

## Efectos de la actividad física en la ansiedad de estudiantes universitarios

### Effects of physical activity on anxiety in university students

Bryan Patricio Vasco Jiménez\*

[patriciovasco7@outlook.com](mailto:patriciovasco7@outlook.com)

\*Universidad Central del Ecuador

---

Recibido: 22/7/2023 – Aceptado: 27/10/2023.

Correspondencia: [patriciovasco7@outlook.com](mailto:patriciovasco7@outlook.com)

#### RESUMEN

La ansiedad es una sensación que se presenta en nosotros de forma natural, a su vez es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, tener palpitaciones lo cual hasta cierto punto puede ser una reacción normal. La actividad física ayuda reducir los efectos de la ansiedad. El objetivo de esta investigación es determinar los efectos de la actividad física en la ansiedad de estudiantes universitarios. Esta revisión sistemática se realizó mediante búsqueda en bases de datos siguiendo directrices de la declaración PRISMA, examinó estudios de los últimos 16 años y se encontraron 14 estudios que cumplían con los criterios de inclusión, y los resultados indican que la actividad física es esencial en las personas ya que permite a los estudiantes bajar los efectos de la ansiedad y mejorar la calidad de vida mejorando su estado anímico y disminuyendo la tensión. La ansiedad aparece como un mecanismo de defensa, suele ser un trastorno muy común entre los estudiantes que puede aparecer rápidamente y si no es controlado puede también manifestarse de manera crónica causando problemas de salud. Los estudios sugirieron que el realizar actividad física constantemente trae muchos beneficios para la persona que los practica, en este caso los estudiantes, reduciendo los efectos de ansiedad que pueden tener los estudiantes en su ámbito estudiantil. Los hallazgos de este estudio pueden tener implicaciones importantes para el diseño de programas de actividad física en los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Actividad física; ansiedad; estudiantes universitarios; programas.

#### ABSTRACT

*Anxiety is a sensation that occurs in us naturally, in turn it is a feeling of fear, trepidation and restlessness. It can make you sweat, feel restless and tense, have palpitations which to some extent can be a normal reaction. Physical activity helps reduce the effects of anxiety. The objective of this research is to determine the effects of physical activity on anxiety in university students. This systematic review was carried out by searching databases following the guidelines of the PRISMA statement, it examined studies from the last 16 years and 14 studies were found that met the inclusion criteria, and the results indicate that physical activity is essential in the people since it allows students to reduce the effects of anxiety and improve the quality of life by improving their mood and reducing tension. Anxiety appears as a defense mechanism, it is usually a very common disorder among students that can appear quickly and if not controlled can also manifest chronically causing health problems. The studies suggested that constantly carrying out physical activity brings many benefits to the person who practices it, in this case the students, reducing the effects of anxiety that students can have in their student environment. The findings of this study may have important implications for the design of physical activity programs in college students.*

**Keywords:** physical activity; anxiety; University students; programs.

## INTRODUCCIÓN

El estudiante universitario tiene como objetivo principal la actividad del estudio, percibiendo dicha actividad desde la esfera académica. La función principal de los estudiantes es adquirir conocimiento de diferentes materias, sea esto para ellos cosas nuevas, de la ciencia o arte, o cualquier otra rama que se pueda poner en estudio.

Desde esta perspectiva para que haya un óptimo desempeño académico del estudiante se necesita de ciertos hábitos que pueda obtener en el transcurso, uno de ellos sumamente de gran importancia es la actividad física, ya que, está demostrado los beneficios que posee en las personas que lo realizan, por ejemplo: ayuda al aumento de concentración, tener mejor rendimiento en sus actividades, disminuye la fatiga laboral y académica, entre otros.

Conocemos a la actividad física a cualquier acción del cuerpo ocasionado por los músculos esqueléticos que implica un gasto energético por encima del nivel de reposo del ser humano. Esto se puede describir mediante la intensidad, tipo, tiempo y frecuencia.

La actividad física junta una variedad de beneficios para la salud física y mental en todas las personas y en cualquier edad.

La actividad física regular es vital para mantenernos saludables. Está demostrado que previene enfermedades de tipo cardiovascular, incluyendo entre ellas los síntomas emocionales e, incluso, ayuda a combatir la depresión y la ansiedad.

Desde esta perspectiva la actividad física incluye diferentes tipos de beneficios en la salud mental, reduce los síntomas de ansiedad.

Adicional a ello, la actividad física se logra a través de la práctica de movimientos regulares de nuestro cuerpo, lo que permite a los estudiantes adquirir una memoria muscular con mayor facilidad. La actividad física en los estudiantes universitarios implica la capacidad de ejercer cualquier movimiento de nuestro cuerpo, lo cual hace que los músculos trabajen y utilicen más energía que el estado de descanso.

“La actividad física abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar” Claros, Álvarez, Cuellar, & Mora (2011).

Un estudio publicado en la revista “Medigraphic” de Caballero, y otros (2019) examina los beneficios de la actividad física por sistema neurológico y su impacto hasta en

patologías como la ansiedad y depresión, reducir el riesgo de demencia, promover la función cognitiva y disminuir el riesgo.

Uno de los aspectos más importantes de la actividad física es mejorar la salud física y mental. Pérez (2014) manifiesta que la actividad física se enlaza de manera repetitiva a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como divisor protector de incremento de la capacidad cognoscitiva.

Por otro lado, la ansiedad forma una gran parte de la existencia humana, es una emoción de nerviosismo en el ser humano, ya que esto produce un malestar que forma parte de la experiencia humana normal. La ansiedad es una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro.

La ansiedad se convierte en trastorno de ansiedad cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no peligrosas o de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria. En los estudiantes universitarios, la ansiedad se presenta con mayor frecuencia.

Para Sierra, Ortega, & Zubeidat (2003) menciona que la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro

inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

La ansiedad presenta tres formas distintas de cómo afecta al estudiante universitario, la normal es cuando reacciona a un estímulo; patológica cuando no existe estímulo previo y la generalizada, que se caracteriza por medios prolongados sin relación con un estímulo.

Otro estudio publicado en la revista "Dialnet" de Martínez & Pérez (2014) nos dice que, en el caso de la ansiedad, es bien sabido que cuando se mantiene en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, pues ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de salud.

Por lo tanto, podemos decir que la ansiedad es significativa al estudiante si logra adentrarse en un campo patológico y sobrepasa su función de adaptación.

La ansiedad y la actividad física están estrechamente relacionados en los estudiantes

universitarios. Para ayudar a disminuir el nivel de ansiedad, los estudiantes deben hacer actividad física regular. Un estudio publicado en “Clínica de la Ansiedad” escrito por Noemí Guillamón (2008) menciona que, la práctica de actividad física tiene un efecto beneficioso sobre la ansiedad y mejora el estado de ánimo. Estos efectos se han observado en diferentes edades (niños, jóvenes, adultos y ancianos) y en ambos sexos. Los beneficios se aprecian tras una sesión puntual de actividad y también con la práctica de ejercicio físico. Por otro lado, si el estudiante universitario no practica con regularidad actividad física, puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de la ansiedad.

Además, Santiesteban y otros (2017) alude que la actividad física puede ser beneficiosa al ser utilizada como terapia para reducir la ansiedad tanto en personas sanas como individuos con diversas enfermedades. La liberación de hormonas, unida a factores de tipo psicológico por la realización de actividades físicas, puede llevar a los pacientes a mejorar en este aspecto de sus vidas.

El objetivo principal de esta revisión fue profundizar la importancia de los efectos que tiene la actividad física con respecto a la ansiedad en estudiantes universitarios y

proporcionar información valiosa a los estudiantes, los docentes, los profesionales de la salud y el público en general interesado en los estudiantes.

## **METODOLOGÍA**

Se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica reciente en el área de la actividad física y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Este estudio fue tipo descriptivo y no experimental, sin ninguna intervención.

Se realizó una revisión sistemática de la literatura existente sobre la actividad física y la ansiedad en los estudiantes universitarios en los últimos 17 años, empleando como principal punto de búsqueda las bases de datos Scielo, Medigraphic, ScienceDirect y Dialnet mediante las directrices de la declaración PRISMA.

