

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: REVISIÓN SISTEMÁTICA

EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON DEPRESSION IN COLLEGE STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Angie Cristina Cusme Torres*

accusme@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador.

RESUMEN

La actividad física es un factor protector para el desarrollo de la depresión, que es un trastorno mental que se observa con mayor frecuencia en adultos jóvenes y estudiantes universitarios mismo que se asocia con un bajo rendimiento académico, relaciones sociales inestables, bajo desempeño laboral y pensamientos suicidas o ideación suicida, por tal razón el objetivo de esta investigación fue realizar una revisión sistemática de estudios donde se establezcan los efectos que tiene la actividad física sobre esta enfermedad. Para ello, se utilizó la metodología PRISMA. Se realizó la búsqueda de información en bases de datos como: Redalyc, Dialnet, Scielo y Google Académico, y el periodo de búsqueda comprendió entre los años 2018 al 2023. Se obtuvo una muestra total de 18 trabajos de investigación mediante el uso de palabras claves en idioma español e inglés como “Actividad Física”, “Depresión”, “Universitarios”, “Salud mental” / “Physical activity”, “Depression”, “College Students”, “Mental health”, y se empleó operadores booleanos como “y / and” y el operador de concatenación “+”. Entre las principales conclusiones está que la Actividad Física es un factor determinante en la prevención y tratamiento de la depresión, proporcionando un sin número de beneficios a nivel psicológico como un mejor manejo de la autoestima, autopercepción, disminución de los niveles de estrés y control de emociones.

Palabras clave: Actividad Física; Depresión; Universitarios; Salud Mental.

ABSTRACT

Physical activity is a protective factor for the development of depression, which is a mental disorder most frequently observed in young adults and college students and is associated with poor academic performance, unstable social relationships, poor job performance, and suicidal thoughts or suicidal ideation. For this reason, the aim of this research was to conduct a systematic review of the studies that establish the effects of physical activity on this disease. For this purpose, the PRISMA methodology was used. The search for information was performed in databases such as: Redalyc, Dialnet, Scielo and Google Scholar, and the search period covered the years 2018 to 2023. A total sample of 18 research papers was obtained by using keywords in Spanish and English language such as “Physical activity”, “Depression”, “College Students”, “Mental health”/ “Actividad Física”, “Depresión”, “Universitarios”, “Salud mental”, and Boolean operators such as “and / and” and the concatenation operator “+” were used. Among the main conclusions is that Physical Activity is a determining factor in the prevention and treatment of depression, providing a series of benefits at a psychological level such as better management of self-esteem, self-perception, decreased stress levels and control of emotions.

Keywords: Physical Activity; Depression; University Students; Mental Health.

INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno del estado de ánimo muy frecuente y peligroso que obstaculiza el desarrollo de la vida cotidiana de las personas afectando su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y participar en actividades que solían disfrutar lo que se relaciona con un sentimiento de incomodidad mental y física (He, 2021; Corea; 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión afecta a un 3,8% de la población total, siendo un 5% de adultos y un 5,7% de adultos mayores (OMS, 2021), por lo tanto, es considerada uno de los trastornos mentales más comunes y graves en términos de salud pública, ya que afecta a millones de personas en todo el mundo, tanto así que se estima que 1 de cada 4 personas desarrollará algún tipo de enfermedad mental durante su vida (Sarmiento, 2017).

Por otro lado, de acuerdo con cifras de la Organización Panamericana de la Salud se estima que alrededor de 50 millones de personas en la Región de las Américas viven con depresión (OPS, 2017).

En Ecuador, 2088 personas fueron atendidas por depresión en los centros de salud del país en el año 2015, de las cuales

1339 fueron mujeres y 749 hombres, los episodios depresivos registrados se dieron entre las edades de 19 y 59 años, que corresponden al 73, 5% de los casos totales (INEC, 2017).

