



Relación entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios: revisión narrativa

Relationship between physical activity and mental health in college students: a narrative review

Artículo de investigación

AUTOR (ES):

Mg. Mercedes Patricia Morales Velásquez ¹

Correo: mercedes.morales@upsjb.edu.pe

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3135-4464>

Universidad Privada San Juan Bautista, Perú.

Dra. Lizeth Eliana Terry Torres ²

Correo: lizeth.terry@upsjb.edu.pe

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8611-3564>

Universidad Privada San Juan Bautista, Ica – Perú

Sebastián Alonso González Rondón³

Correo: sebastian.07.gonzales2002@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-9674-622X>

Universidad Privada San Juan Bautista, Perú.

Recibido	Aprobado	Publicado
23 de octubre de 2024	12 de noviembre de 2024	10 de enero de 2025

RESUMEN

La actividad física está intrínsecamente vinculada con la educación de los jóvenes. Por consiguiente, debería ejercer un papel relevante en la vivencia universitaria de cada estudiante, ya que no solo incrementa su rendimiento académico, sino que también es fundamental para lograr una óptima calidad de vida. El propósito de esta indagación fue determinar la relación entre la actividad física y el bienestar

¹ Mg. en Prevención en Intervención en Niños y Adolescentes. Coordinadora de Internado y Docente Ordinaria Auxiliar en Universidad Privada San Juan Bautista.

² Doctora en Educación, Magíster en Psicología Educativa, Licenciada en Psicología, Docente de la Universidad Privada San Juan Bautista.

³ Estudiante de VIII ciclo académico en Escuela Profesional de Psicología, Universidad Privada San Juan Bautista.





mental en estudiantes universitarios a través de una revisión narrativa cualitativa y descriptiva. La exploración e identificación de estudios se realizó en las siguientes bases de datos digitales: Medline, PubMed, Scielo y Science Direct, tomando en cuenta un lapso de hasta cinco años de referencia. En consecuencia, se escogieron 13 artículos que demuestran la correlación entre la actividad física y el bienestar mental, además del estudio específico de ambas variables. Los hallazgos de este estudio corroboran la conexión existente entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios. Se sugiere realizar estudios longitudinales para comprender mejor los efectos a largo plazo de la actividad física en el bienestar mental y examinar cómo factores específicos como la motivación, el género y las dinámicas sociales influyen en esta relación.

Palabras clave: Actividad física, Salud mental, Estudiantes, Universitarios, Estrés, Ansiedad.

ABSTRACT

Physical activity is intrinsically linked to the education of young people. Therefore, it should play a relevant role in the university experience of each student, since it not only increases their academic performance, but is also fundamental to achieve an optimal quality of life. The purpose of this inquiry was to determine the relationship between physical activity and mental well-being in college students through a qualitative and descriptive narrative review. The exploration and identification of studies was carried out in the following digital databases: Medline, PubMed, Scielo and Science Direct, taking into account a span of up to five years of reference. Consequently, 13 articles were chosen that demonstrate the correlation between physical activity and mental well-being, in addition to the specific study of both variables. The findings of this study corroborate the existing connection between physical activity and mental health in college students. Longitudinal studies are suggested to better understand the long-term effects of physical activity on mental well-being and to examine how specific factors such as motivation, gender, and social dynamics influence this relationship.

Keywords: Physical activity, Mental health, Students, College students, Stress, Anxiety.





INTRODUCCIÓN

La actividad física está intrínsecamente vinculada con la educación de los jóvenes. Por ende, debería ocupar un papel relevante en la vida universitaria de cada estudiante, dado que es esencial tanto para su proceso educativo como para lograr una adecuada calidad de vida (Masso et al., 2021). La salud mental de los jóvenes se ha convertido en un asunto cada vez más crucial y preocupante. En el contexto universitario, es habitual que enfrenten circunstancias socioambientales que impactan su bienestar psicológico. La etapa de la educación universitaria es un periodo donde los alumnos están expuestos a altos niveles de estrés académico y pueden lidiar con elementos de riesgo como expectativas excesivas, problemas de adaptación en los primeros años, características de personalidad dependientes, conflictos familiares, disputas en relaciones amorosas y restricciones económicas, entre otros. Estos elementos pueden desencadenar trastornos mentales como ansiedad, depresión, problemas de atención y concentración, así como insomnio (Paz et al., 2022).

Las instituciones educativas suelen centrarse primordialmente en el éxito académico y en el cumplimiento de metas; no obstante, es fundamental reconocer que el bienestar psicológico de los jóvenes es vital para su desarrollo integral y su futuro profesional. Por lo tanto, es imperativo generar conciencia sobre los trastornos y problemas que afectan la salud mental (Chamorro et al., 2023). Es vital que los estudiantes realicen ejercicio físico, ya que promueve un rendimiento académico superior, además de mejorar su habilidad para recordar, aprender y recordar información. Además, promueve un nivel de vida más sano y potencia la eficiencia en el entorno de trabajo. La actividad física también influye notablemente en el estado emocional, contribuye a evitar patologías físicas y mentales, y potencia la satisfacción con la propia percepción del cuerpo (Espinel et al., 2022).

Por otro lado, el sedentarismo se ha transformado en uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel global, con informes que indican que uno de cada cuatro adultos no realiza suficiente ejercicio. En relación con la actividad física, los resultados son alarmantes: menos de la mitad de la





población mayor de 18 años (41.7%) participa en deportes o actividades físicas. La tasa de actividad física es más elevada entre los hombres (48.4%) que entre las mujeres (35.6%) (Álvarez y Gutiérrez, 2019). A pesar de ser considerado un elemento clave para una buena salud mental, solo un reducido número de estudiantes se involucra en la actividad física, lo cual puede atribuirse a la falta de información sobre las consecuencias de no hacerlo o a una deficiente organización del tiempo. Existe escasa evidencia sobre el impacto adverso del sedentarismo en la salud mental de los universitarios (Espinel et al., 2022).

Por todo esto, resulta necesario promover y desarrollar programas que impulsen la salud entre los jóvenes (Monteiro et al., 2019). Esto implica educar a las personas sobre las estrategias y conocimientos necesarios para identificar comportamientos perjudiciales y corregirlos. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados por estas iniciativas, aún persisten ciertas deficiencias. En este sentido, Martínez-Sanz et al. (2018) expresaron que, aunque las universidades en la Comunidad Valenciana han implementado diversas actividades y talleres para fomentar la AF, estas frecuentemente están desconectadas de las ofertas e iniciativas promovidas por universidades españolas miembros de la REUS. Así pues, subrayan la importancia de medidas más directas y eficaces para fomentar la AF y la salud a través de programas completos de ejercicio y capacitación, monitoreo a los participantes y un sistema apropiado de comunicación e información para garantizar una difusión adecuada (Cerrillo Borja et al., 2019; Martínez-Sanz et al., 2018).

Finalmente, el propósito principal de esta investigación es establecer la correlación entre la actividad física y el bienestar mental en estudiantes de nivel universitario, reconociendo los elementos que restringen su involucramiento en actividades físicas y su efecto en el bienestar mental. Aunque el interés en salud mental está en aumento en el ámbito universitario, existe una considerable falta de investigaciones que estimulen el impacto del sedentarismo en esta población. Así pues, se propone determinar la relación entre la actividad física y el bienestar mental en estudiantes universitarios a través de una revisión narrativa cualitativa y descriptiva; de ahí nuestra hipótesis, de que un incremento en la participación en actividades físicas tendrá una correlación positiva con una mejora en el bienestar mental





de los alumnos. Además, se sugiere que la puesta en marcha de programas estructurados de ejercicio físico diseñados específicamente para alumnos universitarios puede disminuir considerablemente los síntomas de ansiedad y depresión, fomentando de esta manera un ambiente académico más sano y positivo.

DESARROLLO

Material y Método

Esta revisión narrativa se basa en una exploración de la literatura académica disponible sobre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios, enfocándose en el contexto peruano. Se realizó una búsqueda en las bases de datos: Medline, PubMed, Scielo, y Science Direct utilizando palabras claves relacionadas. Los estudios incluidos corresponden al periodo que va desde el año 2020 al 2024, y que abordaron estos temas en contextos similares.

Se incorporaron investigaciones que satisfacían los siguientes estándares de selección:

Tipos de estudios: Se aceptaron revisiones sistemáticas, meta análisis, revisiones bibliográficas, así como estudios observacionales, de caso y de corte transversal, teniendo en cuenta tanto las características de la intervención como los resultados obtenidos.

Tipos de participantes: Se incluyeron estudios dirigidos a la población universitaria de ambos sexos.

Tipos de intervenciones: Se escogieron publicaciones científicas que detallaran la conexión entre el ejercicio físico y la salud mental en alumnos de nivel universitario.

- **Criterios de exclusión:** Artículos con conflictos de interés, publicaciones anteriores a 2020 y, artículos en idiomas distintos al español o inglés.

RESULTADOS



La revisión narrativa realizada evaluó la relación entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios mediante el análisis de 11 artículos científicos, que se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Listado de resultados

Componentes	Nº de artículos	Tipo de muestra	Frecuencia de edad	Rango de publicidad	Tipo de estudio
Actividad física	7	Jóvenes	17-36	2020-2024	Clínico
Salud Mental	4	Jóvenes	19-29	2021-2024	Clínico

Elaboración del autor

En cuanto a la actividad física, se analizaron siete estudios que incluyeron muestras de jóvenes de entre 17 y 36 años, con publicaciones entre 2020 y 2024. Estos estudios destacan que la actividad física, especialmente de intensidad moderada a alta, tiene un impacto positivo en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, promoviendo un mejor rendimiento académico y bienestar general (Barrionuevo et al., 2021).

En estudiantes de la salud es importante destacar que estudios respecto a las variables examinadas no mantienen criterios uniformes, puesto que realizado por Espinel et. al. (2022), en Colombia, indicaron que la muestra realiza actividad física entre moderada y vigorosa, independiente de los trastornos mentales que posea, es decir no evidencia una relación significativa, mientras que Fouilloux et. al. (2021), concluyeron que existe una asociación significativa con aspectos positivos de la salud mental de estudiantes de medicina.

Adicional a ello en el año 2020, durante la pandemia por COVID-19, se visualizó una disminución de los niveles altos y moderados de actividad física, y por el contrario el nivel bajo sufrió un incremento significativo y preocupante (Aucancela et. al., 2020). Además, se identificó que los jóvenes universitarios que participan en actividades regulares muestran mayor resiliencia frente al estrés académico (Paz et al., 2022). Y que la actividad física además no solo mejora la calidad de vida en los estudiantes, si no que previene el desarrollo de trastornos mentales por ende un futuro saludable para la sociedad (Rojas et al., 2020; Franco, 2024).



En el caso de la salud mental, se revisaron cuatro estudios con participantes en un rango de edad de 19 a 29 años, publicados entre 2021 y 2024. Estos artículos subrayan que los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de estrés debido a las demandas académicas, las largas horas de estudio los arrastra al sedentarismo, lo que afecta en niveles significativos a su autoestima, autoconcepto y salud emocional, además se subraya que existe mayor prevalencia de estrés en jóvenes sedentarios (Del Conde et. al, 2022). Lo que puede derivar en alteraciones psicológicas si no se implementan estrategias efectivas de afrontamiento (Masso et al., 2021; Chamorro et al., 2023).

Asimismo, los estudios revisados indican una diferencia de género en el afrontamiento del estrés, siendo las mujeres más propensas a desarrollar estrés crónico, lo que podría requerir intervenciones específicas (Pozos et al., 2022).

DISCUSIÓN

Esta revisión narrativa subraya la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes de nivel universitario, analizando factores que influyen en su bienestar y su participación en actividades físicas, tanto en el ámbito global como en el peruano. Los resultados corroboran que el ejercicio físico regular tiene un impacto considerable en la disminución de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, como indican Masso et al. (2021) y Espinel et al. (2022). Específicamente, la actividad física de intensidad moderada a alta, llevada a cabo de manera constante, potencia el desempeño académico, mejora el estado emocional y promueve una percepción positiva del autoconcepto en los alumnos de nivel universitario.

En el escenario peruano, Barrionuevo-Victorio et al. (2021) enfatizan que el ejercicio físico en los jóvenes es restringido, a causa de elementos como la presión académica, la ausencia de infraestructura apropiada y la ignorancia sobre las ventajas vinculadas al ejercicio. Por lo tanto, es vital elaborar





programas que tomen en cuenta las particularidades socioculturales y económicas de Perú, ajustando las iniciativas internacionales a las exigencias y restricciones locales.

Respecto al género, se detectó que las mujeres académicas tienen una mayor tendencia a padecer niveles más altos de estrés crónico y ansiedad en comparación con los hombres, un fenómeno corroborado por Pozos et al. (2022). Este descubrimiento subraya la relevancia de elaborar estrategias particulares y sensibles al género para tratar las desigualdades, especialmente en entornos como el peruano, donde las reglas culturales y sociales pueden tener un impacto considerable en los grados de involucramiento en ejercicio físico.

En contraparte, los centros educativos en Perú se encuentran con obstáculos para llevar a cabo programas integrales de fomento de la actividad física. Cerrillo Borja et al. (2019) y Martínez-Sanz et al. (2018) subrayan la importancia de organizar programas que incluyan elementos educativos, disponibilidad en tiempos y servicios de soporte, como orientación nutricional y psicológica. En Perú, estas propuestas deberían dar prioridad a la divulgación de información y al mejoramiento de la infraestructura deportiva de la universidad para asegurar su eficacia.

Para finalizar, a pesar de que los hallazgos indican una relación positiva entre la actividad física y la salud mental en alumnos universitarios, aún existen diferencias significativas en su fomento, particularmente en el escenario peruano. Es crucial que futuros estudios y programas ajusten sus métodos a las especificidades locales, teniendo en cuenta las restricciones económicas, culturales y sociales que impactan a este grupo de personas. De igual manera, la implementación de políticas públicas integrales y la colaboración entre entidades educativas podrían tener un efecto más relevante, promoviendo una cultura dinámica y saludable en el entorno universitario de Perú.

CONCLUSIONES

Los descubrimientos de esta revisión narrativa refuerzan la evidencia de que la actividad física tiene un papel fundamental en la mejora de la salud mental en estudiantes de nivel universitario. Las ventajas más





sobresalientes abarcan la disminución de los niveles de estrés y ansiedad, además de potenciar la autoconfianza y la autoimagen. Estos hallazgos coinciden con investigaciones anteriores y enfatizan la importancia de incorporar la actividad física como un componente crucial de las estrategias de fomento del bienestar en contextos universitarios. Se determinó que llevar a cabo ejercicio entre 4 y 5 horas semanales representa un rango ideal para lograr ventajas psicológicas relevantes.

Las discrepancias detectadas entre colectivos, especialmente las vinculadas al género y los elementos contextuales, subrayan la relevancia de elaborar intervenciones personalizadas y ajustadas a las particularidades de cada grupo de estudiantes. Específicamente, las mujeres muestran niveles más altos de estrés y ansiedad, lo cual subraya la importancia de abordajes que respeten el género. Además, el vínculo incierto entre la ansiedad, el autoconcepto y otras variables indica que investigaciones futuras deberían indagar en el papel de elementos intermediarios, como la resiliencia y el respaldo social, en el vínculo entre la actividad física y la salud mental.

El modo de vida sedentario sigue siendo una cuestión esencial en los alumnos de nivel universitario, lo que podría estar propiciando el aumento de desórdenes mentales. Por lo tanto, resulta vital implementar políticas públicas y programas educativos que fomenten formas de vida dinámicas. Es esencial que las universidades den prioridad a la generación de lugares accesibles para la realización de actividades físicas, además de incorporar servicios de asistencia en salud mental y nutrición. Estas acciones pueden potenciar al máximo los beneficios tanto psicológicos como físicos en los alumnos.

Para concluir, se sugiere llevar a cabo estudios longitudinales que analicen los impactos duraderos de la actividad física en la salud mental a largo plazo. Estos estudios también deberían tratar aspectos contextuales particulares, tales como la motivación, el género y las interacciones sociales que inciden en la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar mental. Promover un ambiente educativo que incentive y fomente el ejercicio no solo aportará al bienestar mental de los alumnos universitarios, sino también a su crecimiento integral y calidad de vida, potenciando su rendimiento escolar y su habilidad para afrontar retos futuros.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, J. & Gutiérrez, M. (2019). Impacto del ejercicio y depresión en estudiantes de nivel superior: caso Universidad Autónoma del Estado de México. *Universidad Autónoma del Estado de México*. URI: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/105045>
- Acuancela, F., Heredia, D., Ávila, C. & Bravo, W. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Dialnet. Polo del Conocimiento. Revista científico – profesional*, 5(11) pp. 163-176
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659464>
- Barrionuevo-Victorio, V. E., Coronado-Llerena, A. M. E., Asencios-Celiz, R. J., Tapia-Cruz, C. V., Molina-Escalante, L. E. y Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5(1). <https://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/76>
- Chamorro, M. R., Ayquipa, H. B., Florián, F. P. & Gamero, A. M. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4). <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
- Cerrillo, M., Martínez-Riera, J. R. & López-Gómez, J. (2019). El movimiento de universidades saludables en España. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 12(1), 9–33. <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/2183/RIdeC-v12n1%20%20originales%20-1.pdf>
- Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C., & Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Espinel, A., Castellanos, K., Suarez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Vesga, B., y Rincón Rueda, Z. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.55550/clic.v6n1a3>





- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A. & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Franco, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I. & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Martínez-Sanz, J. M., Gómez-Arenas, A., García-Jaén, M., Sospedra, I., Norte, A. & Cortell-Tormo, J. M. (2018). Análisis de las acciones de promoción de la actividad física desarrolladas por las universidades públicas valencianas. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1401-1415. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018001000021
- Masso, V., León, S. & Ibagué, L. O. (2021). La importancia de la actividad física en los estudiantes de Atención Prehospitalaria de Bogotá. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. <https://hdl.handle.net/10946/5575>
- Paz, V. S., Moreno Tapia, C. B., Maldonado Gavilanez, C. E. & Salgado Oviedo, G. (2022). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/5546>
- Rojas, L. D., Rodríguez Palacio, I., Rodríguez Palacio, K., Espinoza Requeisén, I., Sacerio González, I. & Angulo Álvarez, C. M. (2020). Niveles de actividad física en estudiantes de enfermería. *Finlay*, 10(4), 420–427. https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-243420200004000420&script=sci_arttext

DECLARACIÓN DE CONFLICTO Y CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons. Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)



La autora declara que este manuscrito es original y no se ha enviado a otra revista. Los autores somos responsables del contenido recogido en el artículo y en él no existen plagios ni conflictos de interés ni éticos.

Los autores confirman que no tienen ningún conflicto de interés relacionado con este tema:

Mg. Mercedes Patricia Morales Velásquez: Conceptualización, investigación, metodología.

Dra. Lizeth Eliana Terry Torres: Conceptualización, investigación, metodología, redacción-revisión y edición.

Estudiante Sebastián Alonso González Rondón: Conceptualización, investigación, metodología, redacción-borrador original.