Se exploró la importancia de estos elementos en los estudiantes universitarios y se analizaron los beneficios que aporta la actividad física en los estudiantes en términos de estado de ánimo y bienestar. Asimismo, se abordó los hábitos que los estudiantes deben adoptar para lograr una disminución de la ansiedad, así como las actividades que pueden realizar para mejorar su capacidad en este aspecto.

A través de la revisión sistemática fue posible identificar las áreas de investigación

que necesitan ser exploradas en el futuro para mejorar la comprensión de estos elementos en los estudiantes universitarios. De forma prospectiva los resultados de esta revisión permitirían visualizar aportes valiosos para el diseño de programas de actividad física en los estudiantes universitarios, y para disminuir la aparición de ansiedad.

Para llevar a cabo la revisión, se siguieron las directrices de la declaración PRISMA (Page et al., 2021) para la construcción adecuada de revisiones sistemáticas (figura 1). A continuación, se describieron las diferentes fases del proceso de investigación.

### **Búsqueda inicial.**

En noviembre de 2022, se inició una investigación combinando los términos de “Ansiedad en estudiantes” y “Actividad física en estudiantes” en variadas bases de datos como Scielo, Medigraphic, Dialnet y ScienceDirect para obtener estudios publicados entre 2007 y 2023.

La búsqueda generó una gran cantidad de resultados, algunos de los cuales no eran útiles. Se encontraron estudios a nivel internacional que proporcionaron una visión amplia del tema de estudio. No obstante, los resultados obtenidos por Scielo fueron muy satisfactorios y se optó por ser la principal base de datos de nuestra búsqueda.

### **Búsqueda Sistemática.**

En enero de 2023, se llevó a cabo otra búsqueda sistemática en Scielo, Dialnet y PubMed, limitando los resultados a publicaciones que consolidarían la combinación de términos, se realizó la búsqueda utilizando términos en español, los mejores resultados obtenidos fueron: (actividad física en estudiantes) o (ansiedad en estudiantes) y (estudiantes universitarios) para Scielo y Dialnet, con el filtro de que las palabras “actividad física” y “ansiedad” aparecieron en el resumen.

Se obtuvieron 112 resultados en Scielo, en Dialnet 142 y 212 en PubMed. Antes de proceder a la selección de estudios, se definieron los criterios de inclusión y exclusión. Por lo tanto, se revisaron primero el título y el resumen de cada estudio para discernir si cumple con los criterios de inclusión, y posteriormente se revisó su metodología y resultados.

### **Criterios de inclusión.**

- Investigaciones empíricas (aleatorias o no aleatorias)
- Evaluación en la función de la actividad física en estudiantes
- Población de estudiantes universitarios, docentes, entrenadores
- Publicaciones entre el año 2007 y 2023 (marzo)

- Criterios sobre los efectos de la actividad física en los estudiantes universitarios.

Criterios de exclusión.

- Investigaciones con muestras animales

- Documentos demasiado antiguos que estén fuera del rango de los 16 años

- Textos no completos y pagados

- Estudios de intervenciones de estudiantes universitarios combinada con otros tipos de componentes

Después de descartar (n=4) documentos repetidos en las bases de datos y solo observando el título de los documentos, se consideraron adecuados (n=111). Se originó la lectura de los resúmenes en donde se eliminaron (n=40), dando como resultado tras

discernir con los criterios de inclusión y exclusión con un total (n=65) estudios con el fin de conducirlos a una mejor filtración el análisis fue más profundo y se revisó su metodología y resultados, aquí se descartaron (n=11) por utilizar una combinación de estudiantes universitarios con otros componentes como la historia, problemas culturales o sociales (n=30) estudios desechados por los documentos que existen son demasiado antiguos que estén fuera del rango de los 16 años, (n=4) y debido al texto no completo y pagados (n=8).

Finalmente, se seleccionaron 14 estudios que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión para la revisión y se encontró que había poca información sobre este tema de estudiantes universitarios.

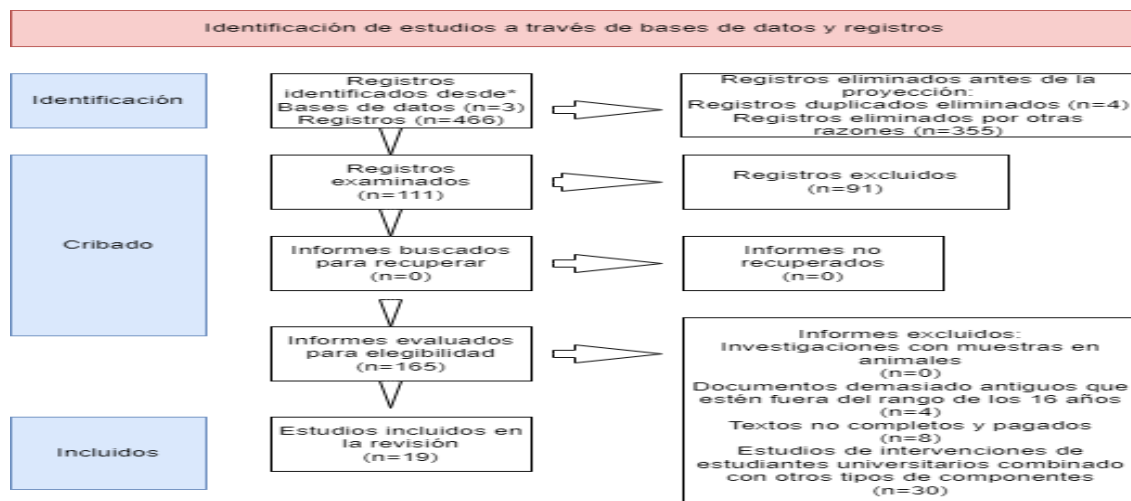


Figura 1. Resumen del proceso metodológico. Nota: Diagrama del flujo de PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Fuente. Búsqueda manual.

Se llevó a cabo una última búsqueda en Scielo utilizando las mismas combinaciones de términos que se utilizaron al principio para asegurarse de que no haya dejado fuera ningún ensayo empírico. También se revisó nuevamente Dialnet para comprobar si hay algún estudio relevante que se haya pasado por alto.

De esta manera, una vez finalizada la búsqueda y seguido el procedimiento explicado, se obtuvieron todos los estudios finales para su análisis. Posteriormente, se

describirán los resultados y el desarrollo de la presente revisión sistemática.

## RESULTADOS

A continuación, se muestra el análisis (Tabla 1) que se ha realizado, en el cual se sistematizan los estudios que profundizan en la Actividad Física y Ansiedad en los Estudiantes Universitarios, para permitir una comprensión clara con respecto a las 14 investigaciones que aborda el tema de la actividad física y ansiedad en los estudiantes universitarios según los autores.

Tabla 1.

Análisis de perspectivas de autores sobre la Actividad Física en la Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Autor	Año	Análisis
(Arias, Restrepo, Ocampo, & Martínez, 2014)	2014	Los estudiantes universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés. El objetivo de este trabajo fue determinar la prevalencia de ansiedad en estudiantes de una universidad.
(Martínez & Pérez)	2014	Los niveles altos de ansiedad en los estudiantes de Educación tienen relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario. Los resultados son útiles para el análisis de la salud mental en el ámbito universitario y como guía para planear nuevas prospecciones.

---

(Santiesteban y otros)	<b>2017</b>	El deportista profesional, por un lado, puede sufrir una disminución de su rendimiento por padecer ansiedad, pero, por otro lado, también el ejercicio físico puede servir de ayuda para reducir los niveles de ansiedad de ciertas personas. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión de la bibliografía existente acerca de la relación entre ansiedad y ejercicio físico.
(Fouilloux, Morales, Tafoya, & Petra, 2021)	<b>2021</b>	La actividad física tuvo una asociación significativa con aspectos positivos de la salud mental de estudiantes de medicina en México; por ello, intervenciones orientadas a favorecer la práctica de actividad física
(Granados & Cuéllar)	<b>2018</b>	El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia.
(Baños, y otros, 2020)	<b>2020</b>	El objetivo de este estudio fue examinar el efecto de la satisfacción y/o aburrimiento en la clase de educación física (EF) sobre la importancia que los estudiantes le

