquez Meza**

## TABLA DE CONTENIDO

LISTADO DE TABLAS .....	5
LISTADO DE FIGURAS .....	6
RESUMEN .....	7
ABSTRACT .....	8
1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
2. JUSTIFICACIÓN .....	14
3. OBJETIVOS .....	16
3.1 GENERAL .....	16
3.2 ESPECÍFICOS.....	16
4. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE .....	17
4.1 Procrastinación .....	17
4.2 Causas de la Procrastinación Académica.....	18
4.3 Procesos Biológicos, Químicos y Psicológicos Involucrados .....	18
4.4 Factores que influyen en la Procrastinación Académica.....	19
4.5 Actividad física.....	20
4.6 Relación entre la actividad física y la procrastinación.....	21
4.7 Estado del Arte .....	22
5. DISEÑO METODOLOGICO .....	26
5.1 Tipo de estudio .....	26
5.2. Delimitación espacial y temporal .....	26
5.3 Población de Estudio. Muestra y Muestreo.....	26
5.4 Fuentes de investigación.....	28
5.5 Variables de estudio.....	28
5.6 Plan de recolección de datos .....	30
5.7 Aspectos éticos .....	32
5.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	32

6. RESULTADOS .....	34
7. DISCUSIÓN .....	42
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	47
REFERENCIAS .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ANEXOS .....	58

## LISTADO DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudio.....	26
Tabla 2 Formula para la distribución de la muestra.....	27
Tabla 3 Distribución de la muestra según el sexo de los participantes .....	27
Tabla 4 Operacionalización de variables.....	28
Tabla 5. Características sociodemográficas y académicas de los estudiantes .....	34
Tabla 6 Características de salud de los estudiantes universitarios .....	35
Tabla 7 Comportamiento de sueño de los sujetos de estudio .....	37
Tabla 8 Cumplimiento de las horas de sueño calidad entre semana y fin de semana, calidad y cantidad de sueño en los universitarios. ....	37
Tabla 9 Comportamiento sedentario en la población general y según la procrastinación. ....	38
Tabla 10 Procrastinación en los estudiantes universitarios .....	39
Tabla 11 Relación entre actividad física y niveles de procrastinación .....	40
Tabla 12 Relación entre actividad física y procrastinación de acuerdo con variables sociodemográficas. ....	41

## LISTADO DE FIGURAS

FIGURA 1 Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en los sujetos de estudio .....	36
FIGURA 2 Niveles de Procrastinación académica en los participantes.....	39

## RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar la relación entre los niveles de actividad física y la procrastinación académica en estudiantes de fisioterapia en una universidad de Barranquilla-Colombia.

**Materiales y Métodos:** Se realizó un estudio observacional transversal en 346 estudiantes de Fisioterapia de la Universidad Simón Bolívar. Se aplicó la escala de Tuckman para medir la procrastinación académica; el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ formato corto; el Sedentary Behavior Questionnaire SBQ-s para medir el comportamiento sedentario; y el International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment ISCOLE para medir el sueño.

**Resultados:** El 61,2% de los estudiantes fueron mujeres. El 31,6% mostró niveles altos de procrastinación. Un 50,7% no cumplía con las recomendaciones de actividad física y el 61,2% cumplía con las horas recomendadas de sueño entre semana y el 92,5% durante el fin de semana. La procrastinación académica es un factor asociado con mayor inactividad física (OR 2,8; IC 95%1,8-4,4; p 0,0001).

**Conclusiones:** En este estudio un tercio de la población tiene niveles altos y muy altos de procrastinación académica y más de la mitad no cumplen con la actividad física recomendada. El estudio sugiere que la procrastinación actúa como una barrera para adoptar hábitos activos saludables y resalta la necesidad de implementar estrategias universitarias que integren educación en salud, motivación personal, gestión del tiempo y promoción de la actividad física, con un enfoque accesible y adaptado a las características de esta población.

**Palabras Clave:** Procrastinación académica, Actividad física, Estudiantes, Conducta sedentaria y Trastornos mentales.

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the relationship between physical activity levels and academic procrastination in physiotherapy students at a university in Barranquilla, Colombia.

**Materials and Methods:** A cross-sectional observational study was conducted with 346 Physiotherapy students from Universidad Simón Bolívar. The Tuckman Procrastination Scale was used to assess academic procrastination; the short form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess physical activity; the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ-s) to measure sedentary behavior; and the International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE) questionnaire to evaluate sleep patterns.

**Results:** 61,2% of the students were female. A total of 31,6% showed high or very high levels of academic procrastination. Additionally, 50,7% did not meet the recommended physical activity guidelines. Regarding sleep, 61,2% met the recommended hours during the week and 92,5% on weekends. Academic procrastination was identified as a factor associated with greater physical inactivity (OR 2,8; IC 95%1,8-4,4; p 0,0001).

**Conclusions:** In this study, one-third of the population presented high or very high levels of academic procrastination, and more than half did not meet the recommended levels of physical activity. The findings suggest that procrastination acts as a barrier to adopting healthy active habits, highlighting the need to implement university-based strategies that integrate health education, personal motivation, time management, and physical activity promotion, with an accessible approach tailored to the characteristics of this population.

**Keywords:** Academic procrastination, Physical activity, Students, Sedentary behavior, Mental disorders.

## 1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La procrastinación académica es el aplazamiento habitual de tareas académicas en detrimento del bienestar, rendimiento y la salud, siendo un gran problema individual, estructural y social. Las estimaciones conservadoras sugieren que la prevalencia de este fenómeno es de al menos el 50%, lo que sugiere que la mitad o más de los estudiantes suelen postergar tareas como la lectura y los deberes antes de los exámenes (1). La procrastinación es común en los campos académicos, se ha estudiado desde diferentes perspectivas teóricas y se han propuesto diversas causas y efectos, del mismo modo, estudios recientes sugieren que este comportamiento puede ser comprendido desde un punto de vista situacional o como una dificultad para desarrollar la autorregulación (2).

La procrastinación es un fenómeno habitual entre los estudiantes universitarios, con una prevalencia que oscila entre el 70% y 95%, según diversos estudios (3). Otros reportes indican que entre el 80% y 95% de los estudiantes universitarios manifiestan conductas procrastinadoras, y el 75% se identifica como procrastinador (4). Este comportamiento no solo afecta la productividad, sino que también está asociado con problemas psicológicos posteriores, como ansiedad (presente en el 25-40% de los procrastinadores crónicos) y depresión (20-35%) (3). Además, se relaciona con dolor debilitante (ej., cefaleas y tensiones musculares en un 30% de los casos) y factores psicosociales más deficientes, como baja autoestima (reportada en el 45-60% de los afectados) (5).

Aunque se podría pensar que la procrastinación está ligada a dificultades académicas intrínsecas, estudios demuestran que no existe una correlación significativa con el coeficiente intelectual ( $r = 0.08$ ,  $p > 0.05$ ) (6). En cambio, su impacto en el rendimiento académico es claro: los estudiantes que procrastinan tienen un 30-40% más de probabilidad de obtener calificaciones inferiores (notas por debajo del promedio) y un 25% mayor riesgo de abandonar temporal o definitivamente sus estudios, Pese a su alta prevalencia y consecuencias, solo el

15-20% de las instituciones educativas implementan programas específicos para abordar la procrastinación, lo que subraya la necesidad de mayor investigación e intervenciones basadas en evidencia (7).

Los estudiantes que procrastinan frecuentemente adoptan hábitos de vida poco saludables, como sedentarismo (50% realiza menos de 150 minutos de actividad física semanal recomendados por la OMS) y patrones de sueño irregular (60% duerme menos de 6 horas diarias durante periodos académicos críticos) (4). La inactividad física se ha relacionado con la procrastinación académica y los estudiantes universitarios tienen más probabilidades de adoptar conductas físicamente inactivas mientras pasan tiempo en clase, estudiando o frente a la computadora (5). La baja práctica de actividad física (AF) se ha incrementado debido a las transformaciones en el entorno físico, social y económico de la sociedad actual (6).

A nivel mundial, la inactividad física representa el 7,2% de los fallecimientos por cualquier causa y el 7,6% son de origen cardiovascular; en población general, el 69% de las muertes y el 74% de las enfermedades cardiovasculares atribuidas a la falta de ejercicio físico y a los hábitos de vida sedentarios, ocurren en países de ingresos medios (8). La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo modificables asociados al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y trastornos de salud mental, en el contexto universitario, la prevalencia de inactividad física es alarmante. Una revisión sistemática realizada en América Latina reportó que el 52,6% de los estudiantes universitarios no cumplen con los niveles mínimos recomendados de actividad física, siendo las mujeres el grupo más afectado (9).

Estudios en universidades han revelado situaciones preocupantes, en Chile, se encontró que el 88% de los estudiantes de medicina eran físicamente inactivos, y el 31,8% presentaba sobrepeso u obesidad, evidenciando una estrecha relación entre

inactividad física y factores de riesgo metabólicos (10). Asimismo, investigaciones recientes en Colombia mostraron que los estudiantes con bajos niveles de actividad física tienden a reportar mayor presencia de síntomas depresivos, así como una disminución en la percepción de su calidad de vida, lo que agrava el riesgo de ENT a largo plazo (11). La inactividad física es un factor de riesgo importante para la mortalidad por enfermedades no transmisibles, las personas que no realizan actividad física suficiente tienen un 20% a 30% más de riesgo de mortalidad que aquellas que sí son activas (12).

La baja práctica de AF se relaciona con el aplazamiento de tareas en el ámbito académico, lo que conlleva a la procrastinación académica y diferentes aspectos de la AF como la duración, la intensidad y la frecuencia se relacionan con la procrastinación general (7). Existe una relación entre la procrastinación en estudiantes universitarios y la adicción al teléfono móvil (13). La inactividad física y el comportamiento sedentario son factores de riesgo reconocidos para diversos trastornos psicológicos, en el contexto universitario, estas conductas pueden influir significativamente en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes; los estudios han demostrado que los estudiantes universitarios pasan un promedio de 7,5 horas diarias frente a pantallas, principalmente en actividades como el uso del celular y el computador, comportamiento sedentario que se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como ansiedad y depresión, y con una menor calidad de vida en general (14).

Además, la procrastinación académica se ha vinculado con la dependencia al uso de dispositivos móviles, se ha reportado una correlación significativa entre la procrastinación académica y la dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios, sugiriendo que el uso excesivo de tecnología puede contribuir a una mayor procrastinación (15). La combinación de inactividad física, comportamiento sedentario y procrastinación puede tener efectos negativos acumulativos en la salud física y mental de los estudiantes universitarios, es fundamental implementar

estrategias que promuevan estilos de vida activos y saludables, como la incorporación de actividad física regular y la gestión adecuada del tiempo, para mitigar estos riesgos y mejorar el bienestar general de los estudiantes (16).

Aplazar tareas académicas es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios a nivel global, y su relevancia radica en su vinculación con futuros problemas de salud mental, dolor incapacitante, estilos de vida poco saludables y riesgos para la salud psicosocial. La procrastinación se asocia con niveles medios más altos de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, mala calidad del sueño (RR, 1,09; IC del 95 %, 1,05-1,14), inactividad física (RR, 1,07; IC del 95 %, 1,04-1,11) y dificultades económicas (RR, 1,15, IC del 95 %, 1,02-1,30) (3). Además, los altos niveles de procrastinación académica están asociados con un incremento en la ideación suicida en los estudiantes, aquellos con mayor puntaje de procrastinación académica presentan mayores puntajes de ideación suicida que aquellos con menor puntaje de procrastinación académica ( $p < 0.01$ ), hay una relación significativa y positiva entre la procrastinación académica total y sus subescalas, y la ideación suicida, lo que resalta la importancia de realizar investigaciones que permitan identificar los niveles de esta problemática y, así, desarrollar intervenciones preventivas en los ámbitos de la salud pública y la educación (17).

La inactividad física, el comportamiento sedentario prolongado y la procrastinación son factores que afectan negativamente la salud física, mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Estudios recientes evidencian que aproximadamente el 78% de los universitarios realiza actividad física con baja frecuencia, manteniéndose en patrones sedentarios durante gran parte del día (18), en promedio, los estudiantes pasan cerca de 11 horas en comportamientos sedentarios y solo 3 horas realizando alguna actividad física (19). Este tipo de conductas sedentarias está vinculado a importantes consecuencias en la salud, se ha observado un aumento del 30% en el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y una reducción del 12% en la masa muscular entre los estudiantes (20).

Existe una falta de investigaciones sobre la relación entre los bajos niveles de actividad física y la procrastinación académica en América Latina, situación presente en Colombia y la región Caribe, por tanto, es una necesidad realizar estudios que exploren este tema de interés para las personas y las instituciones de educación superior (3). En este orden de ideas, se plantea la siguiente pregunta ¿Cómo los niveles de actividad física y comportamiento sedentario se relacionan con la procrastinación académica en estudiantes universitarios del programa de fisioterapia?

## 2. JUSTIFICACIÓN

Es fundamental examinar la relación entre los niveles de actividad física y la procrastinación académica que permita generar una información relevante para diseñar e implementar intervenciones de salud pública efectivas con base en el análisis real de la población estudiada. Es de conocimiento como la actividad física tiene un impacto positivo en la salud física y mental de los estudiantes universitarios (21), por tanto, este estudio es pertinente porque permitirá que la dirección de Bienestar Universitario incluya dentro su sistema de información los resultados de esta investigación para la toma de decisiones en pro de la comunidad estudiantil.

La actividad física tiene un efecto mediador en la disminución del estrés y el retraso en la realización de tareas académicas (22), por lo tanto, se evidencia la pertinencia de una investigación que explore de manera directa la relación entre los grados de actividad física y los niveles de procrastinación académica que pueda aportar a la generación de nuevo conocimiento sobre este tema relevante para la salud de los universitarios.

Dado que la procrastinación académica en estudiantes universitarios se ha asociado con mayores niveles de estrés, ansiedad y bajo rendimiento académico (23), es pertinente su estudio en los estudiantes de fisioterapia porque la formación exige alta disciplina y gestión del tiempo, aspectos que pueden afectar su desempeño académico. Como los estudios previos indican que la actividad física mejora la función cognitiva, la autorregulación y reduce la procrastinación (24), este proyecto es relevante porque permitirá identificar estrategias basadas en la actividad física que mejoren su productividad académica y reduzcan el estrés asociado a cargas teórico-prácticas. Además, al ser futuros profesionales de la salud, comprender cómo la actividad física influye en la procrastinación les brindará herramientas para aplicar estos conocimientos en su práctica clínica, promoviendo estilos de vida saludables en sus pacientes.

Las instituciones educativas han adoptado el modelo de Universidad Saludable, que busca promover hábitos de vida beneficiosos para la comunidad académica, este proyecto se alinea con dicho enfoque al investigar cómo la actividad física puede ser una estrategia efectiva para reducir la procrastinación y mejorar el bienestar estudiantil. La evidencia científica respalda que la actividad física regular disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumenta la producción de endorfinas, lo que favorece la concentración y la motivación académica (25). La procrastinación se asocia con un detrimento del rendimiento, el abandono escolar y la pérdida del bienestar estudiantil.

El mayor conocimiento existente sobre este comportamiento proviene de estudios realizados con estudiantes universitarios, aunque es necesario profundizar en los hallazgos obtenidos en niveles educativos inferiores (26). Al integrar estos hallazgos en las políticas universitarias, la dirección de Bienestar podrá diseñar programas de actividad física adaptados a las necesidades de los estudiantes, fortaleciendo así su compromiso con una educación integral y saludable. Esta investigación fue factible financieramente porque se contó con los recursos para llevar a cabo las mediciones. En cuanto a los recursos humanos, el equipo de estudiantes tuvo el acompañamiento de los profesores de la maestría. Fue posible acceder a los escenarios de la universidad y a la población de estudio.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 GENERAL

Evaluar la relación entre los niveles de actividad física, el comportamiento sedentario y la procrastinación académica en estudiantes de fisioterapia en una universidad de Barranquilla- Colombia.

#### 3.2 ESPECÍFICOS

- Determinar las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes participantes.
- Establecer los niveles de actividad física, el comportamiento sedentario y del sueño de los participantes de estudio.
- Definir los niveles de procrastinación académica en los sujetos de estudio.
- Relacionar los niveles de actividad física y los de procrastinación académica de acuerdo con las características de los estudiantes participantes.

## 4. MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

### 4.1 Procrastinación

Se señala que la procrastinación es el comportamiento consciente de retrasar o posponer la realización de una actividad que el individuo considera desagradable, aburrida, sencilla o incómoda. Diversos psicólogos, han discutido y documentado en los últimos años que la procrastinación se refiere a la inclinación a postergar voluntariamente actividades académicas, laborales y personales, así como tareas asignadas (27).

Se comprende que la procrastinación es un comportamiento irracional ejecutado de manera consciente por el individuo, donde la persona es consciente de sus acciones y reconoce que este comportamiento resulta perjudicial para su vida cotidiana, laboral, educativa y familiar, porque aplazar tareas es un patrón recurrente que se manifiesta cuando se debe cumplir una tarea asignada por un superior o docente, y a menudo impide la intención de completarla dentro del tiempo establecido; al analizar los actos de postergación en la realización de una tarea específica o posponerla de manera consciente, a menudo estas acciones pueden ser perjudicial, porque son sustituidas por otras actividades menos importantes o distracciones presentes en el entorno donde se desenvuelve el individuo (28)

Las acciones que realiza un individuo al procrastinar están relacionadas con una actitud o comportamiento evitativo, de rechazo o incomodidad, esto trae consigo sentimientos de frustración, molestia o desagrado hacia la tarea a realizar y a causa de esta sensación el individuo busca una tarea diferente para realizar que usualmente esta acción genera calma o tranquilidad, pero es importante destacar que dicha sensación de paz y tranquilidad es momentánea; la procrastinación ocasiona síntomas de estrés, angustia o ansiedad y se convierte en una conducta evitativa, también esta conducta está relacionada con algún miedo o temor a fracasar, porque posponer las tareas genera la sensación momentánea que al evitar las tareas o actividades probablemente se pueden evitar fallas inmediatas y el estrés o carga que genera hacer las actividades (29). Asimismo, suele verse como un

indicador deficiente de características como disciplina, autocontrol, responsabilidad y organización por parte del individuo, y estas acciones suelen relacionarse frecuentemente con el estrés y la ansiedad (28).

La procrastinación académica se define como el retraso involuntario en la realización de tareas académicas, como estudios, investigaciones o la entrega de trabajos, a pesar de conocer las consecuencias negativas de este retraso; este fenómeno afecta a estudiantes de todos los niveles educativos y es considerado un comportamiento disfuncional que interfiere con el rendimiento académico y genera estrés, ansiedad y una sensación de culpa en el estudiante (30). La procrastinación académica no solo implica el aplazamiento de tareas, sino también una incapacidad para organizar el tiempo de manera eficiente y un patrón recurrente de retraso en las obligaciones relacionadas con el estudio.

#### **4.2 Causas de la Procrastinación Académica**

Diversos factores contribuyen al comportamiento procrastinador en el contexto académico. Entre las causas más comunes se incluyen la falta de motivación, la ansiedad, el miedo al fracaso, la baja autoestima, y la presencia de tareas que se perciben como abrumadoras o poco atractivas (31). Los estudiantes a menudo procrastinan cuando se enfrentan a actividades que perciben como difíciles, aburridas o desafiantes, lo que puede llevarlos a buscar alternativas inmediatas de gratificación, como las redes sociales o actividades recreativas (32).

#### **4.3 Procesos Biológicos, Químicos y Psicológicos Involucrados**

Desde el punto de vista biológico y químico, la procrastinación se ha asociado con la disfunción en los sistemas de regulación emocional y de toma de decisiones en el cerebro; se ha encontrado que el sistema dopaminérgico juega un papel crucial en la procrastinación que puede ser vista como una estrategia para evitar emociones negativas asociadas con la tarea, lo que genera una recompensa inmediata al evitar la incomodidad (33). Además, estudios neurocientíficos explican que la procrastinación está relacionada con el funcionamiento del córtex prefrontal,

la región del cerebro responsable de la planificación, la toma de decisiones y el autocontrol (34). En el ámbito psicológico, la procrastinación académica se ve influida por el perfeccionismo, que genera un miedo constante al fracaso. Este temor puede llevar al estudiante a postergar las tareas debido a la creencia de que no podrán realizarlas de manera perfecta, lo que crea un círculo vicioso de procrastinación (30).

#### **4.4 Factores que influyen en la Procrastinación Académica**

- **Factores Personales:** Las características de personalidad juegan un papel importante en la procrastinación. Los estudiantes con altos niveles de neuroticismo y baja autoeficacia son más propensos a procrastinar (30). Además, el perfeccionismo puede estar relacionado con una tendencia a postergar las tareas para evitar cometer errores.
- **Factores Cognitivos:** La forma en que un estudiante percibe las tareas académicas influye en su tendencia a procrastinar. La aversión hacia tareas percibidas como aburridas o difíciles es un factor cognitivo importante en la procrastinación (30). La interpretación negativa de las tareas y la falta de organización cognitiva también son elementos clave.
- **Factores Sociales y Ambientales:** La presión social y las expectativas externas también pueden influir en la procrastinación. El apoyo social, tanto de compañeros como de familiares, tiene un impacto positivo en la reducción de la procrastinación (32). Sin embargo, un entorno académico altamente competitivo o estresante puede incrementar la tendencia a procrastinar.
- **Factores Motivacionales:** La procrastinación se ve influida por la motivación intrínseca y extrínseca del estudiante aquellos con motivación intrínseca, como el deseo de aprender, son menos propensos a procrastinar, mientras que aquellos que se centran únicamente en recompensas extrínsecas, como las calificaciones, pueden experimentar más procrastinación debido a la falta de interés genuino en la tarea (35).

#### **4.5 Actividad física.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere un gasto de energía, esta incluye desde desplazamientos hasta tareas laborales o domésticas, las cuales tanto la actividad física moderada como la intensa contribuyen a mejorar la salud. Ejemplos de actividad física incluyen caminar, montar en bicicleta, practicar deportes o jugar, en el que todos pueden participar según sus capacidades (12).

Mejorar los niveles de actividad física trae beneficios para la salud y el bienestar y ayuda a alcanzar las metas mundiales de salud y los objetivos de Desarrollo Sostenible; los beneficios de la actividad física incluyen la reducción del riesgo de mortalidad por diversas causas, así como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y diabetes tipo 2, también, mejora la salud mental, cognitiva y la calidad del sueño (12). La realización regular de actividad física tiene beneficios para una buena salud mental y física porque aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental debido a que se produce una liberación de endorfinas que favorecen la sensación de bienestar, aumenta y fortalece el autoconcepto, autoconfianza y la autoestima, establece una relación positiva con su propio cuerpo, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, depresión, sensación de fatiga, dando más energía y capacidad de trabajo, también mejora la calidad del sueño y disminuye el insomnio (36).

El comportamiento sedentario se refiere a las actividades de bajo gasto energético realizadas en estado de vigilia, como sentarse, reclinarse o tumbarse, los cuales se han incrementado debido al uso de transporte motorizado y la mayor dependencia de pantallas para trabajar, estudiar y entretenerse. Los estudios demuestran que un estilo de vida sedentario se asocia con efectos negativos para la salud (31). Fomentar una vida activa y reducir el tiempo de sedentarismo son esenciales para mejorar la salud y el bienestar en todas las edades (36).

#### **4.6 Relación entre la actividad física y la procrastinación**

La práctica regular de actividad física tiene múltiples beneficios para la salud, ya que reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades físicas y mejora la salud mental al aumentar la autoestima y el bienestar, y reducir los síntomas de ansiedad y depresión, por tal razón, la promoción de la actividad física en la población es uno de los principales objetivos de la salud pública (37).

La comprensión de la procrastinación en el contexto de la actividad física es fundamental para promover hábitos saludables y estilos de vida, aunque la procrastinación se ha estudiado en varios ámbitos, su relación con la actividad física aún es poco investigada (29). Es fundamental promover la actividad física y buscar estrategias para reducir la inactividad física y los altos comportamientos sedentarios en la sociedad, para mejorar la salud y el bienestar general de las personas, dado que la procrastinación también puede ser un obstáculo para la práctica continuada de ejercicio físico, aunque la actividad física es reconocida como una actividad placentera que brinda beneficios psicofisiológicos positivos, la pereza a menudo hace que las personas se alejen de dicha práctica, por ello, es importante establecer rutinas diarias y mantener la continuidad, ya que, si no se hace así, es fácil abandonar la actividad física por un período de tiempo (12).

Para abordar este constructo en el ámbito de la actividad física, es importante analizar la estructura interna de la procrastinación que comprende componentes afectivos, cognitivos y conductuales; el componente afectivo se caracteriza por el nivel de insatisfacción generado por el aplazamiento de la actividad física, el componente cognitivo se asociaría a la falta de planificación y la mala gestión al incluir la práctica de actividad física en la rutina diaria, y el componente conductual recogería los diferentes motivos relacionados con el retraso del ejercicio físico (29).

Aunque los beneficios psicofisiológicos de la actividad física están bien documentados, es habitual que la pereza y la procrastinación alejen a las personas de dicha práctica, si no se establecen rutinas diarias y no existe continuidad, es fácil que las personas dejen de lado la práctica de la actividad física durante un período de tiempo (37). Para superar estos obstáculos, es importante abordar la procrastinación en relación con la actividad física y desarrollar estrategias para fomentar la motivación y la continuidad en la práctica de ejercicio físico; hacer que la actividad física sea un hábito integral en el estilo de vida de las personas, se puede promover una mayor participación y mejorar la salud y el bienestar general de la población (36).

#### **4.7 Estado del Arte**

En el 2024, Zhe Zhao et al. (38) publicaron un artículo donde se identificó el impacto de la realización de actividad física en la relación entre la adicción a videos cortos en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios, además, se estudió la exposición a la procrastinación. con el propósito de examinar los efectos de la y aclarar el mecanismo de esta relación. Evaluaron en 337 estudiantes universitarios la adicción a videos cortos, el índice de calidad del sueño de Pittsburgh, la escala de procrastinación de Aiken y la escala de calificación de actividad física. El 25,2% de los estudiantes universitarios padecieron problemas en la calidad del sueño; se encontró una correlación negativa entre la adicción a vídeos cortos y la actividad física y positivo significativo sobre el comportamiento de procrastinación.

Johansson et al. (3) lideraron un estudio realizado en una universidad sueca se estableció la relación entre la exposición a la procrastinación y los resultados sobre la salud posterior a esta en una muestra de 3.525 estudiantes. La procrastinación auto informada se evaluó utilizando un formato descrito en 5 ítems de la edición sueca sobre la escala de procrastinación. Se indagó sobre la presencia de problemas psicológicos, dolores debilitantes, estilos de vida poco saludables,

consumo de marihuana, consumo de alcohol y saltarse el desayuno, factores de salud psicosocial y salud. La puntuación promedio de procrastinación fue del 12,9%. Un incremento en la procrastinación se asoció con síntomas depresivos moderados, síntomas de ansiedad y síntomas de estrés, dolor incapacitante en las extremidades superiores, mala calidad del sueño, inactividad física, soledad, y dificultad económica. Este estudio muestra que el aplazar tareas está vinculado directamente con dificultades psicológicas posteriores, malestar debilitante, hábitos de vida no saludables y deterioro en la salud psicosocial. Dada la frecuencia con que ocurre la procrastinación entre los estudiantes universitarios, estos hallazgos podrían ser relevantes para profundizar en el entendimiento de su bienestar y mejorar también la calidad de vida de los estudiantes.

En el año 2023, Zhai et al. (39) lideraron un estudio en adultos chinos para investigar cómo los bajos niveles de actividad física pueden provocar una procrastinación del ejercicio a largo plazo. Las variables examinadas para este estudio son el bajo nivel independiente de actividad física, la procrastinación dependiente del ejercicio y tres variables mediadoras, el bajo nivel de autoeficacia del atleta, la dificultad percibida de la tarea y los sentimientos negativos del atleta hacia él. Se realizó una revisión bibliográfica en profundidad y un estudio cuantitativo. Los datos fueron recopilados mediante un cuestionario virtual, la aplicación de pruebas descriptivas, como Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) El análisis factorial confirmatorio (CFA) y el modelado de ecuaciones estructurales (SEM). Las pruebas SEM mostraron que el impacto directo de la poca actividad física sobre el aplazamiento del ejercicio no fue significativo. En cuanto a los efectos indirectos, los efectos mediadores de las emociones negativas y la baja autoeficacia fueron significativos, mientras que la dificultad percibida en la tarea no fue significativa.

En el año 2022, Changqing Li et al. (5) lideraron una investigación que tuvo como propósito analizar cómo el autocontrol y la autoeficacia median la relación entre la actividad física y la procrastinación académica en estudiantes universitarios chinos.

Se empleó un diseño transversal y una muestra de 564 estudiantes donde se aplicaron diversos instrumentos como la Escala de Calificación de Actividad Física-3 (PARS-3), la Escala de Autocontrol (SCS), la Escala de Autoeficacia Generalizada (GSES) y la Escala de Calificación de Retraso Estudiantil (PASS) para evaluar la actividad física, el autocontrol, la autoeficacia y la procrastinación académica. Los resultados de esta investigación indicaron que la actividad física se asocia significativamente con los niveles más altos de autocontrol y autoeficacia, y con niveles más bajos de procrastinación académica, tanto el autocontrol como la autoeficacia actúan como mediadores clave en la conexión entre la actividad física y la procrastinación académica. Esta investigación muestra que una intervención de ejercicio diseñada para mejorar la auto eficiencia y el autocontrol puede disminuir los niveles de procrastinación en los estudiantes universitarios.

Topuzoğlu et al. (40) evaluarón la puntuación media de procrastinación en alumnos de la Facultad de Medicina de una Universidad en Estambul y su efecto en el promedio de notas de los estudiantes en relación con los factores de personalidad. En este estudio, los participantes completaron un cuestionario sociodemográfico, la escala de procrastinación académica de Tuckman, la escala de autoestima de Rothberg y la escala de perfeccionismo multidimensional de Hewitt y Flett (HFPS). 227 estudiantes de cada grado hicieron parte activa de esta investigación. La procrastinación académica fue menos común entre aquellos con hábitos de actividad física ( $p=0,012$ ). Los resultados muestran que los participantes con un alto perfeccionismo de orientación social exhibieron más conductas de procrastinación académica. Los estudiantes con baja autoestima muestran más procrastinación académica y también tienen altos niveles de perfeccionismo prescrito socialmente. Entre los participantes diagnosticados con enfermedades mentales, se detectó una relación estadísticamente relevante entre el perfeccionismo socialmente prescrito y la procrastinación académica.

Shi et al (13) analizó la relación entre 3 variables de gran impacto, estas fueron las siguientes: el ejercicio, la adicción al teléfono celular y la procrastinación. Los participantes fueron 6.294 estudiantes de primer y segundo año de tres universidades públicas de Shanghái, China. La actividad física, el uso de teléfonos móviles y la procrastinación irracional se evaluaron mediante el cuestionario internacional de actividad física, el índice de adicción al teléfono móvil y la escala de procrastinación irracional. La combinación de inactividad física y adicción al teléfono móvil se asoció directa y positivamente con altos niveles de procrastinación irracional. Los estudiantes que exhibían adicción al teléfono celular y actividad física insuficiente tenían significativamente más probabilidades de reportar altos niveles de procrastinación irracional que aquellos que exhibían cualquiera de estos comportamientos o ninguno. Los resultados sugieren que las intervenciones deberían centrarse puntualmente en promover la actividad física y reducir o limitar el uso del teléfono móvil.

Codina et al. (41). lideraron un estudio en una Universidad de Barcelona, España. Este estudio tuvo como objetivo analizar como el tiempo dedicado a la actividad física afecta directamente el nivel de vida percibido y las consecuencias generales de procrastinación, bajo la hipótesis que más tiempo de actividad física se asocia con una poca procrastinación. Un total de 621 personas entre 18 y 83 años, completaron la evaluación de la calidad de vida y una versión de prueba de escala de procrastinación PURA (PPS). Se evidenció que las personas al realizar actividad física de manera regular y adecuada poseían una percepción más favorable de su calidad de vida en aspectos de salud física y mental, lo cual se asoció con niveles más bajos de procrastinación.

## 5. DISEÑO METODOLOGICO

### 5.1 Tipo de estudio:

El tipo de estudio que se realizó fue observacional de corte trasversal debido a que este tipo de diseño permitió recolectar la información en un periodo determinado sin manipular las variables de estudios, así mismo, las describe y da a conocer su frecuencia y su relación en un momento dado.

### 5.2. Delimitación espacial y temporal:

Esta investigación se realizó en la Universidad Simón Bolívar en Barranquilla-Colombia, entre los meses de octubre de 2024 a enero de 2025.

### 5.3 Población de Estudio. Muestra y Muestreo:

La población de esta investigación fueron los estudiantes del programa de Fisioterapia la Universidad Simón Bolívar, que en total son 946 estudiantes.

**Tabla 1 Población de estudio**

Programa académico	Número de estudiantes	% de representatividad	Número de estudiantes en la muestra
Fisioterapia	946	100%	346

Fuente: SIA 2024

Se calculó una muestra de 345 universitarios teniendo en cuenta un intervalo de confianza del 95% de confianza, frecuencia hipotética del factor del resultado en la población (p) 50% +/- 5, un error del 5% y efecto de diseño de 1, se utilizó la siguiente fórmula para el tamaño de la muestra  $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z^2_{1-\alpha/2} * (N-1) + p*(1-p)]$ .

**Tabla 2 Formula para la distribución de la muestra.**

345	Tamaño de muestra
946	Población finita
Para la proporción	$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$
Descripción	
N=	946
e=	Porcentaje de Error del 5%
Confianza	Confianza del 95%
$\alpha_{(2)}$	Se llama significancia y se determina (1-confianza) /2
$Z_{\alpha/2}$	Es la zeta estandarizada para la distribución normal
n=	345

El muestreo fue probabilístico y aleatorio, es decir todos los estudiantes del programa de fisioterapia tuvieron la probabilidad de participar en el estudio. Para la selección aleatoria, se escogieron los estudiantes a través del programa de Excel y luego mediante el listado académico se seleccionaron de manera equitativa mujeres y hombres. La distribución de la muestra se observa en la Tabla 3.

**Tabla 3 Distribución de la muestra según el sexo de los participantes.**

Programa académico	Muestra	Hombres	Mujeres
Fisioterapia	345	134	211

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes del programa de fisioterapia.
- Participación voluntaria.

**Criterios de exclusión:**

- no pertenezcan al programa de fisioterapia.

#### 5.4 Fuentes de investigación.

Las fuentes de este estudio fueron primaria dado que los estudiantes de fisioterapia aportaron la información que solicita la investigación, esta investigación no tuvo fuentes de investigación secundaria.

#### 5.5 Variables de estudio:

**Tabla 4 Operacionalización de variables.**

Marco variable	Variable	Definición	Naturaleza	Nivel de medición	Criterio de clasificación
Sociodemográficas	Edad	Tiempo vivido por una persona expresado en años	Cuantitativa	Razón	Años cumplidos
	Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas.	Cualitativa	Nominal	Hombre Mujer
	Estrato socioeconómico	Clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos	Cualitativa	Ordinal	Estrato 1 Estrato 2 Estrato 3 Estrato 4 Estrato 5 Estrato 6
	Estado civil	Situación personal en la que se encuentran las personas en un determinado momento de su vida.	Cualitativa	Nominal	Soltero Casado(a) Unión libre Viuda(o) divorciada
	Número de hijos	Número de hijos nacidos vivos, incluyendo los hijos que luego fallecieron.	Cuantitativa	Razón	Número de hijos
Salud	Percepción de su estado de salud	Información personal acerca de su propio estado de salud.	Cualitativa	Ordinal	Muy Buena Buena Regular Mala Muy mala
	Antecedentes personales	Estado de salud de una persona	Cualitativa	Nominal	Enfermedades de base Antecedentes osteomusculares

					Antecedentes neurológicos Antecedentes psicológicos o psiquiátricos Sin antecedentes de interés
	Antecedentes familiares	Información sobre la salud de los familiares cercanos	Cualitativa	Nominal	Enfermedades de base Antecedentes osteomusculares Antecedentes neurológicos Antecedentes psicológicos o psiquiátricos Sin antecedentes de interés
Académicas	Programa académico	Plan de estudios estructurado que define el recorrido educativo de un estudiante en una institución de educación superior con el objetivo de lograr un título o certificación.	Cualitativa	Nominal	Fisioterapia
	Semestre cursado actualmente	Hace referencia al nivel máximo que un individuo alcanzado en el desarrollo de su vida estudiantil dentro de una facultad.	Cualitativa	Ordinal	I Semestre II Semestre III Semestre IV Semestre V Semestre VII Semestre VIII Semestre
Niveles de procrastinación	Procrastinación Académica	Es el aplazamiento habitual de tareas académicas	Cualitativa	Ordinal	Nunca Pocas A veces bastante Siempre
Niveles de actividad física	Actividad física	Cualquier movimiento corporal producido por el sistema	Cualitativa	Nominal	Cumple las recomendaciones de actividad física

		musculoquelético.			No cumple las recomendaciones de actividad física
Comportamiento sedentario	Comportamiento sedentario	Actividades que implican estar sentados, acostados o en posición reclinada durante periodo prolongados ante pantalla u otras actividades	Cuantitativa	Razón	Horas al día
Sueño	Sueño	Estado fisiológico de descanso donde la actividad mental disminuye y se reduce la interacción con el entorno.	Cuantitativa	Razón	Horas al día

Fuente: elaboración propia.

### 5.6 Plan de recolección de datos.

Se realizó la sensibilización a las directivas de la Universidad y a los estudiantes del área de la salud del Programa de Fisioterapia sobre el propósito, el alcance y los beneficios de esta investigación. Se gestionó en Secretaría Académica el listado total de estudiantes del Programa de Fisioterapia. Se solicitó también el permiso necesario para la aplicación de los instrumentos de evaluación a la población estudiantil. Antes de la aplicación de los instrumentos de evaluación se hace firma del consentimiento informado a cada estudiante mayor de edad, firma del consentimiento informado para los padres o acudiente en caso de los menores de edad y firma del asentimiento por parte de los estudiantes, explicando claramente los objetivos, los beneficios, y riesgo de este estudio.

Se aplicó una encuesta que midió las características sociodemográficas, académicas, niveles de procrastinación, niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y calidad del sueño de los estudiantes; las variables sociodemográficas fueron edad, sexo, estrato socioeconómico, estado civil y

número de hijos, las características académicas que se incluyeron fueron programa académico y semestre cursado;

Para evaluar la procrastinación se utilizó la Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS-10) creada por Bruce W Tuckman en 1990 (42), instrumento usado en procesos de evaluación con el propósito de medir la tendencia general a postergar tareas. La TPS ha sido adaptada y utilizada en diferentes contextos educativos la versión original contenía 35 ítems, posteriormente, se desarrolló una versión abreviada de 15 ítems, y más tarde una versión aún más reducida de 10 ítems. La adaptación de 10 ítems fue realizada por Yockey, con una fiabilidad  $\alpha$  de Cronbach 0,85, lo que indica una excelente consistencia interna.

La escala de Tuckman puntúa mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos con cinco alternativas de respuesta (nunca, rara vez, a veces, frecuentemente y siempre). En términos de interpretación, una puntuación baja, comprendida entre 10 y 25 puntos, refleja una escasa tendencia a la procrastinación, esto sugiere que la persona suele cumplir sus obligaciones académicas de manera oportuna, sin recurrir frecuentemente al aplazamiento. Por otro lado, una puntuación moderada, entre 26 y 35 puntos, indica una tendencia media a postergar las tareas, en estos casos, el estudiante puede demorar algunas actividades ocasionalmente, aunque no de forma habitual ni excesiva. Finalmente, una puntuación alta, ubicada entre 36 y 50 puntos, revela una marcada propensión a la procrastinación, las personas con este nivel suelen aplazar sus compromisos académicos con regularidad, lo cual puede repercutir negativamente en su desempeño y éxito educativo.

Para la medición de los niveles de actividad física se utilizó el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versión corta, que fue implementado a partir de 1996. Este cuestionario consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Mediante el empleo del cuestionario

IPAQ se categorizó el nivel de actividad física de los estudiantes en bajo, moderado o alto según los criterios (43). El cuestionario permitió categorizar a los sujetos en si cumplen o no con las recomendaciones de los 150 minutos semanales de actividad física de moderada a vigorosa.

Para evaluar el comportamiento sedentario se utilizó el Cuestionario Sedentary Beauvoir Questionnaire (SBQ-s) que valora el tiempo que se invierte en comportamiento sedentario a través de nueve ítems: viendo televisión, jugando en el computador o con videojuegos, escuchando música, hablando sentado con otras personas o por teléfono, haciendo trabajo universitario, leyendo, tocando un instrumento musical, haciendo trabajo de artesanía, viajando o conduciendo carro, bus o metro comiendo sentado, descansando acostado, estas preguntas se aplicaron para los días entre semana y los fines de semana. Este cuestionario mostró una fiabilidad moderada 0,48 (44). También, se aplicó el cuestionario de ISCOLE (45) el cual indaga sobre los patrones, la duración y la calidad del sueño, así mismo, sobre el número de horas de sueño durante la semana y fin de semana.

### **5.7 Aspectos éticos**

Según la resolución 8430 de 1993 y su artículo 11 este estudio se considera una investigación sin riesgo porque las técnicas y métodos de investigación que se utilizaron fueron cuestionarios que no presentan riesgo al aplicarlos. Se les explicó a los sujetos de estudio el objetivo de esta investigación para la firma del consentimiento informado. Los datos fueron tratados de manera confidencial, garantizando que no se revele información personal de los estudiantes.

### **5.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento de los datos y análisis de la información se realizó mediante el paquete estadístico el software SPSS versión 24.0 (licencia Universidad Simón Bolívar). Las variables categóricas se analizan mediante frecuencias absolutas y porcentajes y las cuantitativas medias y desviación estándar. Para determinar la

relación entre práctica de actividad física y la procrastinación académica se realizó una regresión logística binaria, obteniendo los Odd Ratio (OR) y sus Intervalos de Confianza al 95%. Se asumió una significancia estadística de 0,05.

## 6. RESULTADOS

Los resultados que se muestran en la Tabla 5 indican que, el 61,2% de los estudiantes fueron mujeres, la media de edad fue de 20,1±2,4 años; en relación con el estrato socioeconómico, la mayoría eran de estratos 1 y 2 (78%), sólo el 6,1% son de estratos alto, del 4 y 5; En cuanto al estado civil de los participantes, el 91,6% eran solteros, y sólo el 8,4% indicó estar casado; Respecto al número de hijos el 96,8% manifestó no tener hijos, mientras que el 2,8% tiene un solo hijo, apenas el 0,28% reportó tener dos hijos, en lo que se refiere al semestre cursado, el 53,3% de los participantes, se encuentra entre el primer y cuarto semestre, mientras que el 46,7% cursa entre el quinto y octavo semestre.

**Tabla 5 Características sociodemográficas y académicas de los estudiantes.**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Sexo</b>		
Femenino	211	61,2
Masculino	134	38,8
<b>Estrato Socioeconómico</b>		
Estrato 1 y 2	269	78
Estrato 3	55	15,9
Estrato 4 y 5	21	6,1
<b>Estado civil</b>		
Soltero	316	91,6
Casado	29	8,4
<b>Números de hijos</b>		
0	334	96,8%
1	10	2,8%
2	1	0,28%
<b>Semestre cursado</b>		
Primero/Cuarto	184	53,3%
Quinto/Octavo	161	46,7%

Los resultados en la Tabla 6 muestran que el 82,6% indicó no presentar antecedentes de enfermedades en su familia, sin embargo, un 9,3% reportó otras enfermedades no especificadas. Dentro de las enfermedades familiares como diabetes y enfermedades cardíacas se reportaron cada una en el 0,9% de los casos, respecto al consumo de medicamentos de manera regular, el 89,6% afirmó no consumir medicamentos regularmente.

Es bajo el consumo de tabaco, sólo el 2,9% lo hace actualmente, mientras que el consumo de alcohol el panorama es distinto, el 65,8% sí consume alcohol. Respecto a la percepción de salud mental y salud generalizada el 4,3% y el 19,7% respectivamente, las percibe como mala. En con los trastornos de salud mental reportados por los participantes, se observó que el 95,7% no manifestó presentar ningún tipo de trastorno diagnosticado, en menor medida, se identificaron casos de ansiedad y depresión en 2,4%.

**Tabla 6 Características de salud de los estudiantes universitarios.**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Antecedentes de enfermedades familiar</b>		
Asma	20	5,8 %
Diabetes	3	0,9 %
Enfermedades Cardiacas	3	0,9 %
Hipertensión	2	0,6 %
Ninguna	285	82,6 %
Otra	32	9,3 %
<b>Consumo de medicamentos de manera regular</b>		
No	309	89,6%
Si	36	10,4%
<b>Fumas actualmente</b>		
Si	10	2,9%
No	335	97,1%
<b>Consumes alcohol</b>		
Si	227	65,8%
No	118	34,2%
<b>Percepcion de salud generalizada</b>		
Malo	68	19,7%
Bueno	277	80,3%
<b>Percepcion de salud mental</b>		
Malo	15	4,3%
Bueno	330	95,7%
<b>Trastornos en salud mental</b>		
Ninguna	330	95,7 %
Ansiedad	5	1,2%
Bipolaridad controlada	1	0,3%
Depresión	5	1,2%
Hiperactividad	2	0,6%
Trastorno límite de la personalidad	1	0,3%
Trastorno mixto de ansiedad y depresión	1	0,3%

El análisis del cumplimiento de la actividad física entre los participantes revela una distribución casi equitativa, aunque con una ligera inclinación hacia la inactividad física. El 50,7% de los encuestados indicó que no cumple con los niveles recomendados de actividad física, superando levemente al 49,3% que manifestó sí realizarla de manera adecuada.



**Figura 1. Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en los sujetos de estudio**

En cuanto a la hora de dormir entre semana, los participantes reportaron acostarse, en promedio, a las  $9,72 \pm 2,64$  pm mientras que la hora promedio de levantarse durante los días de semana fue a las  $5,83 \pm 1,51$  am. Como resultado, el tiempo total de sueño entre semana fue de  $7,21 \pm 1,75$  horas, lo cual se encuentra dentro del rango recomendado para adulto.

Durante los fines de semana, el patrón de sueño se modifica, la hora promedio para dormir se retrasa a las  $9,04 \pm 3,89$  pm. La hora de levantarse en promedio a las  $8,53 \pm 2,03$  am. En consecuencia, la duración del sueño durante los fines de semana se

incrementa a un promedio de  $9,34 \pm 1,87$  horas, evidenciando una posible compensación por el déficit de sueño acumulado durante la semana.

**Tabla 7 Comportamiento de sueño de los sujetos de estudio.**

Comportamiento de sueño	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Hora dormir entre semana	9,72	2,64	1,0	12,3
Hora levantarse entre semana	5,83	1,51	3,0	12
Horas de sueño entre semana	7,21	1,75	2,0	14
hora dormir fin de semana	9,04	3,89	1,0	12,3
Hora levantarse fin de semana	8,53	2,03	1,0	12,3
Horas de sueño fin de semana	9,34	1,87	4,0	14

En cuanto al cumplimiento de las horas de sueño recomendadas durante la semana, el 61,2% de los participantes indicó que sí cumple con estas horas, durante los fines de semana, el 92,5% afirmó cumplir con las horas de sueño recomendadas respecto a la calidad del sueño, el 64,6% de los encuestados percibe que tiene una buena calidad de sueño, Finalmente al analizar la cantidad de sueño, el 64,3% considera que duerme lo suficiente (Tabla 8).

**Tabla 8 Cumplimiento de las horas de sueño calidad entre semana y fin de semana, calidad y cantidad de sueño en los universitarios.**

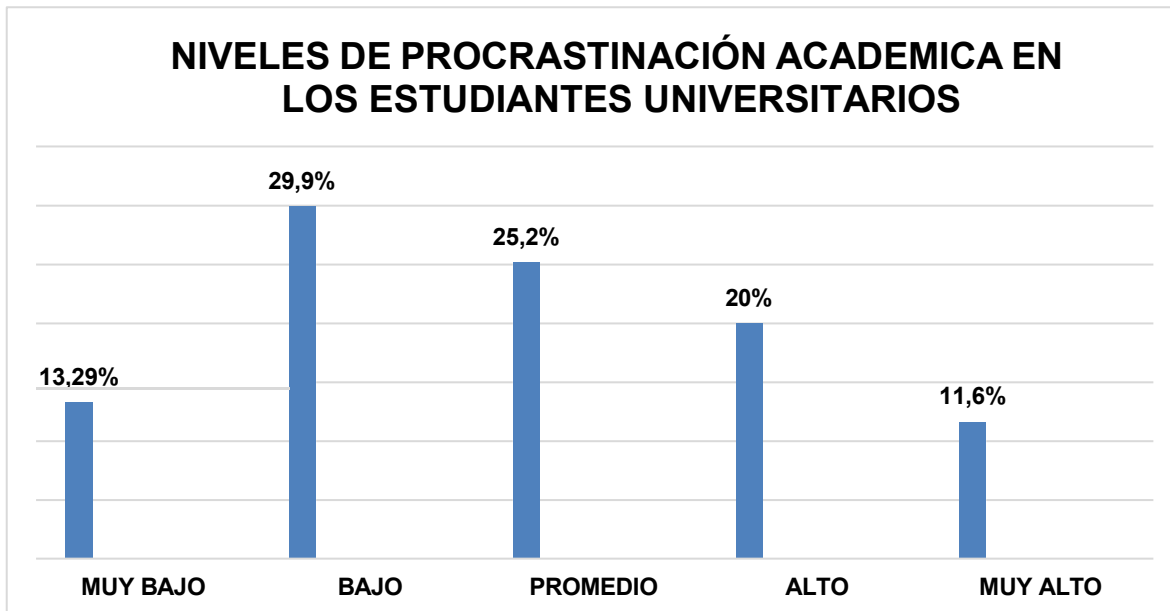
Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Cumplimiento horas sueño entre semana</b>		
No	134	38,8%
Si	211	61,2%
<b>Cumplimiento horas sueño fin de semana</b>		
No	26	7,5%
Si	319	92,5%
<b>Calidad del sueño</b>		
Mala	122	35,4%
Buena	223	64,6%
<b>Cantidad de sueño</b>		
Mala	123	35,7%
Buena	222	64,3%

Los resultados muestran que las personas que procrastinan tienen un comportamiento más sedentario que quienes no lo hacen, tanto entre semana como los fines de semana, en días académicos, los procrastinadores pasan en promedio 6,8 horas al día sentados, frente a 5,5 horas en quienes no procrastinan ( $p = 0,003$ ). Durante el fin de semana, la diferencia también es significativa: 6,5 horas frente a 5 horas por día ( $p = 0,001$ ). Esto indica una asociación clara entre la procrastinación y mayores niveles de sedentarismo

**Tabla 9 Comportamiento sedentario en la población general y según la procrastinación.**

	Población general	Si Procrastinan	No Procrastinan	Valor de p
Comportamiento sedentario entre semana (horas /día)	6,2±3,6	6,8±3,8	5,5±3,2	0,003
Comportamiento sedentario fin de semana (horas /día)	5,8±3,9	6,5±4,2	5,±3,2	0,001

El 31,6% de los estudiantes presentan niveles alto y muy alto de procrastinación. Aunque un mayor porcentaje se ubicó en los niveles bajo (29,9%) y muy bajo (13,29%) de procrastinación, en segundo lugar, el 25,2% de los sujetos de estudio tiene una tendencia intermedia o moderada a postergar tareas o responsabilidades (Figura 2).



**Figura 2. Niveles de Procrastinación académica en los participantes.**

Un aspecto importante que se destaca en la tabla 10 es que el 47% de los universitarios siempre les cuesta iniciar una actividad académica, aunque sabe que es importante y al 21,7% frecuentemente. El 19,4% frecuentemente derrocha mucho tiempo y no puede hacer nada al respecto. El 40,9% a veces espera hasta el último minuto para realizar la actividad y el 40% a veces se enoja consigo mismo cuando no hace las cosas y no logra motivarse.

**Tabla 10 Procrastinación en los estudiantes universitarios**

Procrastinación	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	48 (13,9%)	117 (33,9%)	141 (40,9%)	28 (8,1%)	11 (3,2%)

Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	28 (8,1%)	118 (34,2%)	114 (33%)	67 (19,4%)	18 (5,2%)
Aunque me enojo conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	33 (9,6%)	82 (23%)	138 (40%)	66 (19,1%)	26 (7,5%)
Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.	117 (33,9%)	120 (34,8%)	71 (20,6%)	25 (7,2%)	12 (3,5%)
Demoro innecesariamente en terminar trabajos incluso cuando son importantes	70 (20,3%)	133 (38,6%)	101 (29,3%)	33 (9,6%)	8 (2,3%)
Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	40 (11,6%)	108 (31,3%)	127 (36,8%)	50 (14,5%)	20 (5,8%)
Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo	42 (12,2%)	102 (29,6%)	130 (37,7%)	52 (15,1%)	19 (5,5%)
Aunque sé que es importante comenzar con alguna actividad me cuesta arrancar.	20 (5,8%)	21 (6,1%)	67 (19,4%)	75 (21,7%)	162 (47%)
Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo	71 (20,6%)	118 (34,2%)	99 (28,7%)	43 (12,5%)	14 (4,1)
Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas	108 (31,3%)	139 (40,3%)	73 (21,2%)	17 (4,9%)	8 (2,3%)

La tabla 11 muestra que las personas que procrastinan tienen 2,8 veces más probabilidades de no cumplir con las recomendaciones de actividad física en comparación con quienes no procrastinan (OR 2,8; IC95% 1,8-4,4) ( $p=0,0001$ ).

**Tabla 11 Relación entre actividad física y niveles de procrastinación.**

	Si procrastina	No procrastina	OR (Intervalo de confianza de 95 %)	Valor de p
No cumple con las recomendaciones de AF	121 (35,1%)	54 (15,7%)	2,8 (1,8-4,4)	0,0001
Cumple con las recomendaciones de AF	75 (21,7%)	95 (27,5%)		

En la tabla 12 se observa que, al analizar la relación entre actividad física y niveles de procrastinación de acuerdo con el sexo y la edad de los universitarios, se encontró que la relación más fuerte en los hombres, aquellos que procrastinan tienen una mayor probabilidad de no cumplir con las recomendaciones de actividad física (OR 3,50; IC 95%: 1,65-7,41;  $p=0,001$ ) en comparación con las mujeres donde la probabilidad fue más baja (OR 2,68; IC 95%: 1,53-4,70;  $p=0,001$ ). En cuanto a la

edad, en los mayores (21-32 años) esta probabilidad es más alta (OR 2,94; IC 95%: 1,45-5,97; p=0,002) que los de 16 a 20 años.

**Tabla 12 Relación entre actividad física y procrastinación de acuerdo con variables sociodemográficas.**

Sexo		Procrastinación		OR (Intervalo de confianza de 95 %)	Valor de p
		Si procrastina	No procrastina		
Hombres	No cumple con las recomendaciones de AF	42 (31.3%)	14 (10.4%)	3,50 (1,65-7,41)	0,001
	Cumple con las recomendaciones de AF	36 (26.9%)	42 (31.3%)		
Mujeres	No cumple con las recomendaciones de AF	79 (37.4%)	40 (19%)	2,68 (1,53-4,70)	0.0001
	Cumple con las recomendaciones de AF	39 (18.5%)	53 (25.1%)		
Rango de edad					
16-20 años	No cumple con las recomendaciones de AF	80 (37.7%)	31 (14.6%)	2,739 (1,55-4,84)	0,001
	Cumple con las recomendaciones de AF	49 (23.1%)	52 (24.5%)		
21-32 años	No cumple con las recomendaciones de AF	41 (30.8%)	23 (17.3%)	2,94 (1,45-5,97)	0,002
	Cumple con las recomendaciones de AF	26 (19.5%)	43 (32.3%)		

## 7. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio confirman hallazgos previos sobre la relación entre la procrastinación y la inactividad física. A continuación, se analizan los principales hallazgos en comparación con la literatura existente y se discuten sus implicaciones.

Aunque la mayoría de los participantes perciben su salud mental como positiva, un porcentaje significativo experimenta dificultades relacionadas con la procrastinación, como enojo consigo mismos, postergación de tareas importantes y dificultad para iniciar actividades, y percepción de tiempo malgastado. En el estudio de Johansson et al. (3), se reporta una asociación entre la procrastinación y síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Adicionalmente, el estudio longitudinal de Rozental et al. (46) en estudiantes universitarios suecos confirmó que la procrastinación crónica predice un aumento en síntomas depresivos y ansiedad a lo largo del tiempo, respaldando la idea de que no solo es un problema conductual, sino un factor de riesgo para la salud mental.

Cabe destacar que, en este estudio, la frecuencia de problemas de salud mental percibidos fue baja, pero los comportamientos procrastinadores sugieren un posible deterioro en el bienestar psicológico, similar al reportado en otras poblaciones universitarias. Este vínculo se ve respaldado por un metaanálisis reciente de Sirios et al. (47) donde se explica que la procrastinación está vinculada a mayores niveles de estrés percibido y menor satisfacción con la vida, especialmente en contextos académicos

Uno de los hallazgos relevantes es la relación entre procrastinación e inactividad física, lo que indica que los estudiantes que procrastinan tienen más probabilidades de no cumplir con las recomendaciones de actividad física. En el estudio de Shi et al. (13) se observó que la actividad física vigorosa y moderada se correlacionaron significativamente de forma negativa con las puntuaciones de procrastinación de los participantes (vigorosa  $\beta = -0,107$ ; moderada  $\beta = -0,083$ ), los autores concluyen que, a menor intensidad de actividad física, mayor grado de correlación con la

procrastinación. En el estudio de Ferreira et al. (48) se determinó que los diferentes cambios en las condiciones de vida de los universitarios como las presiones académicas y la separación de los padres o acudientes, incrementan la carga emocional permitiendo que la procrastinación se convierta en una estrategia para contrarrestar sus problemas; además, la falta de tiempo de los estudiantes podría explicar la baja práctica de actividad física en esta población que experimenta un momento transición de la vida que tiene un efecto negativo en estilos activos saludables.

Así mismo, un estudio reciente de Zhang et al. (49) reforzó esta asociación, revelando que la procrastinación académica predice significativamente la disminución de actividad física a lo largo del tiempo ( $\beta = -0.21$ ,  $p < 0.01$ ), incluso después de controlar factores como la carga académica y el estrés. Este efecto fue más marcado en mujeres, lo que coincide parcialmente con nuestros hallazgos, los autores concluyen que la procrastinación académica puede tener efectos perjudiciales a largo plazo sobre los comportamientos saludables, como la práctica de ejercicio físico regular, y recomiendan estrategias de intervención enfocadas en el manejo del tiempo y el autocontrol.

En un estudio reciente de Liu et al. (50) se determinó que el ejercicio aeróbico mejora significativamente las subfunciones de inhibición y actualización en estudiantes universitarios sin procrastinación, asimismo, la intervención con ejercicio aeróbico mejora positivamente los tiempos de reacción de actualización en procrastinadores activos y mejora la precisión de inhibición y la capacidad de cambio en procrastinadores pasivos. Estos resultados demuestran que el ejercicio aeróbico puede promover eficazmente el desarrollo de la función ejecutiva en estudiantes universitarios, con efectos variables según el tipo de procrastinación.

Los resultados mostraron que los hombres procrastinadores tienen un riesgo más alto de inactividad física que las mujeres, lo que podría relacionarse con diferencias en la motivación o en los roles sociales asociados al ejercicio. Este hallazgo se alinea con Zhang et al. (49), quienes identificaron que el efecto negativo de la

procrastinación sobre la actividad física era un 37% más fuerte en hombres universitarios ( $\beta = -0.29$ ,  $p < 0.01$ ) que en mujeres ( $\beta = -0.21$ ,  $p < 0.01$ ), atribuyendo esta brecha a que los hombres tienden a abandonar abruptamente rutinas estructuradas (ej. deportes en equipo), mientras que las mujeres reducen gradualmente actividades incidentales (ej. caminatas o transporte activo).

Por otro lado, es importante mencionar que todos los estudios analizados, incluidos los resultados de esta investigación, coinciden con hallazgos globales sobre brechas de género en actividad física. Respecto a la edad, se evidenció que los jóvenes entre 16-20 y 21-32 años presentaron un riesgo similar lo que indica que la procrastinación afecta negativamente la adherencia a la actividad física independientemente de la edad en la población universitaria.

Si bien la mayoría de los participantes cumplieron con las horas de sueño recomendadas (61.2% en semana, 92.5% en fin de semana), el retraso en la hora de acostarse durante los fines de semana sugiere un posible "sueño compensatorio", relacionado con la acumulación de estrés académico y procrastinación durante la semana. Johansson et al. (3) también asociaron la procrastinación con una mala calidad del sueño, aunque en este estudio la percepción de sueño fue mayoritariamente positiva (64.6%). Esto podría indicar que, aunque los estudiantes duermen lo suficiente, la procrastinación afecta otros aspectos del descanso como la fragmentación del sueño o el estrés previo al dormir que no fueron evaluados en este estudio. Adicionalmente, el estudio de Exelmans et al. (51) encontró que la procrastinación nocturna la cual hace referencia directa a retrasar intencionalmente el sueño para actividades recreativas está asociada con una peor calidad del sueño y fatiga diurna, lo que podría explicar parcialmente los patrones observados en esta muestra.

Los hallazgos de este estudio muestran una asociación significativa entre la procrastinación académica y el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. En particular, se observó que quienes procrastinan dedican más

tiempo diario a actividades sedentarias, tanto entre semana (6,8 horas frente a 5,5 horas;  $p = 0,003$ ) como durante los fines de semana (6,5 horas frente a 5,0 horas;  $p = 0,001$ ). Estos resultados son consistentes con los reportados por Wang et al. (2022), quienes identificaron asociaciones positivas entre sedentarismo, adicción al teléfono móvil, procrastinación y salud mental, lo que sugiere la existencia de un patrón conductual interrelacionado y potencialmente perjudicial para el bienestar de los estudiantes. (52)

En los estudios se ha evidenciado que los estudiantes hombres participan en mayor medida a la actividad física vigorosa que se asoció con niveles más altos de procrastinación; en el caso de las estudiantes mujeres, fue mayor el tiempo dedicado a la actividad física moderada y mostraron una relación significativa con la reducción de dicha procrastinación, contrario a la actividad vigorosa; los autores sugieren que las mujeres tienden a preferir ejercicios de intensidad moderada, como el baile o la gimnasia, lo cual podría explicar por qué las mujeres tuvieron más bajos niveles de procrastinación dado que este tipo de actividad resulta más eficaz para contrarrestarla (13).

Este estudio respalda la evidencia previa sobre los efectos negativos de la procrastinación en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. La estrecha asociación con la inactividad física refuerza la necesidad de intervenciones que aborden no solo la gestión del tiempo, sino también los factores emocionales como la autoeficacia y emociones negativas que perpetúan la procrastinación, tal como lo sugieren Zhai Yifei et al. (39).

Una limitación importante para este estudio es que se basó en autor reportes, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social. En futuras investigaciones podrían utilizar métodos objetivos como acelerómetros para medir actividad física o aplicaciones de monitoreo de uso de pantallas para complementar los hallazgos.

Los resultados de esta investigación aportan evidencia valiosa para el diseño de intervenciones multidisciplinarias con el fin de desarrollar políticas institucionales basadas en evidencia, priorizando un enfoque preventivo que mejoraran el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

## 8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos obtenidos en el presente estudio, se puede concluir que hubo una mayor participación femenina, personas con una media de edad de  $20,1 \pm 2,4$  años, predominando estudiantes de estratos socioeconómicos bajos, lo que puede sugerir una serie de condicionantes sociales que podrían impactar en los hábitos de autocuidado y estilo de vida. En términos de salud, la mayoría de los estudiantes reporta consumo de alcohol que podría relacionarse con el contexto universitario y factores psicosociales. La percepción general de salud fue positiva en la mayoría, al igual que la percepción de salud mental, aunque se identificaron casos aislados de trastornos como ansiedad, depresión e hiperactividad.

El comportamiento del sueño mostró diferencias relevantes entre los días de semana y los fines de semana. Durante la semana, los estudiantes duermen dentro del rango recomendado; sin embargo, durante los fines de semana, el sueño se incrementa, lo que indica una posible compensación por el déficit de sueño. A pesar de esto, un porcentaje considerable no cumple con las recomendaciones durante la semana. La calidad del sueño fue percibida como buena por la mayoría de los de los encuestados, lo que revela una aceptable adaptación al ritmo académico, aunque persisten indicios de posibles alteraciones en la higiene del sueño.

En cuanto a la procrastinación, los resultados reflejan un problema significativo dentro de la comunidad estudiantil. Los participantes reconocen postergar tareas ocasionalmente, presentan niveles altos y muy altos de procrastinación, esta conducta está asociada a dificultades en la gestión del tiempo, automotivación deficiente y una tendencia a evitar actividades percibidas como desagradables. Además, se observó que los estudiantes manifiestan tener dificultades para iniciar actividades importantes, lo cual representa una barrera significativa para el cumplimiento de sus metas académicas y personales.

Un hallazgo crucial del estudio fue la relación estadísticamente significativa entre los niveles de procrastinación y el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física. Los estudiantes que procrastinan tienen 2,8 veces más probabilidades de no cumplir con la actividad física, en comparación con aquellos que no procrastinan. Esta relación se mantuvo consistente incluso al analizar las variables sociodemográficas, como el sexo y la edad. Tanto hombres como mujeres procrastinadoras mostraron mayor probabilidad de inactividad física con mayor frecuencia en hombres que en mujeres. Así mismo, los jóvenes entre 16 y 20 años y entre 21 y 32 años presentaron un riesgo casi triple de no cumplir con las recomendaciones de actividad física si también presentaban altos niveles de procrastinación.

Estos hallazgos permiten establecer que la procrastinación se convierte en un factor de riesgo para la salud física y mental, al disminuir la probabilidad de adaptación a hábitos saludables como la práctica regular de actividad física. Dado el contexto universitario y la etapa del ciclo vital en la que se encuentran los participantes, es fundamental implementar estrategias de intervención que aborden estas problemáticas desde una perspectiva integral.

Con base en estos hallazgos, se proponen las siguientes estrategias:

- Diseño de programas de promoción de la actividad física dentro de las universidades, que incluyan componentes de educación en salud, motivación personal, manejo del tiempo y establecimiento de rutinas saludables. Estos programas deben ser accesibles y adaptados a las necesidades de los estudiantes.
- Implementar talleres de gestión del tiempo, autorregulación y control de la procrastinación, como parte de las estrategias de bienestar universitario. Dichos

talleres podrían ser liderados por profesionales en psicología, educación física y orientación profesional.

- Fortalecer la educación para la salud en los planes curriculares universitarios, integrando temáticas sobre hábitos de sueño, consumo de sustancias, salud mental y su relación con el desempeño académico.
- Promover políticas institucionales que favorezcan la salud integral del estudiante, como la creación de espacios de actividad física gratuitos, la reducción de barreras para el acceso a servicios de salud mental y el fomento de entornos saludables.
- Establecer sistemas de monitoreo y seguimiento de los indicadores de salud y conducta de los estudiantes universitarios, con el fin de detectar de manera temprana patrones de riesgo como la procrastinación crónica, el sedentarismo y el consumo nocivo de alcohol.
- Fomentar la investigación en el ámbito universitario sobre las causas y consecuencias de la procrastinación, especialmente su impacto sobre el estilo de vida y la salud, con el objetivo de fundamentar políticas públicas y estrategias institucionales basadas en evidencia.
- Involucrar a las familias y redes de apoyo en los procesos de formación y promoción de estilos de vida saludables, promoviendo una cultura de bienestar desde el hogar hasta la universidad.
- El estudio permitió visibilizar una problemática que va más allá del ámbito académico y que afecta directamente el bienestar integral de los estudiantes universitarios. La procrastinación, entendida como una conducta de postergación crónica, se constituye en un obstáculo para la adopción de hábitos

saludables como la actividad física, y se asocia con otros factores de riesgo como el mal manejo del tiempo, la baja automotivación y la percepción negativa del rendimiento personal. Por tanto, se hace imprescindible la acción coordinada entre instituciones educativas, profesionales de la salud, y los propios estudiantes, para generar entornos que favorezcan la construcción de estilos de vida activos, saludables y coherentes con los retos del contexto universitario actual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Svartdal F, Løkke JA. The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Front Psychol.* 2022; 13:1019261. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
2. Zacks S, Hen M. Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *J Prev Interv Community.* 2018;46(2):117-30. Available from: <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198154>
3. Johansson F, Rozental A, Edlund K, Côté P, Sundberg T, Onell C, et al. Associations between procrastination and subsequent health outcomes among university students in Sweden. *JAMA Netw Open.* 2023;6(1):e2249346. Available from: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
4. Gareau A, Chamandy M, Kljajic K, Gaudreau P. The detrimental effect of academic procrastination on subsequent grades: the mediating role of coping over and above past achievement and working memory capacity. *Anxiety Stress Coping.* 2019;32(2):141-54. Available from: <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1543763>
5. Li C, Hu Y, Ren K. Physical activity and academic procrastination among Chinese university students: A parallel mediation model of self-control and self-efficacy. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(10):6017. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19106017>
6. Carballo-Fazanes A, Rico-Díaz J, Barcala-Furelos R, Rey E, Rodríguez-Fernández JE, Varela-Casal C, et al. Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(9):3272. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
7. Tao Y, Yu H, Liu M, Wang P, Zhang J, Yang Y, et al. Procrastination and physical activity: The moderated mediating effect of grit. *J Am Coll Health.* 2024;72(4):1150-8. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068962>

8. Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. *Br J Sports Med.* 2022; 56(2):101-6. Available from: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103640>
9. García-Hermoso A, Saavedra JM, Escalante Y, Domínguez AM, Martínez-Gómez D. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios de América Latina: una revisión sistemática. *Nutr Hosp.* 2017;34(5):1184-92. Spanish. Available from: <https://doi.org/10.20960/nh.242>
10. Vera-Villaruel P, Celis-Atenas K, Silva J, Pavez P, Díaz N. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad de Valparaíso. *Rev Chil Pediatr.* 2002;73(5):485-92. Spanish. Available from: <https://doi.org/10.4067/S0370-41062002000500005>
11. Suárez-León MV, Castrillón-Rendón BS, Castrillón-Escudero JE, Ayala-Zuluaga CF. Calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. *Retos.* 2025;62:1085-96. Spanish. Available from: <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110725>
12. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física . Geneva: OMS; 2022. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Shi M, Zhai X, Li S, Shi Y, Fan X. The relationship between physical activity, mobile phone addiction, and irrational procrastination in Chinese college students. *Int J Environ Res Public Health .* 2021;18(10):5325. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18105325>
14. Mollinedo M, Rivas A, Díaz J, Díaz M, Díaz J. Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Rev Latinoam Hipertens.* 2018;13(2):151-8. Spanish. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/>

15. Muñoz-Ospina B, Carvajal-Henao S, Osorio-Bolaños J, Melo-Escobar L, Rueda-Toro JS. Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Rev Psicol Univ Antioquia*. 2022;14(1):e343533. Spanish. Available from: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
16. Villagómez-Vacacela DC, Moreano-Jara LJ, Chavez-Contreras DM. Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Rev Eugenio Espejo*. 2023;17(3):42-51. Spanish. Available from: <https://doi.org/10.37135/ee.17.3.10>
17. Cjuno J, Palomino-Ccasa J, Silva-Fernandez RG, Soncco-Aquino M, Lumba-Bautista O, Hernández RM. Academic Procrastination, Depressive Symptoms and Suicidal Ideation in University Students: A look during the Pandemic. *Iran J Psychiatry*. 2022;18(1):1-12. Available from: <https://doi.org/10.18502/ijps.v18i1.11416>
18. Gutiérrez-Chavez MA, Peña-Chavez FP. Actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *Cienc Lat*. 2022;6(1):1373-85. Available from: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i1.1681](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1681)
19. Acosta Chávez GI. Niveles de Actividad Física y Conductas Sedentarias en Estudiantes Universitarios. *Mentor [Internet]*. 2025 [citado el 22 de junio de 2025];4(10):886–910. Disponible en: <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9112>
20. García T, Pérez A. Niveles de actividad física y conductas sedentarias en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*. 2025 Ene;4(10):886–910. doi:10.56200/mried.v4i10.9112 .
21. Wang Z, Jiang B, Wang X, Li Z, Wang D, Xue H, Wang D. Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *Eur J Psychotraumatol*. 2023;14(2):2205667. doi: 10.1080/20008066.2023.2205667. PMID: 37134018; PMCID: PMC10158556.
22. Yang L, Liu Z, Shi S, Dong Y, Cheng H, Li T. The mediating role of perceived stress and academic procrastination between physical activity and depressive symptoms among Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *Int*

- J Environ Res Public Health. 2022;20(1):773. Available from:  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010773>
23. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. Psychol Bull. 2007;133(1):65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
24. Ram AL, Conroy DE. Physical activity reduces procrastination. Br J Health Psychol. 2015;20(4):745-59. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12140>
25. Hogan CL, Mata J, Carstensen LL. Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. Psychol Aging. 2013;28(2):587-94. <https://doi.org/10.1037/a0032634>
26. González-Brignardello MP, Sánchez-Elvira Paniagua A, López-González MÁ. Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review. Children (Basel). 2023 Jun 5;10(6):1016. doi: 10.3390/children10061016.
27. Ferrari JR, Diaz-Morales JF. Procrastination and mental health: A cross-cultural analysis. J Cross Cult Psychol. 2014;45(5):768-80. Available from:  
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
28. Flett GL, Hewitt PL, Dyck DG. Procrastination, perfectionism, and distress: A review of the literature and research findings. Can Psychol. 2012;53(1):12-21. <https://doi.org/10.1037/a0026643>
29. Klingsieck KB. Procrastination and chronic stress: Investigating the role of perfectionism and self-regulation in university students. Learn Individ Differ. 2013;23:82-8. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.10.004>
30. Sirois FM, Melia LG, O'Connor DB. The role of procrastination and emotion regulation in predicting academic success. Educ Psychol. 2013;33(2):121-39. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2098>
31. Pychyl TA. Procrastination and self-regulation: An overview. In: Pychyl TA, Sirois FM, editors. Procrastination, health, and well-being. 1st ed. San Diego: Elsevier Academic Press; 2013. p. 63-79.

32. Shallcross LJ, Flett GL, Hewitt PL. Perfectionism and procrastination: The role of the self-conscious emotions. *Pers Individ Dif.* 2013;55(5):396-401. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.021>
33. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *J Couns Psychol.* 1984;31(4):503-9. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
34. Universidad de Chile. Los beneficios del ejercicio para la salud mental . Santiago: INTA; 2021. Available from: <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>
35. Ministerio de Sanidad (España). Estilos de vida saludable - ¿Qué es el sedentarismo?. Madrid: Gobierno de España; 2020. Available from: <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
36. De Almeida JRV, Barros GVS, da Silva Valente VJMB, Santana WL, dos Santos ECF, Aguiar JLP, Farah BQ, Lins Filho OL. Effect of physical exercise on sleep quality and depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Sci.* 2025;18(1):e1806954. doi:10.1055/s-0045-1806954.
37. Ma H, Wang A, Pei R, Piao M. Effects of habit formation interventions on physical activity habit strength: meta-analysis and meta-regression. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2023 Sep 12;20(1):109. doi: 10.1186/s12966-023-01493-3. PMID: 37700303; PMCID: PMC10498635.
38. Zhao Z, Kou Y. Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Front Psychol.* 2024; 14:1287735. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287735>
39. Zhai Y, Xue Y, Li H. Testing physical activity level as determinant of procrastination in exercise: Will this direction work? *Rev Psicol Deporte.* 2021;30(1):18-30.

40. Topuzoğlu A, Özel F, Meral Z, Ülgen MA, Aslan SÖ. Procrastinación académica y evaluación de factores predictores en estudiantes universitarios. *Turk J Child Adolesc Ment Health*. 2022;29(3):146-51.
41. Codina N, Pestana JV, Valenzuela R, Giménez N. Procrastination at the core of physical activity (PA) and perceived quality of life: A new approach for counteracting lower levels of PA practice. *Int J Environ Res Public Health* . 2020;17(10):3413. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17103413>
42. Galindo-Contreras J, Olivas-Ugarte LO. Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS): evidencias psicométricas y datos normativos en estudiantes de secundaria de Lima, Perú. *Propós Represent* . 2022;10(1):e1381. Available from: <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1381>
43. caravalí-Mezza NY, Bacardí-Gascón M, Armendáriz-Anguiano AL, Jiménez-Cruz A. Validación del Cuestionario de Actividad Física del IPAQ en Adultos Mexicanos con Diabetes Tipo 2. *J Negat No Posit Results*. 2016;1(3):93–99. doi:10.19230/jonnpr.2016.1.3.1015.
44. Montoya-González S, Mera-Mamián AY, Mondragón-Barrera MA, Muñoz-Rodríguez DI, Gonzalez-Gomez D. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Comportamiento Sedentario (SBQ-s) en universitarios colombianos. *Retos* . 2022;46:745–57. Available from: <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94103>
45. Katzmarzyk PT, Barreira TV, Broyles ST, Champagne CM, Chaput JP, Fogelholm M, et al. The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment (ISCOLE): design and methods. *BMC Public Health*. 2013; 13:900. doi:10.1186/1471-2458-13-900.
46. Rozental A, Forsström D, Hussoon A, Klingsieck KB. Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support from Less Severe Cases. *Front Psychol*. 2022;13:783570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>
47. Sirois FM, Molnar DS, Hirsch JK. A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *Eur J Pers*. 2022;36(4):470-88. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2098>

48. Ferreira Silva RM, Mendonça CR, Azevedo VD, Raouf Memon A, Noll PRES, Noll M. Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *PLoS One*. 2022 Apr 4;17(4):e0265913. doi: 10.1371/journal.pone.0265913.
49. Zhang Y, Dong S, Wang H, Wang Z. Academic procrastination and physical activity in college students: A cross-lagged panel analysis. *PLoS ONE*. 2022;17(3):e0265226. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265226>
50. Liu C, Zhang J. The Effects of Aerobic Exercise on Executive Function: A Comparative Study Among Active, Passive, and Non-Procrastinating College Students. *Behav Sci*. 2025;15(2):225. doi:10.3390/bs15020225
51. Exelmans L, Meier A, Reinecke L, Van den Bulck J. Procrastination as a self-regulation failure: the role of bedtime procrastination, media use, and sleep. *Sleep Health*. 2021;7(3):301-7. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.007>
52. Wang Y, Xu Y, Lin H, Wu Q. The Relationship Between Sedentary Behaviors, Mobile Phone Addiction, Procrastination, And Mental Health Among College Students: A Moderated Mediation Analysis. *Med Sci Sports Exerc*. 2022;54(9S):505. doi:10.1249/01.mss.0000881408.35499.6f

## ANEXOS



INSTITUTO DE  
POSGRADOS

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA  
(Resolución 8430 de octubre 4 de 1993)

TÍTULO DEL PROYECTO: **RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE FISIOTERAPIA DE UNA UNIVERSIDAD EN BARRANQUILLA**

Investigadores: JULIANA VASQUEZ, MARIA CORZO CABARCAS

Señor Usuario: Estamos invitándolo a participar en un proyecto de investigación del área de la salud. Antes de decidir si acepta participar o no, debe conocer y comprender los siguientes puntos en el proceso conocido como consentimiento informado. Usted tiene toda la libertad para preguntar sobre cualquier punto que no le sea claro de tal forma que pueda decidir si acepta o no participar. En caso de aceptar, deberá firmar la carta adjunta, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

OBJETIVO DEL ESTUDIO: Evaluar la relación entre los niveles de actividad física y la procrastinación académica en estudiantes de fisioterapia en una universidad de Barranquilla- Colombia.

PROCEDIMIENTOS: En caso de aceptar participar en el estudio usted responderá una serie de preguntas que indagan sobre sus características sociodemográficas, estado de salud, programa académico, su nivel de actividad física, nivel de procrastinación, nivel de actividad física, comportamiento sedentario. Esta aplicación de los instrumentos sólo se realizará una sola vez.

BENEFICIOS DEL ESTUDIO: Con este estudio se creará una línea base en los estudiantes sobre su participación en actividad física y rendimiento académico que permitirán a futuro la implementación de intervenciones que propendan por la salud y bienestar general de los estudiantes. Igualmente, consolida el conocimiento de la participación de los estudiantes en la práctica de actividad física y deporte y los beneficios de este en el rendimiento académico. Los beneficios para los niños, la comunidad académica, los administrativos por el diagnóstico sobre indicadores de salud que generará toma de decisiones.

RIESGOS PARA SALUD: la presente investigación según la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud sobre normas científicas técnicas y administrativas para la investigación en salud, en su artículo 11, se clasifica en la categoría de una investigación sin riesgo puesto que la forma de investigación solo busca indagar sobre los niveles de procrastinación y actividad física de los estudiantes universitarios no se realiza intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, sino que se usarán cuestionarios y entrevistas.

ACLARACIONES: su decisión de participar en el estudio es voluntaria, no existe ninguna consecuencia negativa hacia usted en el caso de no aceptar participar; en caso de aceptar, usted podrá retirarse cuando así lo desee, informando las razones de su decisión, la cual serán absolutamente respetadas. Al participar en el estudio usted no tendrá que realizar ningún tipo de gasto, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación, además, no recibirá ningún tipo de pago por su participación. Durante el transcurso del estudio usted podrá solicitar información sobre el mismo a los investigadores responsables. Los resultados obtenidos en el estudio son confidenciales, respetando la identidad de la persona y serán divulgados y publicados a la comunidad respetando su identidad.

Si no tiene dudas al respecto y acepta la participación, debe firmar la Carta de Consentimiento Informado adjunta a este instructivo.

Yo, \_\_\_\_\_ comprendo que se desarrolla una investigación en la cual se determinará la relación entre la práctica de actividad física y deporte y el rendimiento académico en los estudiantes de media académica de una institución educativa oficial de Sincelejo.

Mi participación consistirá en el diligenciamiento de cuestionarios. He sido informado que el presente estudio no representa un riesgo para mi salud, que la información obtenida en el estudio puede ser publicada o difundida con fines científicos, siempre respetando mi identidad como sujeto participante y que soy libre de retirarme del estudio.

Por lo tanto, firmo la presente, como evidencia de mi aceptación voluntaria de participar en este estudio.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Encuestador  
Fecha

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA  
(Resolución 8430 de octubre 4 de 1993)

**TÍTULO DEL PROYECTO: RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD EN BARRANQUILLA COLOMBIA EN EL 2024**

Investigadores: JULIANA VASQUEZ, MARIA MERCEDES CORZO

Señor Usuario: Estamos invitándolo a participar en un proyecto de investigación del área de la salud. Antes de decidir si acepta participar o no, debe conocer y comprender los siguientes puntos en el proceso conocido como consentimiento informado. Usted tiene toda la libertad para preguntar sobre cualquier punto que no le sea claro de tal forma que pueda decidir si acepta o no participar. En caso de aceptar, deberá firmar la carta adjunta, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

**OBJETIVO DEL ESTUDIO:** El objetivo de la investigación es evaluar la relación entre los niveles de actividad física y la procrastinación académica en estudiantes del área de la salud en una universidad de Barranquilla- Colombia en el 2024.

**PROCEDIMIENTOS:** En caso de aceptar participar en el estudio usted responderá una serie de preguntas que indagaran sobre sus características sociodemográficas, datos educativos, antecedentes de salud, niveles de procrastinación, estado de salud, niveles de ansiedad. Esta aplicación de los instrumentos sólo se realizará una sola vez.

**BENEFICIOS DEL ESTUDIO:** Con este estudio se creará una línea base en la Universidad Simón Bolívar - Barranquilla sobre la relación de los niveles de procrastinación y los niveles de actividad física que permitirán a futuro la implementación de intervenciones que propendan por su salud y bienestar general, no sólo a nivel individual sino a nivel institucional, consolidando a la Universidad Simón Bolívar como centro de investigación para generar conocimiento en pro de la población universitaria.

**RIESGOS PARA SALUD:** la presente investigación según la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud sobre normas científicas técnicas y administrativas para la investigación en salud, en su artículo 11, se clasifica en la categoría de una investigación sin riesgo porque las técnicas y métodos de investigación que se realizarán serán cuestionarios que no presentan riesgo al aplicarlos.

**ACLARACIONES:** su decisión de participar en el estudio es voluntaria, no existe ninguna consecuencia negativa hacia usted en el caso de no aceptar participar; en caso de aceptar, usted podrá retirarse cuando así lo desee, informando las razones de su decisión, la cual serán absolutamente respetadas. Al participar en el estudio usted no tendrá que realizar ningún tipo de gasto, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación, además, no recibirá ningún tipo de pago por su participación. Durante el transcurso del estudio usted podrá solicitar información sobre el mismo a los investigadores responsables. Los resultados obtenidos en el estudio son confidenciales, respetando la identidad de la persona y serán divulgados y publicados a la comunidad respetando su identidad.

Si no tiene dudas al respecto y acepta la participación, debe firmar la Carta de Consentimiento Informado adjunta a este instructivo.

Yo, \_\_\_\_\_ comprendo que se desarrolla una investigación en la cual se determinarán la relación entre los niveles de procrastinación y los niveles de actividad física en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. Mi participación consistirá en el diligenciamiento de cuestionarios. He sido informado que el presente estudio no representa un riesgo para mi salud, que la información obtenida en el estudio puede ser publicada o difundida con fines científicos, siempre respetando mi identidad como sujeto participante y que soy libre de retirarme del estudio.

Por lo tanto, firmo la presente, como evidencia de mi aceptación voluntaria de participar en este estudio.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Encuestador

\_\_\_\_\_  
Fecha

**Spanish version of the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ-s)**

Nos gustaría obtener información sobre el promedio de tiempo en el que realizas actividad de tipo sedentaria. A continuación, encontrarás diversas preguntas sobre hábitos sedentarios a realizar entre semana y en el fin de semana.

Debes tener en cuenta que algunos comportamientos pueden realizarse simultáneamente, como por ejemplo viajar e ir escuchando música, o bien, comer sentado y a la vez ver televisión. Por ese motivo, debes indicar únicamente el tiempo que dedicas a la actividad principal, sin incluir ese mismo tiempo a la actividad secundaria.

Selecciona el tiempo promedio que crees que dedicas a tales comportamientos. Nosotros sumaremos después el número de horas totales.

**DE LUNES A VIERNES**

En un día típico entre semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):

1) ¿Cuánto tiempo empleas <b>viendo la televisión</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
2) ¿Cuánto tiempo empleas <b>comiendo sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
3) ¿Cuánto tiempo empleas <b>descansando acostado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
4) ¿Cuánto tiempo empleas <b>jugando en el computador o con videojuegos sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
5) ¿Cuánto tiempo empleas <b>escuchando música sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
6) ¿Cuánto tiempo empleas <b>hablando con otras personas o por teléfono, tablet o celular sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
7) ¿Cuánto tiempo empleas <b>haciendo trabajo universitario sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
8) ¿Cuánto tiempo empleas <b>leyendo sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	
9) ¿Cuánto tiempo empleas <b>conduciendo o viajando en un carro, bus o metro</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas o más	

**FIN DE SEMANA**

En un día típico del fin de semana, desde que te levantas hasta que te acuestas en la cama (por la noche):

1) ¿Cuánto tiempo empleas <b>viendo la televisión</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	
2) ¿Cuánto tiempo empleas <b>comiendo sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	
3) ¿Cuánto tiempo empleas <b>descansando acostado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	
4) ¿Cuánto tiempo empleas <b>jugando en el computador o con videojuegos sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	
5) ¿Cuánto tiempo empleas <b>escuchando música sentado</b> ?									
Nada	15 min. o menos	30 min.	1 hora	2 horas	3 horas	4 horas	5 horas	6 horas	

### Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS-10)

**Instrucciones:**

Durante tu etapa académica debes cumplir diferentes actividades de aprendizaje, como leer textos, resolver ejercicios, prepararse para rendir, redactar y presentar trabajos, etc. Las siguientes frases describen algunas cosas que te pasan cuando debes realizarlas. Marca una de las siguientes alternativas: Nunca, Poco, A veces, Bastante, Siempre, para indicar con qué frecuencia te ocurre.

N°	Ítems	Nunca	Poco	A veces	Bastante	Siempre
1	Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes.	1	2	3	4	5
2	Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer.	1	2	3	4	5
3	Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto.	1	2	3	4	5
4	Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo.	1	2	3	4	5
5	Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas.	1	2	3	4	5
6	Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto.	1	2	3	4	5
7	Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo.	1	2	3	4	5
8	Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo.	1	2	3	4	5
9	Aunque me enojo conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme.	1	2	3	4	5
10	Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar.	1	2	3	4	5

Actividad física		
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>		
Pregunta	Respuesta	Código
<b>En el trabajo</b>		
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P1
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	P2
	Número de días <input type="text"/>	
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P3 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P4
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	P5
	Número de días <input type="text"/>	
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P6 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
<b>Para desplazarse</b>		
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]</p>		
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P7
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	P8
	Número de días <input type="text"/>	
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	P9 (a-b)
	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	
<b>En el tiempo libre</b>		
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].</p>		
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	P10
	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	P11
	Número de días <input type="text"/>	
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	P12
	<input type="text"/> : <input type="text"/>	

**SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue:**

Pregunta	Respuesta	Código
61 ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1  No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62 En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63 En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>		
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)		
64 ¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)



## **CUESTIONARIO ISCOLE PREGUNTAS PARA EVALUACION DE SUEÑO**

26. During the past week, what time have you usually turned out the light and gone to sleep on school days?  
  :   AM / PM (circle AM or PM)
27. During the past week, at what time have you usually woken up in the morning on school days?  
  :   AM / PM (circle AM or PM)
28. During the past week, what time have you usually turned out the light and gone to sleep on weekend days?  
  :   AM / PM (circle AM or PM)
29. During the past week, at what time have you usually woken up in the morning on weekend days?  
  :   AM / PM (circle AM or PM)
30. During the past week, how would you rate your sleep **quality** overall (how **well** you sleep)?  
 very good     fairly good     fairly bad     very bad
31. During the past week, how would you rate your sleep **quantity** overall (how **much** you sleep)?  
 very good     fairly good     fairly bad     very bad
32. Do you have a television in your bedroom?  
 Yes     No
-