En consecuencia, se ha reportado en la literatura que los problemas de ansiedad y depresión tienen mayor prevalencia en medios universitarios que en la población general (Vinaccia & Ortega, 2020); Así pues, el deterioro de la salud mental durante el periodo universitario puede verse influenciada por muchos factores, entre ellos, situaciones académicas estresantes, problemas de adaptación al nuevo espacio, sentido de responsabilidad, falta de autocontrol, relaciones interpersonales, nuevos desafíos y exigencias académicas (Gutiérrez et. al, 2010; Quintero & Gil, 2021; Arntz et. al, 2022).

La depresión en estudiantes universitarios tiene una tasa de prevalencia del 23,66% y se caracteriza por un deficiente estado de ánimo, falta de interés, pensamiento lento, falta de respuesta y renuencia a interactuar con amigos y otras personas que además viene acompañada de sentimientos de pesimismo, desesperación e incluso de

muerte (Arévalo et. al, 2019; He, 2021; Vargas, 2021), aunque, se pueden tomar decisiones importantes para mantener una buena salud mental, poder disfrutar del equilibrio mental y prevenir la ansiedad, la depresión y muchas otras enfermedades mentales (Melgosa, 2017).

Sin embargo, en los últimos años se ha demostrado el efecto preventivo de la práctica de actividad física regular sobre la depresión proponiéndola como un factor que influye positivamente en la salud mental con temas de ansiedad, depresión y disminución del estrés, generando de esta forma bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas (Leiva, 2017; Pantoja & Polanco, 2019; Reyes, 2021).

De este modo se establece que un buen programa de actividad física que se realice con moderación puede ser ventajoso en la reducción de los niveles de depresión en jóvenes universitarios, ya que puede generar un espacio de bienestar y mejora de la calidad de vida (Juárez & Rojas, 2019).

Analizar la incidencia de la actividad física en el desempeño laboral (Sanabria et al., 2023), potencia el desarrollo investigativo acerca del tema, llama la atención la poca conciencia que se tiene

acerca del incremento de los problemas de salud mental en los jóvenes, como resultado de múltiples factores que pueden estar relacionados con las altas cargas de estrés académico, problemas de sueño y poca actividad física (Angelucci et al., 2017), y no se está dando la atención real que el problema requiere.

Por ello, es importante conocer el alcance del problema y las herramientas disponibles para tratarlo, siendo una de ellas la práctica regular de actividad física. Por tanto, el objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura científica que aborde las principales aportaciones que tiene la actividad física sobre la depresión en los universitarios.

METODOLOGÍA

Se realizó una investigación documental con alcance descriptivo, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas, con el fin de asegurar una estructura y desarrollo adecuado del documento (Barrios et al., 2021).

Para el desarrollo de este estudio se realizó una revisión sistemática de la literatura en bases de datos como: Redalyc, Dialnet, Scielo, y el buscador Google Académico, empleando como

criterio de selección investigaciones desarrolladas en los últimos 6 años (2018-2023), con el objetivo de obtener la información más reciente y actualizada de la problemática para darle un mejor enfoque al estudio, los datos fueron recopilados a través del uso de palabras clave en idioma español e inglés como “Actividad Física”, “Depresión”, “Universitarios”, “Salud mental” / “Physical activity”, “Depression”, “College Students”, “Mental health”.

Además, se empleó el uso de operadores booleanos como “y / and” y el operador de concatenación “+”. En el refinamiento de la búsqueda se consideraron todas las publicaciones redactadas en español e inglés.

Posteriormente, se realizó un análisis de documentos, extrayendo la información más relevante y separándola en sus elementos constituyentes, después

Población y muestra

La población de estudios fijada para esta revisión fue de 134 documentos extraídos del repositorio de datos. Una vez realizada la síntesis de los documentos recopilados, la muestra que compuso el Para la extracción de la información se aplicó la siguiente codificación: 1. Autoría

se sintetizó haciendo posible la ordenación y la combinación de la información extraída, así como una evaluación comparativa de la misma, una vez concluida la búsqueda, se estableció una selección de los artículos que quedaron incluidos en la revisión siendo un total de 18 artículos científicos. Criterios de inclusión y exclusión.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión para la selección de datos (Tabla 1).

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
a) Estudios científicos que presenten como variable depresión, Actividad Física y Universitarios	a) Artículos que no posean ninguna de las variables y no aporten elementos significativos a la investigación
b) Tipo de documento: Artículos científicos, tesis, libros	b) Tesinas, Monografías, Blogs
c) Tiempo: Publicaciones de los últimos 6 años (2018-2023)	c) Publicaciones que sean anteriores a 2018
d) Idioma: español e inglés	d) Artículos publicados en idioma diferente al español e inglés
e) Textos completos que permitan el acceso	e) Textos incompletos o que no permitan el acceso

La evaluación de la producción científica parte de lo establecido en el y año de publicación; 2. Objetivo del estudio; 3. Muestra; 4. Diseño; 5 Instrumento y 6 (Figura 1). Cuerpo base correspondió a 18 publicaciones de carácter científico, consideradas tras

aplicar los criterios de inclusión y

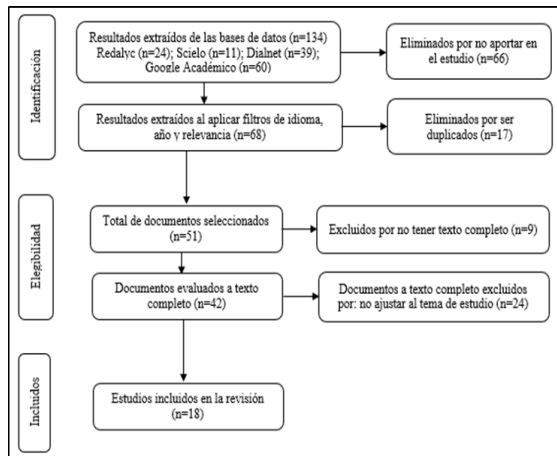


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de

Tabla 2
Características de los estudios analizados

Autoría y año	Objetivo	Muestra	Diseño	Instrumento	Conclusiones
Delgado et al., (2019)	Determinar los efectos y ventajas de la actividad física sobre los trastornos de salud mental en los seres humanos empleando las variables de depresión y ansiedad.	n=45	Revisión Sistemática	Bases de datos	Se estableció la efectividad de la AF prescrita para reducir los signos y síntomas de depresión y ansiedad en diversas poblaciones, destacando la necesidad de priorizarla y extender sus principios a actividades como el tai chi y/o el yoga para aumentar su eficacia.
León, M. & Zolano, M. (2021)	Analizar el impacto de la actividad física en el desarrollo de la salud tanto física como mental de los estudiantes durante la pandemia.	n=60	Descriptivo y exploratorio	Cuestionario	El bienestar psicológico del estudiante se puede potenciar a través de la actividad física, y esto puede repercutir positivamente en su rendimiento académico.
Espinel et al., (2022)	Medir los niveles de AF y establecer el estado de salud mental de los estudiantes universitarios de la FCMS de la Universidad de Santander.	n=140	Descriptivo y Transversal	Escala de autorespuestas (DASS-21) IPAQ versión corta	Se demostró que la mayoría de los estudiantes tienen algún tipo de enfermedad mental, mismos que siguen teniendo un buen desempeño en clase y practican suficiente AF que va de moderada a vigorosa.
Martínez et al., (2022)	Evaluar la salud psicológica de una muestra de estudiantes universitarios en función del nivel de Actividad Física que practican.	n=232	Descriptivo y exploratorio	Cuestionario Internacional de Actividad Física Escala de Alexitimia de Toronto Escala de Autoestima de Rosenberg Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión Escala de Dificultades en la Regulación	Los estudiantes que practicaban Actividad Física alta demostraron un mejor control emocional, una alta autoestima y niveles más bajos de ansiedad y depresión.

exclusión antes expuestos. (Figura 1).

selección bibliográfica. Fuente. Elaboración propia.

RESULTADOS

Se realiza un análisis que se centra en 18 estudios de investigación científica sobre la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios que se han realizado durante el periodo 2018 al 2023 (Tabla 2).

				emocional	
Rueda-Toro et al. (2021)	Realizar un estudio de la literatura científica sobre los trastornos del estado de ánimo y la Actividad Física en estudiantes universitarios.	n=143	Revisión Sistemática	Bases de datos	La actividad física favorece la mejora de los niveles de salud mental, pero hay que recordar que, en un escenario ideal, estas actividades deben realizarse al aire libre, ser de intensidad moderada, fomentar el contacto con la naturaleza y crear hábitos de ejercicio, así como la interacción social.
Lafuente, A. (2020)	Crear un programa de Actividad Física para prevenir la pérdida de volumen del hipocampo y analizar las ventajas de la AF en la población con trastorno depresivo mayor.	n=132	Descriptivo exploratorio	Programa de prevención de la disminución del volumen hipocampal	La AF se promueve como una opción de tratamiento mucho más rentable que no tiene efectos secundarios y ha demostrado ser eficaz en el tratamiento del trastorno depresivo mayor misma que debe ser dictada por un profesional en ciencias de la actividad física y del deporte abordar los posibles problemas que se puedan presentar.
Sánchez, S. (2019)	Analizar la relación existente entre la práctica de actividad física, el sueño, y el riesgo de trastorno ansioso-depresivo en la población universitaria.	n=9862	observaciona l descriptivo y transversal	Cuestionario (IPAQ) Cuestionario de Salud General-12 ítems (GHQ-12)	A diferencia del comportamiento sedentario, realizar cualquier actividad física al menos tres veces por semana está relacionado con un menor riesgo de desarrollar un trastorno ansioso-depresivo.
Chico, M. (2022)	Determinar la relación entre la ansiedad y la actividad física moderada en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en 2021-2022.	n=89	Correlaciona l	Encuesta	La práctica de actividad física es una estrategia para superar los problemas provocados por la ansiedad, además, contribuye a la calidad de vida de una persona de manera positiva.
Gutiérrez et al. (2021)	Determinar qué tan comunes son la ansiedad, la depresión y el estado de salud autopercebido entre los estudiantes de medicina de la Universidad Miguel Hernández y examinar cómo se relacionan con varios factores sociodemográficos y de estilo de vida.	n=474	Descriptivo Transversal	Escala Visual Analógica (EVA) Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG) Estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) Alcohol Use Disorders Identification Test Test de Fagerström.	Se detectó una asociación estadísticamente significativa con la actividad física y la reducción probable de la ansiedad y depresión. Además, se observaron diferencias en función del sexo, curso académico y tipo de alimentación.
Atencio-Osorio et al. (2022)	Analizar los posibles vínculos entre la actividad física de un grupo de estudiantes universitarios y los síntomas depresivos.	n=344	Descriptivo Transversal	Pruebas de Campo Autoinforme de Depresión Beck-II	Se deben desarrollar planes de intervención, centrados en mejorar la condición física, lo que puede reducir el riesgo de los universitarios de desarrollar síntomas depresivos, teniendo en cuenta el sexo

Hoyos-Cifuentes, J & Bernal-Torres, C. (2021)	Analizar los efectos de la actividad física en jóvenes con síntomas depresivos para ayudar a combatir este problema que afecta a muchos y que tiene graves consecuencias psicológicas y académicas para los estudiantes universitarios.	n=30	Cuasi-experimental de diseño pre-post facto centrado en la aplicación de un plan de intervención	Inventario de depresión de Beck (BDI-II) Programa de ejercicios físicos	como un factor de salud tanto física como mental. En conclusión, los estiramientos, el yoga y el tai chi son ejemplos de prácticas de actividad física basadas en ejercicios de autoconocimiento y autoimagen que brindan un ambiente de tranquilidad y paz interior muy significativo para disminuir los niveles de depresión en jóvenes universitarios.
Barbosa, S & Urrea, Á. (2018)	Describir los beneficios que tiene el deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto física como mental.	n=55	Estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico	Bases de Datos	La actividad física y el deporte tienen un impacto positivo en la salud física: prevención de enfermedades no transmisibles y en la salud mental en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés.
Ramírez, P. (2019)	Analizar cómo afecta la actividad física en la estructura y función cognitiva, centrándose más en la función ejecutiva y la memoria.	n=24	Descriptivo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) Escala de Autoestima de Rosenberg	La práctica de actividad física puede ser una herramienta eficaz para ayudar en el tratamiento de la depresión, aunque es necesario profundizar en el campo a nivel psicológico para obtener los mayores beneficios.
Piscocya, J & Heredia, W. (2018)	Determinar los niveles de ansiedad y depresión de los estudiantes universitarios de medicina de las universidades de la Región Lambayeque, durante febrero/marzo 2018.	n=482	Descriptivo Transversal	Test de Goldberg, Escala de ansiedad Escala para la Depresión de Zung	Los estudiantes que no practican actividad física poseen un nivel leve de ansiedad de 23% y 16.6% de depresión.
Zancan, J. (2020)	Identificar la magnitud de los síntomas depresivos y sus factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud.	n=792	Descriptivo Transversal	Inventario de Depresión de Beck-versión II Cuestionario de caracterización de los estudiantes	La intensidad de los síntomas depresivos fue de moderada a severa en el 23,6% de los estudiantes, lo que se relacionó con la falta de práctica de actividades físicas y recreativas.
Barrios, M. (2018)	Evaluar si la actividad física mejora las escalas de puntuaciones de depresión y los síntomas depresivos en diferentes poblaciones.	n=17	Revisión Sistemática	Bases de datos	La actividad física parece ser una buena manera de tratar o complementar tratamientos para la depresión y sus síntomas, manejándose adecuadamente de acuerdo a las características individuales de las personas.
Villodres, G & Corpas, J. (2020)	Investigar la relación entre depresión y actividad física a través de una revisión sistemática de la bibliografía existente.	n=50	Revisión Sistemática	Bases de datos	La depresión está muy relacionada con la práctica de actividad física. Sin embargo, es importante tanto la calidad, tipo o cantidad de AF ejercida, para que esta llegue a mejorar de manera efectiva los síntomas de depresión.
Lopez-Salamanca et al. (2022)	Evaluar la prevalencia de síntomas depresivos y	n=291	Descriptivo Transversal	Cuestionario Beck II	Los datos obtenidos indican que la depresión es menos

evaluar si los niveles de actividad física pueden ser un factor protector en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) predominante en la población de estudiantes de una universidad con enfoque deportivo que en otros grupos de estudiantes. Asimismo, la Depresión es más prevalente en quienes no son suficientemente activos.

Fuente. Elaboración propia.

De todos los documentos que fueron seleccionados para el análisis fueron considerados aquellos no mayores a 6 años de antigüedad por ello, se admiten publicaciones desde el año 2018.

De los 18 documentos incluidos en esta revisión 7 de ellos tenían como objetivo principal analizar la salud mental de una muestra de universitarios a partir del nivel de la actividad física que practican, de este modo, se estableció una fuerte relación entre las dos variables estudiadas (Delgado et al., 2019; Espinel et al., 2022; Martínez et al., 2022; Piscoya & Heredia, 2018; Zancan, 2020; Lopez-Salamanca et al., 2022; Barbosa & Urrea, 2018).

Además, resaltan 4 investigaciones que recalcan la importancia de la AF como un factor determinante que favorece la disminución de los niveles de estrés otorgando un mejor bienestar

psicológico en los universitarios (Rueda-Toro et al., 2021; León & Zolano, 2021; Sánchez, 2019; Chico, 2022). Sin embargo, es importante aclarar que 3 estudios sugieren que para obtener la mayor cantidad de beneficios de esta práctica se recomienda que sean actividades al aire libre donde se genere un espacio de relax y confort (Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2021; Rueda-Toro et al., 2021; Lopez-Salamanca et al., 2022).

Siguiendo esta idea, 5 de las investigaciones proponen que la AF como tratamiento o herramienta de ayuda contra la sintomatología depresiva debe estar prescrita por un profesional capacitado para desarrollar planes en cuanto, tipo, tiempo y calidad de la práctica, además de tomar en cuenta factores sociodemográficos como el sexo (Gutiérrez et al., 2021; Atencio-Osorio et al., 2022; Ramírez, 2019;

Barrios, 2018; Villodres & Corpas, 2020).

La delimitación poblacional de los estudios seleccionados para esta investigación va desde los 17 hasta 9862 participantes de diferentes universidades del mundo (Sánchez, 2019; Barrios, 2018). Así mismo, las investigaciones recopiladas abarcan instrumentos de recolección de datos muy variados, siendo en primer lugar, el Cuestionario (IPAQ), la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión, y el Autoinforme de Depresión Beck-II (Lopez-Salamanca et al., 2022; Sánchez, 2019; Espinel et al., 2022; Martínez et al., 2022; Gutiérrez et al., 2021; Atencio-Osorio et al., 2022; Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2021; Ramírez, 2019; Piscoya & Heredia, 2018; Zancan, 2020), seguido de cuestionarios (León, & Zolano, 2021), encuestas (Chico, 2022) y bases de datos como medios de recolección de la información (Delgado et al., 2019; Rueda-Toro et al., 2021; Barbosa & Urrea, 2018; Barrios, 2018; Villodres & Corpas, 2020).

Existiendo una única investigación que ocupó un

instrumento diferente a los expuestos en los demás estudios, donde se aplicó un programa de prevención de la disminución del volumen hipocampal (Lafuente, 2020).

El análisis de la información permitió determinar que todas las investigaciones mantienen relación con las dos variables de estudio “Actividad Física” y “Depresión”, dando un total de 18 documentos investigados con relación a las dos variables expuestas.

DISCUSIÓN

Los hallazgos plasmados en esta investigación revelan concordancia con el posicionamiento de los diversos autores expuestos, quienes concluyen que la práctica de actividad física moderada o severa y el deporte son factores que pueden potenciar de manera significativa el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, reduciendo los síntomas depresivos o ansiosos, lo que a su vez podría repercutir de manera positiva en el rendimiento académico de estos, además de ayudarles a poseer un mejor control de sus emociones y autoestima, mejorando su calidad de vida (Barbosa & Urrea, 2018; León & Zolano, 2021; Espinel et al., 2022; Martínez et al., 2022; Chico, 2022).

En este mismo orden de ideas Zancan (2020), establece que a diferencia de los estudiantes que se mantienen activos, los que poseen un comportamiento sedentario tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno ansioso-depresivo, siendo así que el 23,6% de los alumnos del estudio realizado por Piscoya & Heredia, (2018) presentó sintomatología depresiva, de igual manera en la investigación hecha por Sánchez (2019), el 23% de la muestra expuso poseer niveles leves de ansiedad y el 16,6% depresión, todo esto debido a la inactividad física.

Por consiguiente, la actividad física parece ser una manera excelente de tratamiento o complemento de tratamientos mucho más asequible, sin efectos secundarios y muy eficaz en el manejo de los síntomas de la depresión, siempre y cuando se trate de manera adecuada respetando la individualidad biológica de las personas (Barrios, 2018; Lafuente, 2020).

Sin embargo, Ramírez (2019) y Villodres & Corpas (2020) en contraposición determinan que para lograr obtener los mayores beneficios de la actividad física sobre la sintomatología depresiva es necesario ahondar en este

campo a nivel psicológico, teniendo en cuenta también otros factores como la cantidad, tipo y calidad de la actividad física que se realiza.

Por otro lado, se estableció que realizar actividades al aire libre como el tai chi, el yoga y ejercicios enfocados en el autoconocimiento y autoimagen pueden generar espacios de paz y tranquilidad, lo que es muy significativo para disminuir la sintomatología depresiva y aumentar la eficacia de la AF mejorando los niveles de salud mental de los universitarios (Delgado et al., 2019; Rueda-Toro et al., 2021; Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2021).

De esta manera, en el estudio realizado por Lopez et al. (2022), reveló que la depresión no es predominante en la población estudiantil que pertenece a una universidad con enfoque deportivo a diferencia de otros grupos de estudiantes que son parte de universidades que no poseen este direccionamiento y no son lo suficientemente activos, por ello, Gutiérrez et al., (2021) y Atencio-Osorio et al., (2022) determinan que es necesario desarrollar propuestas de intervención que tengan un enfoque en mejorar la condición física, lo que puede reducir los riesgos de adquirir síntomas depresivos y disminuir

la probabilidad de ansiedad en los universitarios, pero, siempre teniendo en cuenta el sexo y tipo de alimentación como un factor predictor de la salud tanto física como mental.

CONCLUSIONES

La sistematización teórica desarrollada, corrobora la importancia de la práctica de actividad física como medio para disminuir los niveles de depresión en los estudiantes universitarios, demostrando que la actividad física no sólo está significativamente relacionada con la depresión sino también es un factor determinante en la prevención y tratamiento de esta, proporcionando un sin número de beneficios a nivel psicológico, como un mejor manejo de la autoestima,

REFERENCIAS

Angelucci, L., Cañoto, Y., & Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
<http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>

Arévalo, E., Castillo, D., Cepeda, I., López, J. & Pacheco, R. (2019).

autopercepción, disminución de los niveles de estrés y control de emociones.

La actividad física prescrita por un profesional de la AF y deporte que cuente con los conocimientos necesarios acerca de las cantidades, tipos y tiempos en que se debe trabajar será beneficioso a la hora de obtener la mayor cantidad de beneficios en relación con el trastorno depresivo.

Finalmente, la práctica de la actividad física debe estar enfocada como un espacio generador de bienestar emocional y liberadora de energías negativas o cargas de estrés, con el fin de mantener, promover y preservar la salud mental de los jóvenes universitarios ayudando a mejorar su calidad de vida.

IJPH, 2(1). 1-8.
<http://dx.doi.org/10.18041/2665-427X/ijeph.2.5342>

Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K. & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 60(2). 156-166.

- https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272022000200156&script=sci_abstract
- Atencio-Osorio, M., Carillo-Arango, H, & Ramírez-Vélez, R. (2022). Relación entre la condición física y síntomas depresivos en universitarios: un análisis transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 39(6), 1369-1377. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04337>
- Barbosa, S. & Urrea, M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barrios, K., Orozco, D., Pérez, E, & Conde, G. (2021). Nuevas recomendaciones de la versión PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Revista Acta Neurológica Colombiana*, 37(2), 105-106. <https://doi.org/10.22379/24224022373>
- Barrios, M. (2018). Efecto de la actividad física en la depresión y sus síntomas: una revisión sistemática. *Researchgate*, 1, 2-12. <http://doi.org/10.13140/RG.2.2.21774.61765>
- Chico, M. (2022). *Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021- 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26121>
- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 80(1), 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Delgado, C., Mateus, E, & Rincón, L. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 2, 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
- Espinel, A., Castellanos, K., Suárez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Vesga, B, & Rincón, Z. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6(2), 1-

7. <http://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401>
- Gutiérrez, I., Quesada, J., Gutiérrez, A., Nouni, R, & Carratalá, M. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*, 2, 21-31. <https://doi.org/10.6018/edumed.470371>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revistas Científicas Universidad CES*, 24(1). 7-17. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002
- He, X. (2021). La actividad física en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(1). 68-71. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202228012021_0489
- Hoyos-Cifuentes, J, & Bernal-Torres, C. (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>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2017). Día Mundial de la Salud. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/dia-mundial-de-la-salud/>
- Juárez, M. & Rojas, M. (2019). Efecto de la actividad física sobre el riesgo de depresión. Una revisión narrativa. *Casos y Revisiones de Salud*, 1(1). 35-50. <https://www.researchgate.net/publication/338491010>
- Lafuente, A. (2020). *Revisión de la epidemiología depresiva. Propuesta de programa de actividad física en población con trastorno depresivo mayor para prevenir la disminución del volumen hipocampal* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Valencia]. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1716>
- Leiva, P., Gil, P., Guerrero, C., Mestre, J. & Guil R. (2017). Ejercicio Físico y Calidad de vida en estudiantes

- universitarios. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 437-446. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220044>
- León, M., & Zolano, M. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera*, 14(35), 1-16. <https://revistainvestigacionacademica.sinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/394>
- Lopez-Salamanca, D., Tonguino-Rosero, S., & 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>
- Martínez, S., Manchón, J., & Quiles, M. (2022). Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 158-166. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.870>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la Salud Mental. *Revista de Investigación Apuntes Universitario*, 7(2), 84-89. <http://dx.doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2017). "Depresión: hablemos", dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad. <https://www.paho.org/es/noticias/12-5-2017-depresion-hablemos-dice-oms-mientras-depresion-encabeza-lista-causas-enfermedad>
- Pantoja, A. & Polanco, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(52), 143-155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11>
- Piscoya, J., & Heredia, W. (2018). *Niveles de ansiedad y depresión en Estudiantes de medicina de universidades de Lambayeque-2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo].

- <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/1908>
- Quintero, C. & Gil, V. (2021). Depresión en estudiantes universitarios derivada del Covid-19: un modelo de clasificación. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-15.
<https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3712>
- Ramírez, P. (2019). *Sedentarismo, ¿factor de riesgo o protección ante la depresión?* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cádiz].
<https://rodin.uca.es/handle/10498/21582>
- Reyes, L., Neira, A., Torres, Y., Herrera, A., Gonzalez, L., & Espolania, R. (2021). Salud mental y factores asociados a la depresión en estudiantes universitarios. *Tejidos Sociales*, 3(1), 1-6.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/download/4764/4963>
- Rueda-Toro, J., Carvajal-Henao, S., Osorio-Bolaños, J., Melo-Escobar, L., & Muñoz-Ospina, B. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), 2-14.
<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
- Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Cortina Núñez, M. de J. (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales (Analysis of physical activity in the job performance of organizational executives). *Retos*, 47, 783–791.
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96090>
- Sánchez, S. (2019). *Actividad física y su relación con hábitos de sueño y trastornos de ansiedad y depresión en universitarios españoles. Proyecto UNIHCOs* [Tesis de licenciatura, Universidad de Valladolid].
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/36468>
- Sarmiento, M. (2017). Salud Mental y Desarrollo. *Revista Medicina*, 39(3), 246-254.
<https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1187/1488>
- Vargas, S. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes

- universitarios: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(82), 387-394.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000500387&script=sci_arttext&tlng=pt
- Villodres, C, & Corpas, J. (2020). Relación entre depresión y actividad física. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(3), 324-339.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4117978>
- Vinaccia, S, & Ortega, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Revista Javeriana*, 19, XX-XX.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.vaad>
- Zancan, J., De Lima, G., Lemos, S., Devos, E., Andolhe, R, & Bosi, T. (2020). Síntomas depresivos en estudiantes universitarios del área de la salud. *RLAE-Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 28, 2-10.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.3210.3239>