

Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios

Espinel, Ana Sofía; Castellanos, Karoll; Suárez, Isabel; Galvis, Sebastian; Olarte, Felipe; Garzón, Lucy; Vesga, Bryam¹; Rincón, Zully²

PALABRAS CLAVE	RESUMEN
salud mental, estrés, ansiedad, depresión, actividad de tiempo libre, estudiantes universitarios	La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía, por otra parte, la salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona, en el presente estudio se evaluaron los niveles de actividad física y salud mental enfocados en ansiedad, depresión y estrés de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Santander. Los resultados mostraron que la gran mayoría de estudiantes presentan algún tipo de trastorno de salud mental, pero independientemente de esto, los estudiantes realizan actividad física adecuada entre moderada y vigorosa.

KEYWORDS	ABSTRACT
mental health, stress, anxiety, depresión, leisure time activity, university students	Physical activity is any bodily movement produced by the muscles that requires energy expenditure, on the other hand, mental health includes the emotional, psychological and social well-being of a person, in the present study the levels of physical activity and mental health were evaluated focused on anxiety, depression and stress of the students of the Faculty of Health Sciences of the University of Santander. The results showed that the vast majority of students have some type of mental health disorder, but regardless of this, the students perform adequate physical activity between moderate and vigorous.

Introducción:

Actualmente, los trastornos afectivos han llegado a ser un problema de salud pública, en el caso de la población universitaria es posible evidenciar una alta prevalencia de desórdenes mentales, siendo la depresión el trastorno afectivo más común, estudios previos han mostrado preocupación por

la salud mental de los estudiantes universitarios, argumentando que el conjunto de actividades académicas puede influir en su bienestar físico y psicológico, llegando incluso a contribuir a la aparición de cuadros depresivos (Vildósola, 2015).

La depresión afecta en el mundo a 121 millones de personas, de los que

¹Estudiantes Fisioterapia, Universidad de Santander, asoespi@gmail.com

² Ft. MSc, docente Universidad de Santander, zu.rincon@mail.udes.edu.co

menos del 25% tienen acceso a tratamientos efectivos y advierte que una de cada cinco personas llegará a desarrollar un cuadro depresivo en su vida, aumentando este número si concurren otros factores como enfermedades médicas o situaciones de estrés. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2012) determinó una prevalencia del 16.5% sobre síntomas depresivos clínicamente significativos en adultos de 20 años o más, mientras que el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017b), documentó que 32.5 millones de personas se han sentido deprimidas.

En la población universitaria los principales motivos de consulta en la atención psicológica que ofrecen las oficinas de bienestar universitario en el país, lo constituyen la depresión y la ansiedad. La prevalencia de depresión reportada por múltiples estudios realizados en población universitaria oscila entre el 25 % y el 50 %, y ello está determinado en parte por los diferentes instrumentos utilizados para su medición”. (Gutiérrez, et al, 2010).

Por otra parte, el sedentarismo, es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, reportándose que, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de ejercicio. Referente al ejercicio los resultados no son muy gratos, menos de la mitad de la población de 18 años y más (41.7%) realiza deporte o ejercicio físico. El porcentaje de activos físicamente es

mayor en hombres (48.4%) que mujeres (35.6%) (Álvarez y Gutiérrez, 2019).

A pesar de considerarse la actividad física como un factor importante para la buena salud mental, sólo un reducido número de estudiantes lo practican, debido a la poca información respecto a las consecuencias que conlleva a no hacerlo o también por la falta de organización en su horario. Existe poca evidencia en cuanto a las cifras del impacto negativo del sedentarismo en la salud mental de los universitarios.

Además, el no hacer actividad física (AF) es un problema para los estudiantes universitarios ya que esto les puede traer futuros problemas en la salud, como depresión, ansiedad, intentos de suicidio, baja autoestima etc. y esto se convierte en un problema adicional.

Se debe tener en cuenta que la realización de AF en los estudiantes es importante porque genera mayor rendimiento académico y capacidad de memoria, aprendizaje y retención de la información, también ayuda a que se establezca una calidad de vida más saludable y haya una mayor eficacia al momento de enfrentarse a la vida laboral, adicionalmente, la AF impacta significativamente en el estado de ánimo, la prevención de enfermedades físicas y mentales, satisfacción con el propio cuerpo, entre otros.

Por otra parte, como lo explica Rodríguez, et al. (2015) se han establecido asociaciones entre la AF y la

vulnerabilidad de padecer enfermedades mentales, concluyendo que la realización de AF diaria disminuye este riesgo en un 41% en comparación con un individuo inactivo. En cuanto a la valoración de los ámbitos en los que la AF se muestra más determinante ante esa vulnerabilidad, se ha encontrado que ésta es más eficaz si se realiza en el tiempo libre o en forma de práctica deportiva”.

A nivel psicosocial y cognitivo, la AF tiene beneficios, entre los que se encuentran, la mejora del autoconcepto, la autoestima, la imagen corporal, el estado de ánimo, la tensión muscular, el insomnio, prevención o retraso de la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención), disminución de estrés, ansiedad y depresión, menos consumo de drogas y aumento de la socialización y mejoramiento de la calidad de vida. Los aspectos psicológicos relacionados con la práctica de la actividad físico-deportiva más estudiados, han sido los relacionados con el estado de ánimo, depresión, ansiedad y autoestima (Romero, et al., 2017).

Por todo lo mencionado anteriormente, la solución que se plantea con la realización de este proyecto de investigación es generar estrategias que permitan evaluar los aspectos mencionados anteriormente, específicamente en la población universitaria de la facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander (sede Bucaramanga), con la finalidad de hacer un diagnóstico que

permita promover el aumento de los niveles de AF, creando un impacto positivo en su estado de salud mental.

Es así como se define el objetivo que corresponde a medir los niveles de AF y establecer el estado de salud mental de los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander.

Metodología:

El enfoque de esta investigación fue descriptivo de corte transversal que incluyó estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Santander, la cual está constituida por los programas de enfermería, medicina, fisioterapia, terapia ocupacional, fonoaudiología, instrumentación quirúrgica y bacteriología, la recolección de la información se realizó a través de un formulario de google, el cual fue enviado de forma masiva a los estudiantes empleando la estrategia de bola de nieve y se dio como plazo de respuesta una semana.

Los instrumentos empleados para la valoración fueron: Para medir la salud mental se incluyó el DASS-21, que es una escala de autorespuesta, constituida por tres sub-escalas, con preguntas tipo Likert, de 4 puntos. Cada subescala está compuesta por 7 ítems, destinados a evaluar los estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés en las categorías de leve, moderada, severa y extremadamente severa.

Los niveles de AF, fueron medidos mediante el IPAQ versión corta, que es un

instrumento que consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad realizada los últimos siete días y el tiempo en sedente.

Esta escala permite determinar si la persona realiza AF leve, moderada o vigorosa.

El análisis de los datos se hizo a través de estadística descriptiva presentando las variables cuantitativas con medias y desviaciones estándar y las variables cualitativas en tablas de frecuencia.

Todos los participantes aceptaron el consentimiento informado antes de su participación y sus datos fueron protegidos de acuerdo a los lineamientos de la Ley 1581 de 2012.

Resultados:

Ciento cuarenta estudiantes de la facultad de ciencias médicas y de la salud respondieron el cuestionario de recolección de la información, el promedio edad fue de 21.6 ± 2.9 años. La tabla 1 muestra las características sociodemográficas de la población de estudio. Donde es de destacar que el 62% los estudiantes de los programas de ciencias de la salud son vigorosamente activos, pero a pesar de esto el 47,8% de la población maneja estados de ansiedad extremadamente severa.

Teniendo en cuenta estos resultados, se decidió comparar los parámetros de salud mental, con el nivel de actividad física, para tener mayor claridad de la condición de los estudiantes (tabla 2).

Tabla 1.
Características de la población de estudio (n= 140)

<i>Variable</i>	<i>Categoría</i>	<i>n (%)</i>
<i>Sexo</i>	Femenino	81 (57,9)
	Masculino	59 (42.1)
<i>Programa académico</i>	Fisioterapia	32 (22.9)
	Terapia ocupacional	20 (14.3)
	Fonoaudiología	20 (14.3)
	Medicina	18 (12.9)
	Enfermería	18 (12.9)
	Instrumentación quirúrgica	15 (10.7)
<i>Semestre cursado actualmente</i>	Bacteriología	17 (12.1)
	Ciclo básico (1° a 5°)	58 (41.4)
	Ciclo disciplinar (6° a 10°)	82 (58.6)
<i>Lugar de procedencia</i>	Bucaramanga y área metropolitana	99 (71)
	Otro	41 (29)
	<i>Nivel de AF</i>	Bajo
Moderado		24 (17.1)
Vigoroso		87 (62.1)
<i>Salud mental</i>	Estrés severo y extremadamente severo	24 (17.1)
	Depresión severa y extremadamente severa	41 (29)
	Ansiedad severa y extremadamente severa	67 (47.8)

Adicionalmente, se pudo establecer que es el sexo femenino quien presenta mas alteraciones de la salud mental,

especialmente trastornos de ansiedad (tabla 3).

Tabla 2.

Comparación de los componentes de la salud mental con los niveles de actividad física (n= 140)

Nivel de AF	Bajo %	Moderado %	Vigorous %
Salud mental			
Ansiedad	15	12	38
Depresión	9	10	22
Estrés	5	4	12

En cuanto al programa académico los datos se presentan de manera similar en todos los programas, con un leve aumento en los niveles de ansiedad de los estudiantes de fisioterapia.

Tabla 3.

Salud mental con relación al sexo y al programa cursado.

Categoría	Estrés	Depresión	Ansiedad
Femenino	19%	29%	47%
Masculino	5%	12%	20%
Fisioterapia	9%	8%	17%
Terapia ocupacional	1%	4%	6%
Fonoaudiología	1%	5%	10%
Medicina	4%	7%	9%
Enfermería	6%	6%	9%
Instrumentación quirúrgica	1%	4%	7%
Bacteriología y lab. clínico	2%	7%	8%

Conclusiones:

Por medio de este estudio se pudo establecer que los estudiantes de la

Facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander, presentan algún tipo de trastorno de salud mental como, estrés, ansiedad o depresión o en casos particulares dos o más trastornos y la mayoría realizan actividad física siendo el nivel vigoroso el más frecuente.

Los estudiantes que más realizan actividad física son los del género masculino teniendo una gran diferencia con el género femenino y dichos estudiantes que más realizan actividad física son los de la carrera de fisioterapia esto puede ser debido a que es una carrera que tiene la actividad física como uno de sus objetos de estudio y donde sus estudiantes están constantemente informados de los beneficios de la actividad física y también los problemas que puede acarrear tener una vida sedentaria o con un nivel de actividad física muy bajo.

Tras los resultados de este estudio se deduce que se necesitan más estudios que evalúen como imparta la AF sobre la salud mental de los estudiantes universitarios.

Referencias:

Álvarez, M., Gutiérrez, C. (2019). Impacto del ejercicio y depresión en estudiantes de nivel superior; caso Universidad Autónoma del estado de México. Universidad Autónoma del Estado de México. Disponible en: <https://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/105045#:~:text=La%20muestra%20fu>

[e%20de%2022,un%2068.2%25%20pre
ntan%20sintomatolog%C3%ADa%20depr
esiva.](#)

Organización Mundial de la Salud.
(2020). Actividad física. Disponible en:
[https://www.who.int/es/news-
room/fact-sheets/detail/physical-activity.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

Organización Mundial de la Salud.
(2018). Salud mental: fortalecer nuestra
respuesta. Disponible en:
[https://www.who.int/es/news-
room/fact-sheets/detail/mental-health-
strengthening-our-response.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Hoare, E., Milton, K., Foster, C.,
Allender, S. (2016). The associations
between sedentary behavior and mental
health among adolescents: a systematic
review. International Journal of
Behavioral Nutrition and Physical Activity.
Disponible en:
[https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/
pdf/10.1186/s12966-016-0432-4.pdf.](https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-016-0432-4.pdf)

Vildósola, E. (2015). Relación entre
la frecuencia de actividad física y los
niveles de depresión en adultos jóvenes
universitarios de entre 21 y 25 años de la
ciudad de Chillán. Universidad del Bio-Bio.
Disponible en:
[http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/1
23456789/1431.](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/1431)

Gutiérrez, J., et al. (2010).
Depresión en estudiantes universitarios y
su asociación con el estrés académico.
Revista CES Medicina. Disponible en:
[http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n
1/v24n1a02.pdf.](http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf)

Chang-Hwan, K., Young-Eun, S.,
Yoo-Jeong, J. (2021). The Effect of College

Students' Physical Activity Level on
Depression and Personal Relationships.
Revista Healthcare. Disponible en:
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/artic
les/PMC8145648/pdf/healthcare-09-
00526.pdf.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8145648/pdf/healthcare-09-00526.pdf)

Pascoe, M., et al. (2020). Physical
activity and exercise in youth mental
health promotion. Revista BMJ Open
Sport & Exercise Medicine. Disponible en:
[https://bmjopenem.bmj.com/content/b
mjosem/6/1/e000677.full.pdf.](https://bmjopenem.bmj.com/content/bmjosem/6/1/e000677.full.pdf)

Varela, et al. (2011). Actividad
física y sedentarismo en jóvenes
universitarios de Colombia: prácticas,
motivos y recursos para realizarlas.
Revista Colombia Médica. Disponible en:
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?scri
pt=sci_arttext&pid=S1657-
95342011000300002#:~:text=En%20Colo
mbia%2C%20seg%C3%BAAn%20la%20Enc
uesta,%25%20y%2024.2%25%20respecti
vamente\).](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-95342011000300002#:~:text=En%20Colombia%2C%20seg%C3%BAAn%20la%20Encuesta,%25%20y%2024.2%25%20respectivamente).)

Vinaccia, S., Ortega, A. (2020).
Variables Related to Anxiety-Depression
in University Students. Pontificia
Universidad Javeriana. Disponible en:
[https://revistas.javeriana.edu.co/index.p
hp/revPsycho/article/view/30572](https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/30572)

Louise, S., et al. (2019). The
relationship between physical activity,
mental wellbeing and symptoms of
mental health disorder in adolescents: a
cohort study. International Journal of
Behavioral Nutrition and Physical Activity.
Disponible en:
[https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/
pdf/10.1186/s12966-019-0901-7.pdf.](https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-019-0901-7.pdf)

Ramírez, M., Raya, M., Del Río, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. Revista ReiDoCrea. Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>.

Palacio, J., Biava, Y. (2007). Relationship between academic performance and mental health in university students. Universidad Simón Bolívar.

DeJonge, M., et al. (2019). University students and clinicians beliefs and attitudes towards physical activity for mental health. Revista Mental Health and Physical Activity.

Doré, I., et al. (2020). Mechanisms underpinning the association between physical activity and mental health in adolescence: a 6-year study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-020-0911-5.pdf>.

Romero, K., Conde, E., Muñoz, I. (2017). La actividad física y salud mental en la adolescencia y adultez. Universidad Autónoma de Barcelona. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/317687854_La_Actividad_Física_y_la_Salud_Mental_en_la_adolescencia.

Rodríguez, G., et al. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. Revista de Psicología del Deporte. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235141413005.pdf>.