---



		<p>otorgan a ésta y su relación con la intención de la práctica futura de la actividad física en el tiempo libre.</p> <p>La ansiedad mantiene una relación variable dependiendo de las horas dedicadas al ejercicio físico, mientras que el estrés se relaciona con el sentimiento de capacidad que la persona tiene de sí misma.</p>
(Schneider, López-Sánchez, & Matus)	<b>2022</b>	
(Vargas, 2007)	<b>2007</b>	<p>El análisis de la calidad educativa debe incluir resultados de investigación sobre el rendimiento académico de los estudiantes, pues es de gran utilidad en procesos de toma de decisiones en aras de un sistema educativo más justo.</p>
(Ruiz-Cabello, y otros, 2019)	<b>2019</b>	<p>La actualización sobre las actividades de promoción de la actividad física en la infancia y adolescencia se aborda en dos partes. En la primera se analizan los beneficios en salud y los posibles riesgos de la actividad física. En la segunda se valora la evidencia sobre la eficacia de las intervenciones dirigidas a la promoción de la actividad física y disminución del sedentarismo en la edad pediátrica.</p>
(Cala & Navarro)	<b>2011</b>	<p>La inactividad física es la responsable de muchas enfermedades que a veces llegan sin darnos cuenta. Este trabajo pone de manifiesto la necesidad de realizar actividad física y se plantean motivos, beneficios y principios para no dejar de realizar actividad física.</p>

---

---

(Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2021)	<b>2021</b>	Se concluye que un buen programa de actividad física realizado de manera moderada presenta beneficios en la reducción de los niveles de depresión en jóvenes universitarios debido a que permite generar espacios de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida.
(Luquin, Frideres, & Palao, 2009)	<b>2009</b>	Esta revisión busca ubicar adecuadamente a la actividad física en la realidad de las instituciones que nos rodean y en las características de vida de los ciudadanos que integran estos países.
(Ries, Castañeda, Campos, & Castillo, 2012)	<b>2012</b>	Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante.
(Guillamón)	<b>2008</b>	Como norma general, se puede concluir que cualquier tipo de actividad física, por pequeña y corta que sea, resulta beneficiosa para nuestra salud.

---

Fuente. Elaboración propia.

De la sistematización teórica consignada se puede apreciar la perspectiva de los autores que aluden que la actividad física y la ansiedad son elementos que influyen en el estudiante universitario. La

práctica de actividad física puede tener numerosos beneficios para la salud física y mental de los estudiantes. Sin embargo, la falta de interés para realizar dicho acto deriva

en una elevación de la ansiedad en el desarrollo de los estudiantes.

Los estudiantes universitarios necesitan un programa de actividad física en su comunidad. La ansiedad en los estudiantes universitarios puede ser especialmente potente debido a la presión que existe en el rendimiento académico de las universidades.

El practicar actividad física en los estudiantes universitarios puede ser beneficioso para mejorar la salud física y mental, así como para mejorar la autoestima y la calidad de vida de los estudiantes, su desarrollo y mejora dependen de la práctica diaria y la atención consciente.

## **DISCUSIÓN**

En la revisión sistemática de la literatura sobre actividad física y ansiedad en los estudiantes universitarios, podemos observar varios autores que han abordado estos temas desde distintas perspectivas. En esta parte se discuten las fundamentales aportaciones de los autores más sobresalientes referidos en la revisión, y se indaga las implicaciones de sus hallazgos para la práctica y la investigación en los estudiantes universitarios.

Los resultados muestran que la actividad física es indispensable en los estudiantes universitarios, y que la ansiedad es un aspecto a tomar en cuenta para una vida

saludable. El fomento de estilos de vida saludables, como la práctica de la actividad física (AF) en la población general, se constituye en una importante estrategia para la prevención de diversos tipos de enfermedades no transmisibles (ENT), por lo cual ha surgido como una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contribuir a mejorar la salud de las personas (Lemos & Dallos, 2010 y Pérez, 2014).

Además, Los efectos positivos de la AF sobre los diferentes sistemas corporales mencionados, confirman y apoyan la necesidad de fomentar su práctica regular, especialmente en niños y jóvenes, para contribuir a mejorar su calidad y expectativa de vida, por lo cual es importante proponer, aplicar y evaluar diversos tipos de intervenciones que demuestren su eficacia, efectividad y eficiencia, que además puedan ser generalizadas a la población (Lemos & Dallos, 2010).

La ansiedad puede tener un mejor control si los jóvenes realizan actividad física. La actividad física en los jóvenes posee una serie de beneficios como el desarrollo del aparato locomotor, del sistema cardiovascular, neuromuscular, mantener un peso corporal saludable, mejor control de la ansiedad y la depresión, así como contribuir

al desarrollo social y a la evitación de conductas no saludables (Ortega, Ruiz, Castillo y Sjöström, 2008, citado por Baños, Zamarripa, Baena-Extremera, Ortiz-Camacho, & Duarte-Felix, 2019).

Los autores de este estudio, Granados & Cuéllar (2018), citando a Fox, 1999; Márquez y Garatachea, (2013). mencionan que la relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas.

Granados & Cuéllar (2018) citando a Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) señalan que, en el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede

establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.

Los autores también destacan que, aunque si existe un gran número de estudios pertinentes, aún falta camino por recorrer en futuras investigaciones con el tema de prevención de patologías físicas tanto como mentales, y, los beneficios aportes que la actividad física tiene tanto en la prevención como en lo terapéutico, basados en estilos de vida más saludables de los estudiantes. Se cree que estos estudios podrían contribuir a una mejor comprensión de como la actividad física afecta al cuerpo y a la mente de forma positiva, y a la creación de programas que mejoren la calidad de vida y sean mas efectivos para mejorar los efectos de la ansiedad en el estudiante universitario.

Uno de los autores más importantes en el campo de la actividad física en estudiantes universitarios es Schnaider et al., (2023), quienes realizaron un estudio para investigar la relación entre la actividad física y los indicadores de salud mental. El estudio encontró que la actividad física conlleva beneficios en la salud física y también en la mental, no obstante, enfatizan que para que

existan consecuencias positivas en la persona deben intervenir más factores individuales a tomar en cuenta, es decir, no se puede generalizar un mismo rango de horas de ejercicio a la semana para toda la población. Además, el estudio también identifica que la actividad física puede mejorar la capacidad de los estudiantes para reducir los efectos del problema de ansiedad a través del movimiento corporal. Estos descubrimientos tienen importantes implicaciones para el conocimiento y la movilidad de los estudiantes, ya que destacan la importancia de la actividad física y su capacidad para reducir la ansiedad en los estudiantes universitarios.

Otro autor relevante en la literatura sobre ansiedad en los estudiantes universitarios es Martínez & Pérez (2014), quien abordó la relación entre los problemas de ansiedad y los estudiantes universitarios. Martínez señala que es bien sabido que cuando se mantiene la ansiedad en unos niveles equilibrados resulta beneficiosa, esto ayuda por ejemplo a afrontar los retos que se presentan en la vida universitaria. Sin embargo, si es excesiva puede tener efectos insidiosos en la trayectoria del estudiante, con descenso de su rendimiento académico, deterioro de sus relaciones interpersonales y de salud.

Martínez identifica que la ansiedad cumple una función adaptativa, pero también puede adentrarse en terreno patológico cuando el menoscabo psicosocial y fisiológico en la persona, ya por su duración, ya por su intensidad, es significativo. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para la identificación y la diversidad de como esto afecta al estudiante universitario, ya que destacan la importancia de la actividad física y como puede reducir los problemas de ansiedad que se da diariamente en los estudiantes universitarios por diferentes circunstancias en su ambiente académico.

Restrepo, Ocampo, & Martínez (2015) argumentó que no se han realizado estudios científicos sobre su prevalencia y factores asociados sobre la ansiedad a pesar de la importancia que tiene este tema con los estudiantes universitarios. La importancia de su estudio radica es que es un problema que afecta la salud emocional, física y social, lo cual empeora en personas que están con una presión laboral o académica, como puede ocurrir en la educación superior universitaria.

Restrepo et.al (2015) también nos dice que las investigaciones en este tema permitirían formular métodos de estudio y estrategias que, a futuro, ayuden a identificar los factores de riesgo que llevan a una complicación, establecer o desarrollar un plan

de detección e intervención de casos, y, en general, evitar las repercusiones negativas de la ansiedad en el desempeño académico y la calidad de vida.

Granados & Cuéllar (2018) destaca que la actividad física son herramientas que benefician a la salud física y mental. El autor argumenta que existe una gran eficacia de la actividad física positivamente en los problemas de salud mental, señalando una relación muy positiva entre niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y mental en los estudiantes universitarios.

Cala & Navarro (2011) abogaron por la inclusión de un programa de actividad física básico para ayudar en el bienestar de las personas, este programa de actividad física consiste en caminar mínimo treinta minutos al día, ya que, al realizar esta actividad, aumenta el gasto energético y se puede fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio. Estos sistemas son muy importantes a la hora de querer disminuir los efectos de la ansiedad en el ámbito académico de los estudiantes universitarios.

## **CONCLUSIONES**

Se concluye que, la actividad física y la ansiedad son dos aspectos independientes e igualmente importantes para el estudiante universitario. Una frecuente actividad física

del estudiante permite que sus niveles de ansiedad sean mas leves y controlados y así no sufrir de efectos secundarios, mientras que si no lo hiciera aparecen los efectos de la ansiedad de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida cotidiana de los estudiantes. Los resultados de este estudio pueden ser de utilidad para los estudiantes, docentes y entrenadores que buscan mejorar la calidad de vida del estudiante universitario.

Los efectos de la actividad física son elementos esenciales en los estudiantes universitarios, y que su desarrollo y mejora depende de la práctica constante y consciente de la actividad física. Además, se cree que la actividad física puede tener beneficios significativos para la salud física y mental, así como para la autoestima y la calidad de vida de los estudiantes.

En general, se puede concluir que la actividad física es una forma de vida compleja y sofisticada que requiere de la dedicación de tiempo para realizar esta actividad. Los resultados de análisis de la literatura sugieren que la actividad física es fundamental para reducir los efectos de la ansiedad. Además, la ansiedad es una reacción natural del ser humano, pero si esto sobrepasa su nivel, puede llegar a ser muy

perjudicial para el estudiante en su ámbito académico.

Varios estudios han demostrado la relación de la actividad física con el rendimiento en los estudiantes universitarios, así como la relación entre la ansiedad y sus efectos a los estudiantes universitarios. Además, se ha encontrado que los estudiantes que practican actividad física tienen una mayor capacidad de control cuando aparece los efectos propios de la ansiedad en la ejecución de cualquier actividad académica.

Los efectos de la actividad física son factores importantes que puede afectar de manera positiva en su rendimiento, la interpretación y la percepción del estrés en los estudiantes universitarios. Es necesario seguir investigando en estas áreas para mejorar la formación y el rendimiento académico en los estudiantes.

## REFERENCIAS

Arias, J. C., Restrepo, D. P., Ocampo, S. R., & Martínez, J. G. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Scielo*, 79, 89. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>

Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena, A., Ortiz, M., & Duarte, H. (2020). Influencia de la satisfacción,

aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Scielo*, 19(3), 205-215. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018&lng=es&tlng=es)

84232019000300018&lng=es&tlng=es

Baños, R., Zamarripa, M. M., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Felix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Scielo*, Cuadernos de Psicología del Deporte, 19(3), 205-215. Obtenido de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018&lng=es&tlng=es)

84232019000300018&lng=es&tlng=es

Caballero, P., Navarrete, L., Martínez, P., U., R. G., L.M., S. L., P.A., R. G., . . . C., d. I. (Agosto de 2019). *Medigraphic*. Recuperado el 25 de junio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes*,

- Revista Digital*(159). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Dialnet*(159). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Claros, J. A., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. (Junio de 2011). *Redalyc*. Recuperado el 25 de junio de 2023, de Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Fouilloux, Morales, Tafoya, & Petra. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Scielo*, 1-15. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232021000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000300002)
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión. *Revista Katharsis*(N 25), pp.141-159. Obtenido de [file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20(4).pdf)
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*(25), 141-159. Obtenido de [file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20(2).pdf)
- Guillamón, N. (2008). *Clínica de la Ansiedad*. Obtenido de Clínica de la Ansiedad: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/ansiedad-y-ejercicio-fisico/>
- Guillamón, N. (2008). *clinicadeansiedad*. Obtenido de clinicadeansiedad: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/ansiedad-y-ejercicio-fisico/>



- Hoyos-Cifuentes, J. D., & Bernal-Torres, C. A. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Scielo*, 14(6), 175-182. Obtenido de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>
- Lemos, D. M., & Dallos, C. J. (10 de julio de 2010). *Scielo*. Recuperado el 12 de mayo de 2023, de Scielo: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-08072010000200009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072010000200009)
- Luquin, A. C., Frideres, J., & Palao, J. M. (2009). Importancia y beneficios de la práctica de actividad física y deporte. Análisis del problema en los países occidentales. *efdeportes*(139). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-practica-de-actividad-fisica.htm>
- Martínez, V., & Pérez, O. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Dialnet*, N° 29-2.
- Martínez, V., & Pérez, O. (2014). ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO DE UNA MUESTRA DE ALUMNOS DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN. *Dialnet*, 2, 29. Obtenido de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AnsiedadEnEstudiantesUniversitarios-4911675.pdf>
- Martínez, V., & Pérez, O. (2014). *Dialnet*. Recuperado el 28 de junio de 2023, de Dialnet: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AnsiedadEnEstudiantesUniversitarios-4911675.pdf>
- Pérez, B. M. (Junio de 2014). *Scielo*. Recuperado el 25 de junio de 2023, de Scielo: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100017](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017)
- Restrepo, D. P., Ocampo, S. R., & Martínez, J. G. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Scielo*, 11, 81. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., & Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Scielo*, 12(2), 9-16. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S>

1578-

84232012000200002&script=sci\_abstr  
act

Ruiz-Cabello, F. J., Martínez, A. M.,  
Carranza, M. d., Rico, O. C., Olcina, J.  
E., Sánchez-Ventura, J. G., . . .  
Mengual, J. (2019). Promoción de la  
actividad física en la infancia y la  
adolescencia (parte 1). *Scielo*, 2183,  
279-291. Obtenido de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&tlng=es)

[sci\\_arttext&pid=S1139-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019&lng=es&tlng=es)

76322019000300019&lng=es&tlng=es  
Santiesteban, J. R., Cruz, M. G., Plaza, M. Z.,  
Álvarez, J. S., Campoverde, D. G., &  
Frómeta, E. R. (2017). Relación entre  
ansiedad y ejercicio físico. *Scielo*, 169-  
177. Obtenido de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=s](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es)

[ci\\_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es)

03002017000200021&lng=es&tlng=es  
Santiesteban, J. R., Cruz, M. G., Plaza, M. Z.,  
Álvarez, J. S., Campoverde, D. G., &  
Frómeta, E. R. (Junio de 2017). *Scielo*.  
Recuperado el 2023, de Scielo:  
<http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=s>

[ci\\_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)

[03002017000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)

Schnaider, E. d., López-Sánchez, C. V., &  
Matus, P. W. (2023). Relación entre la  
Actividad Física e Indicadores de Salud  
Mental. *Scielo*, 12(2), 106-119.

Schnaider, E. d., López-Sánchez, C. V., &  
Matus, P. W. (2023). Relación entre la  
Actividad Física e Indicadores de Salud  
Mental. *Scielo*, 12(2), 106-119.  
Obtenido de  
[https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719](https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452)

[e.2022.2.452](https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452)  
Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I.  
(marzo de 2003). *Redalyc*. Recuperado  
el 28 de junio de 2023, de Redalyc:  
[https://www.redalyc.org/pdf/271/2713](https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf)

[0102.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf)  
Vargas, G. M. (2007). Factores asociados al  
rendimiento académico en estudiantes  
universitarios, una reflexión desde la  
calidad de la educación superior  
pública. *Redalyc*, 43-63. Obtenido de  
[https://www.redalyc.org/pdf/440/4403](https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf)

[1103.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf)