

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 3

Número 8

2024

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo

Revisión

El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios

Physical exercise in the treatment of depression in university students

* Kevin Luciano Romero González
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5912-8007>

* Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Contacto:
* klromerog@uce.edu.ec

Recibido: 07-03-2024
Aceptado: 12-05-2024

Resumen

La depresión en estudiantes universitarios es una realidad que tiene que ser afrontada a través de programas académicos dirigidos al tratamiento de diferentes trastornos psicológicos. En este sentido, la práctica de ejercicio físico demostró ser de gran utilidad al presentar niveles bajos en aquellos educandos que lo practican. En el presente trabajo, se reconoció la importancia del ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios mediante la búsqueda sistemática en diversas bases de datos de artículos científicos vinculados al tema, siendo este un artículo de revisión. Los resultados evidenciaron la necesidad de potenciar programas de ejercicio físico hacia toda la comunidad universitaria, donde aquellos al aire libre y en contacto con la naturaleza demostraron ser los óptimos; estos resultados responden a una activación mayor del sistema cardiopulmonar y fuerza del estudiante, disminuyendo tras su participación niveles de depresión. Concluyendo que la práctica de ejercicio físico es fundamental en la universidad, siempre y cuando esta sea de manera estructura e individualizada en beneficio del estudiante.

Palabras Clave: Ejercicio físico, depresión, estudiantes universitarios.

Abstract

Depression in university students is a reality that has to be faced through academic programs aimed at the treatment of different psychological disorders. In this sense, the practice of physical exercise proved to be very useful by presenting low levels in those students who practice it. In the present work, the importance of physical exercise in the treatment of depression in university students is recognized through a systematic search in various databases of scientific articles linked to the topic, this being a review article. The results showed the need to promote physical exercise programs for the entire university community, where that outdoors and in contact with nature proved to be the most optimal; These results respond to a greater activation of the cardiopulmonary system and strength of the student,

decreasing after their levels of depression participation. Concluding that the practice of physical exercise is essential in the university, as long as it is structured and individualized for the benefit of the student.

Keywords: Physical exercise, depression, university students.

Introducción

La depresión hoy en día es considerada un problema de salud pública, en la que el estado de ánimo de una persona está entrelazado con un sentimiento de malestar físico y mental; entre los síntomas que se presenta está el mal humor, falta de interés social, pensamiento lento, falta de voluntad para comunicarse con otras personas, entre otras; en casos severos surge sentimientos de pesimismo, desesperación, sufrimiento e incluso la muerte. Es entonces, que surge la necesidad de buscar los factores que inciden en que el ser humano adquiera tal trastorno psicológico e indagar soluciones a tal padecimiento.

Es así como en las universidades surge la necesidad de investigar si entre los estudiantes existen casos de depresión. Los resultados lastimosamente son altos en muchos centros educativos. Por tal motivo se hace necesario la implementación de programas académicos dirigidos hacia el tratamiento de diferentes trastornos psicológicos, los cuales deben de estar orientados a mejorar la salud mental.

Se encontró que existen diferentes factores en que se da la depresión en estudiantes universitarios, estos son del tipo situativo y sociodemográfico; el sexo tiene grandes diferencias, ya que los niveles de depresión en el hombre son mucho menores que los de la mujer, esto posiblemente por factores biológicos o psicosociales con mayor implicación en las redes

sociales y familiares (Martínez et al., 2021), así mismo se puede destacar a las carreras universitarias de medicina y deportes, ya que en esta última el tener un programa de actividad física en la malla curricular consecuencia en niveles mucho menores de depresión que los estudiantes de la salud que presentan los mayores porcentajes dentro de la universidad.

La depresión en estudiantes universitarios responde a diferentes situaciones o factores sociales. Por ello, es necesario en las universidades implementar programas hacia el tratamiento de la depresión en sus educandos, donde el ejercicio físico demostró ser de las mejores alternativas al resultar con menores porcentajes de trastornos psicológicos, siendo los ejercicios al aire libre y en contacto con la naturaleza los más propicios; prestando mucha atención a que tales actividades tengan el objetivo de mantener el bienestar psicológico de los educandos, de manera estructurada y de atención individualizada.

Metodología

Para el proceso de obtención de información se realizó una búsqueda sistemática en las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Retos, Scopus y Latindex. Adicionalmente se recopiló información con el buscador Google Académico. La revisión de artículos se realizó durante el mes de febrero del 2024, siendo el análisis de estos en el mes de marzo.

Los estudios son únicamente artículos científicos en las diferentes bases de datos que tuvieron relación a “Ejercicio físico y Depresión en estudiantes universitarios” desde el año 2019. Dialnet aportó con un total de 46 resultados, de los cuales 17 se relacionan con el estudio; excluyendo al final 11 por no mostrar su contenido completo llegando a 6 artículos. En Scielo se han encontrado 38 resultados, de los cuales 6 han sido considerados. Retos por su parte

presentó un total de 6 artículos, excluyendo todos por no relacionarse con el estudio. Por otra parte, las revistas Scopus y Latindex no presentan resultados y finalmente gracias al buscador Google Académico se han encontrado diferentes resultados asociados al estudio con 41 artículos en diferentes revistas, de los cuales 22 fueron incorporados. Así la presente investigación presenta un total de 34 artículos a ser analizados.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica

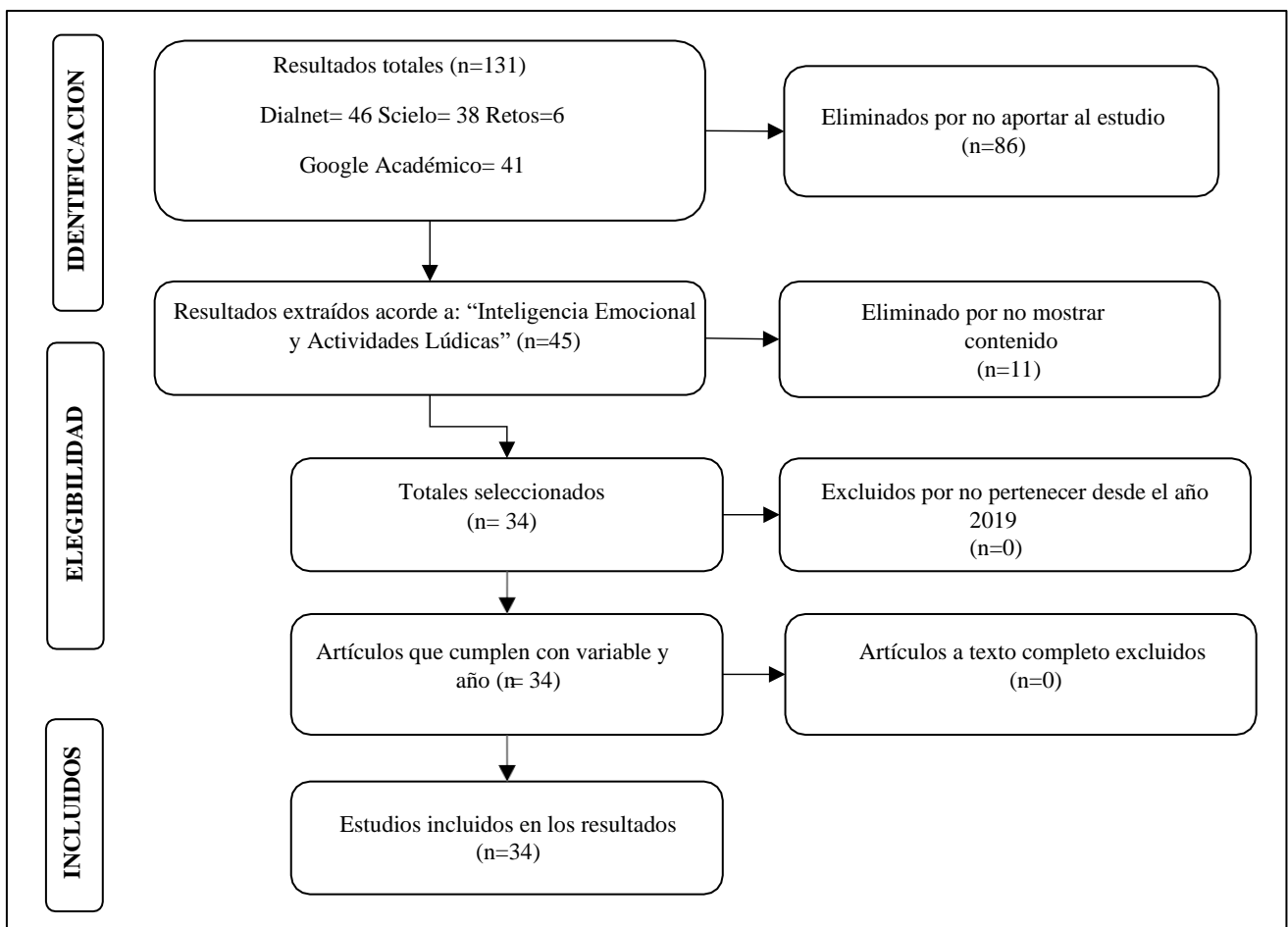


Tabla 1

Depresión en estudiantes universitarios

Título	Autores	Objetivo	Muestra Instrumentos	Resultados
Clases virtuales y su efecto en el estado físico y mental de los estudiantes universitarios.	Arias et al., (2021)	Analizar el estado físico y mental de los estudiantes de primero y segundo semestre de Comercio exterior y de Ingeniería Mecánica de la Universidad ESPE durante la pandemia.	Se utilizó como instrumento el cuestionario en línea a través de un análisis deductivo con enfoque cuantitativo a 102 estudiantes universitarios.	Se concluyó que los estudiantes al estar durante tiempos prolongados sentados han desarrollado fatiga ocular, dolor de cabeza, espalda e incluso dolores estomacales en el 60% de los encuestados.
Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.	Armenta et al., (2020)	Conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios y que afectan su rendimiento académico.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de estrés y rendimiento académico en estudiante de ciencia de la educación a 37 estudiantes universitarios.	Los estudiantes demuestran un nivel de estrés medio con un porcentaje del 73% resultando en que más de la mitad de los participantes están en peligro de subir a nivel alto de estrés lo que se demuestra con somnolencia.
Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales.	Cassaretto et al., (2020)	Aproximar la salud y bienestar en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú.	Realización de investigación no probabilística dirigida a 1073 estudiantes universitarios.	Se encontró que las variables sociodemográficas presentan diferencias importantes en los niveles de salud en función al sexo, resultando que los estudiantes varones reportan mayores niveles de salud física y mental.
Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables.	Cortés et al., (2020)	Estimar la magnitud de ansiedad y depresión por sexo e indagar su relación con estilos de vida no saludables en estudiantes universitarios.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de Estilos de vida de Jóvenes Universitarios CEVJU-R a 657 estudiantes universitarios.	Se concluye que el consumo de tabaco, alcohol, la inactividad física y una inadecuada higiene del sueño se asocian con síntomas de ansiedad y depresión
Ansiedad, depresión y estrategias de autocuidado y afrontamiento ante el malestar psicológico en estudiantes universitarios.	Dobles. (2019)	Obtener información que permitiera un acercamiento a las condiciones con respecto a la salud mental de dicha población.	Se utilizó como instrumento la entrevista estructurada según el DSM-V a 177 estudiantes universitarios aleatoriamente.	Se debe prestar atención a través de estrategias de salud mental a la población de estudiantes en un contexto rural, considerando el poco acceso a servicios de salud y apoyo psicológico en tales zonas
Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021.	Espinoza. (2021)	Determinar la influencia del estrés académico y depresión en la agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021.	Estudio no experimental de corte transversal correlacional causal de enfoque cuantitativo dirigido a 124 estudiantes universitarios.	Los resultados dan a conocer que los altos niveles de agresividad, depresión y estrés académico recayeron más en las mujeres que en los varones.
Impacto del ciberbullying en la depresión de estudiantes universitarios del distrito de Lima.	Gonzales. (2021)	Conocer el impacto del ciberbullying sobre la construcción y desarrollo de la depresión en población universitaria de Lima.	Se utilizó escalas del tipo Likert para la recopilación de la información siendo este estudio correlacional de regresión múltiple a 150 estudiantes universitarios.	Se encontró que existen experiencias de impacto del ciberbullying y soledad en la cotidianidad de los estudiantes.
Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo.	Lopez et al., (2022)	Estimar la prevalencia de sintomatología depresiva y evaluar si el nivel de actividad física podría ser un factor protector en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de depresión de "Beck II" y versión larga del International Physical Activity Questionnaire a 291 estudiantes universitarios.	En relación con síntomas depresivos, el 27% de la población estudiada los presenta con mayor prevalencia en quienes cursan el ciclo de formación profesional, comparado con quienes cursan el ciclo básico.

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Ejercicio físico y estrés y en estudiantes de una universidad privada, Chile.	Rodríguez et al., (2022)	El trabajo no presenta objetivo general.	Estudio descriptivo, analítico, cuantitativo, no experimental transversal a 76 estudiantes universitarios.	Se concluye una falta de evidencia clara en relación entre ejercicio físico como protector en contra del estrés académico, resultados que pueden explicarse si se analiza la realidad universitaria por sobrecarga de trabajos académicos.
---	--------------------------	--	--	--

Tabla 2

Depresión en estudiantes universitarios de acuerdo a su carrera o estudios

Título	Autores	Objetivo	Muestra Instrumentos	Resultados
Calidad de vida y depresión en Estudiantes de la Facultad de Educación. Universidad Técnica de Ambato, 2019.	Chiluiza. (2019)	Determinar la calidad de vida y el nivel de depresión.	Trabajo de investigación transversal de carácter cuali-cuantitativo a 139 estudiantes universitarios utilizando como técnica el test denominado: Autoevaluación de la condición física y calidad de vida y el cuestionario de Zung.	Se concluye que la calidad de vida de los estudiantes universitarios del primer semestre es buena precedida de muy buena. El riesgo de prevalencia en depresión es importante, siendo este moderado para evolucionar en depresión severa.
Correlación entre ansiedad y depresión en estudiantes de cuarto a décimo semestre académico de la escuela de Medicina Humana de la universidad Alas Peruanas, año 2019.	Costilla. (2019)	Determinar la relación significativa entre la Ansiedad y Depresión en los estudiantes de cuarto a décimo semestre de la Universidad Alas Peruanas, en el 2019.	Estudio correlacional descriptivo de corte transversal dirigido a 200 estudiantes universitarios a través de cuestionarios de Ansiedad y Depresión de Beck.	Se concluye que existe relación significativa entre ansiedad y depresión en los estudiantes, a su vez que existe una relación entre depresión leve y el trastorno de ansiedad generalizada; de igual forma se confirma la relación entre episodios depresivos leves y trastornos de pánico.
Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física.	Da Silva et al., (2020)	Verificar los niveles de actividad física, síntomas depresivos y ansiedad de Estudiantes de Educación Física.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de depresión de "Beck II" a 150 estudiantes universitarios.	Se concluyó que los estudiantes de educación física presentan altos niveles de práctica de actividad física regular por ende los niveles de ansiedad y síntomas depresivos son bajos
Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios.	Espines et al., (2022)	Medir los niveles de AF y establecer el estado de salud mental de los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander.	Estudio descriptivo de corte transversal que incluyó estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Santander. La recolección de la información se realizó a través de un formulario de Google a 140 estudiantes universitarios.	Se concluye que los estudiantes de la Facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander presentan algún tipo de trastorno de salud mental como: estrés, ansiedad o depresión o en casos particulares dos o más trastornos.
Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina.	Flores. (2020)	Determinar los efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano.	Estudio cuantitativo con diseño pre experimental a 45 estudiantes universitarios.	Se concluye la existencia de efectos significativos del programa de actividad, ya que se encontró un aumento significativo en las pruebas postest de abdominales, potencia de brazos, flexibilidad y el salto largo.
Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina y su relación con el índice de masa corporal.	Leiva y Cisneros. (2019)	Determinar la frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión y su asociación con el índice de masa corporal.	Estudio analítico transversal a 209 estudiantes universitarios de la carrera de medicina utilizando la escala de ansiedad de Hamilton y el inventario de depresión de Beck.	Los resultados muestran que existe una alta frecuencia de síntomas depresivos y ansiedad en los estudiantes de medicina.

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Prevalencia de Síntomas Depresivos em Estudantes de Medicina com Currículo de Aprendizagem Baseada em Problemas.	Maia et al., (2020)	Estimar la prevalencia de síntomas depresivos entre los estudiantes de medicina con métodos de aprendizaje activo e investigar posibles asociaciones con variables sociodemográficas.	Estudio descriptivo transversal. Se utilizó como instrumento el cuestionario de depresión de "Beck II" de manera electrónica a 173 estudiantes universitarios.	Se concluye que los estudiantes de medicina mostraron una prevalencia significativa de síntomas depresivos; estos asociados a una metodología de aprendizaje basado en problemas.
Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios.	Martínez et al., (2021)	Conocer el nivel de ansiedad de los participantes y analizar la posible relación entre el nivel de ansiedad y las variables sociodemográficas y relacionadas con el ámbito educativo estudiadas.	Estudio transversal donde se aplicó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a 305 estudiantes de enfermería, medicina y fisioterapia.	Los resultados arrojan que, en cuanto al sexo, el nivel de ansiedad, estado y rasgo fue mayor en mujeres; posiblemente por factores biológicos y psicosociales como los roles de género, estatus social y con mayor implicación en las redes sociales y familiares.
Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal.	Pastor et al., (2021)	Estimar la prevalencia de ansiedad, depresión y estado de salud autopercebida de los estudiantes de medicina de la Universidad Miguel Hernández.	Estudio descriptivo transversal a 474 estudiantes de medicina de 1º a 6º curso de la Universidad Miguel Hernández. Se utilizó como instrumento la encuesta.	Se concluye que los estudiantes de medicina presentaron una prevalencia alta de probable ansiedad y depresión; donde existen diferencias en función del sexo, curso académico, tipo de alimentación y consumo de tóxicos.
Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería.	Rodríguez et al., (2021)	Analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios del grado en enfermería.	Estudio descriptivo transversal con inclusión de encuesta acerca de hábitos de vida a 488 estudiantes universitarios realizado en el momento de exámenes.	Los datos obtenidos demuestran que los estudiantes de primer semestre presentan mejores notas frente al resto, así mismo aquellos con muchas más horas de sueño previo al examen presentan mejores resultados en el rendimiento académico.
Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática.	Vargas. (2021)	Analiza los diferentes factores que inciden en la depresión en los estudiantes universitarios.	Estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 17 artículos analizados.	Se encontró que los principales factores que inciden en la depresión son del tipo situativas que comprende la recargada labor y bajo rendimiento académico

Tabla 3

Tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios a través del ejercicio físico

Título	Autores	Objetivo	Muestra Instrumentos	Resultados
Relación entre la condición física y síntomas depresivos en universitarios: un análisis transversal.	Atencio et al., (2022)	Verificar la posible relación entre la condición física y los síntomas depresivos en un colectivo de estudiantes universitarios.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de depresión de "Beck II" a 344 estudiantes universitarios.	Se manifiesta la necesidad de implementar planes de intervención centrados en la mejora de la condición física, los cuales puedan desempeñar un papel protector sobre el riesgo de tener síntomas depresivos en universitarios.

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios.	Barrantes y Balaguer. (2019)	Analizar el efecto de intervenciones de Psicología positiva y de ejercicio físico sobre indicadores de bienestar y malestar psicológico en estudiantes universitarios costarricenses.	Realización de investigación cuasiexperimental de acuerdo a diferentes condiciones a 233 estudiantes universitarios.	Los resultados arrojaron que las intervenciones de psicología positiva e intervenciones de ejercicio físico presentaron una reducción significativa en el indicador “emociones negativas”.
Condición Física y depresión en Estudiantes Universitarios.	Buele. (2019)	Determinar el nivel de condición física y depresión de los estudiantes universitarios.	Estudio analítico de campo con corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo a 63 estudiantes universitarios de los primeros semestres de las distintas facultades.	Se encontró que los estudiantes de primer semestre de la escuela politécnica nacional se encuentran con niveles de condición física aceptables y con niveles moderados de depresión
Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios.	Castellanos. (2022)	Conocer los efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios.	Estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 13 artículos analizados.	Se confirma los efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios, ya que mientras aumenta la actividad, los niveles de ansiedad y de otros parámetros de la salud mental disminuyen.
La actividad física en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios.	He. (2022)	Explorar el efecto de la prescripción de ejercicios físicos en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios.	Estudio experimental con estudiantes universitarios con diagnóstico de depresión. Estos fueron divididos aleatoriamente en un grupo de observación y un grupo de control con 36 estudiantes unviersitarios.	Se concluye que los síntomas de depresión de todos los pacientes mejoraron significativamente después de la prueba. La tasa efectiva de la prueba en el grupo A fue del 73,32% mientras que la del B ligado a prescripción adicional de ejercicio físico fue del 92,37% habiendo una gran diferencia en la tasa de efectividad en síntomas de depresión de ambos grupos.
Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos.	Hoyos y Bernal. (2021)	Analizar los beneficios de la actividad física en jóvenes universitarios con síntomas depresivos.	Se utilizó como instrumento el cuestionario de depresión de “Beck II” a 30 estudiantes universitarios.	Se concluyó que un buen programa de actividad física realizado de manera moderada presenta beneficios en la reducción de los niveles de depresión en estudiantes universitarios ya que permite generar espacios de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida.
Ejercicios de salud física y mental para estudiantes universitarios basados en el tenis.	Li. (2021)	Analizar la influencia del tenis en la salud física y mental de los estudiantes universitarios.	Se utilizó como instrumento cuestionarios y un método de medición experimental para construir el índice de evaluación de la salud física y la salud mental.	Se concluye que la práctica del tenis en estudiantes universitarios es propicio tanto para la salud física como mental. El tenis puede reducir la frecuencia cardíaca de estudiantes universitarios.
Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios.	Muñoz et al., (2022)	Reflexionar en torno a una revisión de la literatura científica relacionada con los trastornos del estado de ánimo y la actividad física en estudiantes universitarios.	Se utilizó como instrumento la encuesta para determinar los niveles de depresión y ansiedad a 143 estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años.	Se reconoce que la realización de actividad física favoreció el incremento de los niveles de salud mental, sin embargo, estas actividades deben ser realizadas al aire libre, de intensidad moderada, en contacto con la naturaleza y de interacción con otras personas.

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas.	Ojeda et al., (2020)	Determinar los efectos de un programa de ejercicio físico basado en Zumba, sobre los niveles de ansiedad-rasgo y ansiedad estado en estudiantes universitarias chilenas.	Estudio cuantitativo cuasiexperimental a 22 estudiantes mujeres de pregrado universitarias.	Se encontró que aquellos profesionales que usen las clases de Zumba para controlar los niveles de ansiedad, condición física y parámetros antropométricos en la población universitaria, deben considerar las respuestas individuales de los participantes.
Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina.	Pires et al., (2022)	Resaltar la efectividad de las intervenciones utilizadas para mejorar el CVEM.	Se utilizó el método de Revisión Sistemática siguiendo la guía Prisma.	Se reconoce que un programa de ejercicios de relajación, resiliencia y ambiente educativo aporta a los estudiantes un apoyo social y reducción de la fatiga para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales.
Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad.	Salazar et al., (2019)	Examinar artículos científicos acerca de los efectos positivos sobre la práctica del ejercicio físico en el tratamiento de la depresión y ansiedad.	Estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 45 artículos analizados.	Se concluyó que el ejercicio físico realizado de manera estructurada disminuye significativamente los síntomas depresivos al igual que la ansiedad en todos los subgrupos.
Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes.	Sanchis et al., (2022)	Analizar los efectos de un programa de entrenamiento sobre el nivel de actividad física (AF), salud mental y composición corporal en estudiantes universitarios sedentarios.	Se utilizaron los siguientes instrumentos: cuestionario Internacional de Actividad Física cuestionario DASS-21 y cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index a 16 estudiantes universitarios.	Un programa adecuado de ejercicio físico realizado en el marco de acciones saludables dentro de la universidad mejora y mantiene de los niveles de AF, de la salud mental y calidad del sueño en jóvenes universitarios.
Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo.	Valenzuela et al., (2021)	Analizar el estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica de ejercicio físico o deporte.	Estudio descriptivo transversal comparativo a 102 estudiantes universitarios. Se utilizó como instrumento el inventario de estrés académico.	Los resultados mostraron que los estudiantes que no realizan ejercicio físico o deporte presentan significativamente mayores reacciones de preocupación y estrés, a su vez hubo diferencias en el sexo ya que las mujeres presentan significativamente mayor estrés académico, específicamente en situaciones inquietantes. Finalmente, la carrera de Motricidad Humana o Salud presenta mayores porcentajes de estrés académico sobre todo en aquellos estudiantes sedentarios.
Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes.	Villada et al., (2019)	Identificar el estado de depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes.	Trabajo de investigación transversal a 100 estudiantes universitarios.	Se lograron identificar prevalencias de depresión del 22% y de ansiedad del 10%, sin embargo, también el estudio muestra adecuados puntajes de calidad de vida relacionados con la salud. Lo que sugiere a tales hallazgos ser de relevancia para la universidad al mostrar atención en las condiciones de salud mental de los estudiantes.

Resultados

La depresión es un trastorno mental que afecta a un gran porcentaje de la población a nivel mundial. Es así como este padecimiento se hace presente en distintas universidades donde se encuentran cifras alarmantes. Entre las principales características de depresión en estudiantes universitarios se destaca la somnolencia, incapacidad para relajarse, sentimiento de tristeza, problemas de concentración y desgano al realizar actividades académicas (Armenta et al., 2020; Córdor et al., 2021), esto se ve evidenciado en cifras de sintomatología de depresión; con el 31,2% en estudiantes que cursan el ciclo de formación profesional y el 23,8% en el ciclo básico de una Universidad Colombiana (Lopez et al., 2022; Manangón et al., 2020; Palacios et al., 2022).

Existen diferentes factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios, entre ellos se encuentra del tipo situativo; estos responden a una situación psicológica traumática cómo la de duelo por pérdida de un ser querido o padecer alguna enfermedad grave (Vargas, 2021), así mismo factores sociodemográficos donde existen diferencias significativas de acuerdo al sexo, resultando que los estudiantes varones reportan mayores niveles de salud física y mental a comparación de las mujeres que presentan altos niveles de agresividad, depresión y estrés académico (Cassaretto et al., 2020; Espinoza, 2021; Valladares y Posso, 2022).

Se debe agregar que la depresión también puede presentarse en estudiantes universitarios de distintas maneras como tener clases virtuales; donde la fatiga ocular, dolor de cabeza-espalda pueden desarrollar padecimientos psicológicos de insomnio, ansiedad y

terminar en depresión (Arias et al. 2021), así mismo la tecnología genera problemas como el cyberbullying, existiendo victimización verbal y escrita a través de TIC con el uso de teléfonos e internet justificando niveles de depresión (Gonzales, 2021), resultando en que el estudiante forme hábitos de vida no saludables como el consumo de tabaco, alcohol e inadecuada higiene donde los síntomas de ansiedad y depresión incrementan (Cortés et al., 2020).

Por otra parte, existen diferencias notables en los niveles de depresión en estudiantes de diferentes carreras universitarias al igual que el semestre que estos cursan; ya que aquellos de primer nivel presentan una calidad de vida buena, teniendo el riesgo de prevalencia en depresión moderada, lo que se destaca con mejores resultados en su rendimiento académico, donde las horas de sueño y alimentación contribuyen a tales resultados (Chiluiza, 2019; Rodríguez et al., 2021), así también se presentan excelentes puntuaciones en aquellos estudiantes de la carrera de educación física y deportes, ya que el 22% de la población en general presentan síntomas de depresión y el 10% de ansiedad en la Universidad de Antioquia-Colombia; respondiendo a un nivel de calidad de vida bueno con su salud (Villada et al. 2019), lo que se ve corroborado al llevar un estilo de vida saludable por la práctica de actividad física frecuente al lograr combatir con esta síntomas depresivos (Da Silva et al., 2020).

Sin embargo, no es el caso de estudiantes de medicina, ya que es la carrera universitaria con mucho más porcentaje de depresión en sus educandos. En el caso de la Universidad de Santander-Colombia se presentan diferentes trastornos de salud mental como: estrés, ansiedad o depresión y en su mayoría de casos dos o más trastornos (Espines et al., 2022), así también los estudiantes de la Universidad Dr. José Matías Delgado-El Salvador exhiben padecimientos de ansiedad con el 81,34% y 48,8% para depresión en su población (Leiva y Cisneros, 2019),

estos posiblemente responderían al tipo de metodología activa de enseñanza basada en problemas (Maia et al., 2020), así mismo existen diferencias significativas sociales; en cuanto al sexo, las mujeres obtienen niveles de ansiedad muy elevados, esto posiblemente por factores biológicos o psicosociales con mayor implicación en las redes sociales y familiares (Martínez et al., 2021), finalmente se estima un aumento de probabilidades de depresión en estudiantes que viven en diferentes zonas rurales o pueblos alejados de la ciudad por tener su centro educativo alejado (Pastor et al., 2021).

Se hace factible que los estudiantes universitarios puedan tener un programa de ejercicio físico en sus mallas curriculares, con el fin de responder a una formación integral de acuerdo al nivel académico a partir de actividades físicas y emocionales (Buele, 2019), ya que se confirma una reducción en los niveles de ansiedad y depresión al permitir generar espacios de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida (Castellanos, 2022; Hoyos y Bernal, 2021), contribuyendo a optimar la vivencia universitaria al proteger a los estudiantes de los riesgos asociados con experiencias de malestar psicológico (Barrantes y Balaguer, 2019).

Entre las diferentes alternativas de ejercicios físicos a estudiantes universitarios se puede destacar aquellos que son practicados al aire libre y de intensidad moderada en contacto con la naturaleza e interacción con otras personas, ya que los mismos demostraron aumentar significativamente los niveles de salud mental (Muñoz et al., 2022), así también los ejercicios de relajación, resiliencia y ambiente aportaron un apoyo emocional hacia los estudiantes en la reducción de fatiga para el tratamiento de diferentes trastornos emocionales (Pires et al., 2022), así mismo siguiendo la línea de ejercicios al aire libre el yoga y el taichi demostraron disminuir síntomas depresivos siempre y cuando las actividades sean trabajadas de manera estructurada

(Salazar et al., 2019), finalmente la práctica de tenis es propicia para la salud mental; esto debido a una activación mayor del sistema cardiopulmonar, fuerza muscular y el desarrollo de una personalidad independiente, flexible y activa (Li, 2021).

Cualquier tipo de programa de ejercicio físico que se aplique a estudiantes universitarios debe de estar orientado a mejorar la condición física del educando, desempeñando un papel protector sobre el riesgo de tener síntomas depresivos; considerando el sexo como determinante de la salud física y mental (Atencio et al., 2022), así también se debe de considerar la disponibilidad horaria de los participantes, ya que esto promoverá la adherencia hacia la práctica de ejercicio físico en la comunidad universitaria (Sanchis et al., 2022)

Discusión

Es evidente que en la actualidad ha crecido el interés por tratar de determinar los factores de síntomas depresivos en estudiantes universitarios, esto debido a que es una etapa de la vida donde el ser humano concentra todo su interés en adquirir una meta que es su título personal académico. Sin embargo, se ha determinado que gran parte de estudiantes tienen padecimientos de depresión, lo cual puede surgir por distintos contextos sociales que vive. Entre ellos se destaca la sobrecarga de trabajos académicos; resultados que se pueden explicar si se observa la realidad universitaria hasta por la necesidad de trabajar para poder costear los estudios (Rodríguez et al., 2022), así también aquellos estudiantes de un contexto rural son mucho más vulnerables al desempleo, la pobreza, violencia social y exclusión de servicios públicos,

teniendo muchas menos oportunidades de acceder a servicios de salud y apoyo psicológico (Dobles, 2019). Es así que surge la necesidad de estrategias orientadas al estudiante que aporten y beneficien el tratamiento de la depresión, siendo la práctica de ejercicio físico una de las que más resultados plausibles ha demostrado.

Se hace necesario tener ya sea en la malla curricular o cómo programa académico ejercicios físicos dirigidos a estudiantes universitarios de distintas carreras; con el objetivo de ayudar a disminuir síntomas de depresión. Ya que se encontró que aquellos que no realizan actividades físicas o deportes presentan significativamente mayores reacciones de preocupación y estrés (Valenzuela et al. 2021), a diferencia de aquellos sometidos a un programa de ejercicio físico dentro de la universidad, donde la tasa de efectividad de acuerdo a niveles de depresión es del 92,37% (He, 2022) tales programas deberán de estar orientados a controlar niveles de ansiedad, condición y parámetros antropométricos en la población universitaria, poniendo principal atención a las respuestas individuales de los estudiantes (Ojeda et al., 2020).

De entre las carreras universitarias con menor y mayor índice de depresión se puede comparar la de educación física y medicina. Se hace necesario incorporar en el módulo educativo de los estudiantes de la salud talleres de deportes y actividad física con el fin de mantener el bienestar psicológico de los educandos (Costilla, 2019) tal afirmación se puede corroborar con los resultados positivos posttest en pruebas de abdominales, potencia de brazos, flexibilidad y el salto largo en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Altiplano-Perú, ya que los niveles de actividad física incrementaron del nivel bajo a moderado y la predisposición a talleres deportivos incrementó de baja a alta (Flores, 2020).

Conclusiones

Tras el análisis realizado, se puede deducir que la depresión en estudiantes universitarios responde a diferentes situaciones o factores de su contexto social, siendo estos del tipo situativo o sociodemográficos. Es entonces que se hace necesario en las universidades implementar programas dirigidos hacia el tratamiento de la depresión en sus educandos, estos no necesariamente deben de ser con la práctica de ejercicio físico, ya que existe diferentes alternativas que pueden ayudar en los diferentes trastornos psicológicos.

La práctica de ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios resultó ser demasiado recomendable; las actividades al aire libre en contacto con la naturaleza reflejaron ser las más propicias para la salud mental, así también como los ejercicios de relajación en la disminución de la fatiga, estos resultados responden a una activación mayor del sistema cardiopulmonar y fuerza muscular del estudiante; pero es indispensable que tales actividades sean dirigidas a mantener el bienestar psicológico de los educandos, de manera estructurada y prestando atención individualizada.

Referencias

- Arias Arias, P., Erazo Armas, A., Peruano Arévalo, A., y Calle Andrade, H. (2021). Clases virtuales y su efecto en el estado físico y mental de los estudiantes universitarios. *Kronos–The Language Teaching Journal*, 2(1), 60-67.
<https://doi.org/10.29166/kronos.v2i1.3026>

Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis de León, F., y Zea Verdin, A. (2020).

Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. <https://www.researchgate.net/publication/348096482>

Atencio Osorio, M. A., Carrillo Arango, H. A., y Ramírez Vélez, R. (2022). Relación entre la

condición física y síntomas depresivos en universitarios: un análisis transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 39(6), 1369-1377.

<https://dx.doi.org/10.20960/nh.04337>

Barrantes Brais, K., y Balaguer Solá, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva

y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 38(2), 149-177.

<http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>

Buele Montaleza, S. L. (2019). Condición Física y depresión en Estudiantes Universitarios.

Escuela Politécnica Nacional, 2019. (*Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019*). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5925>

Cassaretto Bardales, M., Martínez Uribe, P., y Tavera Palomino, M. (2020). Aproximación a la

salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 38(2), 499-528. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v38n2/0254-9247-psico-38-02-499.pdf>

Castellanos Pintado, G. (2022). Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en

estudiantes universitarios. <http://hdl.handle.net/20.500.12880/1236>

Chiluiza Siza, S. M. (2019). Calidad de vida y depresión en Estudiantes de la Facultad de Educación. Universidad Técnica de Ambato, 2019. (*Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019*). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5990>

Cóndor Chicaiza, M., Cóndor Chicaiza, J. Posso-Pacheco, R. (2021). Propuesta educativa para el desarrollo personal y social de los adolescentes en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(3), 15-27. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2714>

Cortés Jaen, C. I., Rivera Aragón, S., Velasco Matus, P. W., Guzmán Álvarez, Á. O., y Ruiz Jaimes, L. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual/Latin American Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 36-47. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745>

Costilla Castañeda, G. N. (2019). Correlación entre ansiedad y depresión en estudiantes de cuarto a décimo semestre académico de la escuela de Medicina Humana de la universidad Alas Peruanas, año 2019. <https://hdl.handle.net/20.500.12990/8334>

Da Silva Maximiano, V., Hudson Aparecida, T., Ferreira Luana, K., Dornellas Goulart, L. C., de Paula Rodrigues, O., Neves Mockdece, C., Cataldi Lessa, C., y Meireles Filgueiras, J. F. (2020). Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. *Motricidade*, 16(S1), 104-112. <https://doi.org/10.6063/motricidade.22313>

Dobles Villegas, M. T. (2019). Ansiedad, depresión y estrategias de autocuidado y afrontamiento ante el malestar psicológico en estudiantes universitarios.

<https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15128>

Espines, A. S., Castellanos, K., Suarez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Vesga, B., y Rueda Rincón, Z. R. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6(1), 7.

<https://www.researchgate.net/publication/362030332>

Espinoza Sotelo, J. C. (2021). Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74200>

Flores Paredes, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comunicación*, 11(2), 142-152. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>

Gonzales Valle, B. R. (2021). Impacto del ciberbullying en la depresión de estudiantes universitarios del distrito de Lima. *Hamut'ay*, 8(3), 15-31. <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v8i3.2325>

He, X. (2022). La actividad física en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 68-71. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228012021_0489

Hoyos Cifuentes, J. D., y Bernal Torres, C. A. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas

depresivos. *Formación universitaria*, 14(6), 175-182. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>

Leiva López, E. A., y Cisneros Marroquín, K. V. (2019). Ansiedad y depresión en estudiantes de medicina y su relación con el índice de masa corporal. <http://redicces.org.sv/jspui/handle/10972/4160>

Li, Y. (2021). Ejercicios de salud física y mental para estudiantes universitarios basados en el tenis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27, 14-16. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0110

Lopez Salamanca, D. E., Tinguino Rosero, S., y Agudelo Orozco, A. (2022). Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo. *Universidad y Salud*, 24(2), 144-153. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.268>

Maia da Silva, H. A., Assunção Silva, A. C., Silva Santos, C., dos Santos Pereira, J. L., Menezes Jabar, C. J., y Bessa Júnior, J. (2020). Prevalência de sintomas depressivos em estudantes de Medicina com currículo de aprendizagem baseada em problemas. *Revista brasileira de educação médica*, 44, 105. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200005>

Manangón Pesantez, R.M., Posso Pacheco, R.J., Colcha Paullán, M.J., & Váscquez Rubio, C.O. (2020). Relación entre indicadores de rendimiento motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(269), 92-102. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i269.1859>

Martínez Fernández, M., García Caballero, I., Portero de la Cruz, S., y Cebrino Cruz, J. (2021).

Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure investigación*, (112).

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7961466>

Muñoz Ospina, B., Henao Carvajal, S., Bolaños Osorio, J., Melo Escobar, L., y Toro Rueda,

J.S. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía)*, 14(1), 1-14.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8935299>

Ojeda Huerta, Á., Barahona Fuentes, G., Maliqueo Galdames, S., Serrano Cáceres, P. y Marholz

Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas: Programa de Zumba sobre niveles de ansiedad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14.

<https://doi.org/10.6018/cpd.412371>

Palacios Zumba, E. M., Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C. y Paz Viter, B. S. (2022).

Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque "integración escuela comunidad desde el área de Educación Física". *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 758-779.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200758&script=sci_abstract&tlng=pt

Pastor Gutiérrez, I., Rico Quesada, J. A., Pastor Gutiérrez, A., García Nouni, R., y Munuera

Carratalá, M. C. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercibida en estudiantes de

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Medicina: un estudio transversal. *Revista española de educación medica*, 2(2).

<https://doi.org/10.6018/edumed.470371>

Pires Nogueira, R., da Silva Wesley, M., da Silva Piola, R. G., Rossi Ribeiro, E., Marques Moraes, C., Coelho Meister, I. C., y Mello Guetter, R. (2022). Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Médica*, 3(2).

<http://hdl.handle.net/10201/123672>

Rodríguez Cara, R., Rodríguez Cara, M., Gálvez Rodríguez, M., Martínez Pérez, C., y Rodríguez López, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista cubana de enfermería*, 37(2).

<http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v37n2/1561-2961-enf-37-02-e3703.pdf>

Rodríguez, D., Martínez, K., Rivas, C., Rodríguez, L., Cáceres Montoya, P., y Ojeda Morales, I. (2022). Ejercicio físico y estrés y en estudiantes de una universidad privada, Chile. *Revista Observatorio del Deporte*, 68-78.

<https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/cargar/wp-content/uploads/2022/01/6->

[OFICIAL-ART-VOL-8-NUM-1-ENEROABRIL-2022REVODEP.pdf](https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/cargar/wp-content/uploads/2022/01/6-OFICIAL-ART-VOL-8-NUM-1-ENEROABRIL-2022REVODEP.pdf)

Salazar Delgado, C. F., Aguilera Mateus, E. T., Bolivar Rincón, L. A., y Parra Villamil, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145.

<https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>

<https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Sanchis Soler, G., García Jaén, M., Sebastia Amat, S., Diana Sotos, C., y Tortosa Martinez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91940>

Valenzuela Soto, M. C., Gallegos Franco, L. I., Baca López, L. R., López Medina, H. L., y Rico Flores, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

Valladares Fuente, E., & Jacobo Posso Pacheco, R. (2022). Metodología Para Fortalecer la Dimensión Salud en la Clase De Educación Física. Una Perspectiva desde Ecuador. *Fiep Bulletin - Online*, 92(1), 332 a 344. <https://www.fiebulletin.net/fiebulletin/article/view/6525>

Vargas Granda, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(82), 387-394. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n82/1990-8644-rc-17-82-387.pdf>

Villada Patiño, F. A., Serna Arboleda, V. H., Vélez Arango, E. F., Restrepo Botero, S., y Paternina Arango, C. M. (2019). Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, 38(2), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7349539>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos