

El deporte como actividad física preventiva en la salud mental. Caso carrera administración de empresas UNESUM

(Sport as a Preventive Physical Activity for Mental Health. Case study of the UNESUM Business Administration Program)

María Leonor Parrales Poveda*

<https://orcid.org/0000-0003-3994-3711>

Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador. maria.parrales@unesum.edu.ec

Gregory Stalin Arteaga Velepucha**

<https://orcid.org/0009-0006-3315-1499>

Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador. arteaga-gregory4700@unesum.edu.ec

José Vicente Fienco Parrales***

<https://orcid.org/0000-0002-4908-5725>

Universidad Estatal del Sur de Manabí, Ecuador. jose.fienco@unesum.edu.ec

María José Fienco Parrales****

<https://orcid.org/0000-0001-7167-3913>

Investigadora Independiente, Ecuador. mailto:majo_13@hotmail.com

Resumen

La actividad física y el deporte han demostrado ser fundamentales para la salud mental. Sin embargo, su práctica sigue siendo limitada entre estudiantes universitarios, quienes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad derivados de su entorno académico, por lo que, analizar cómo el deporte y la actividad física inciden en la salud mental de los estudiantes del cuarto semestre PI del 2024 de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad Estatal del Sur de Manabí es de interés para los investigadores. Se empleó una metodología descriptiva, transversal y correlacional, con un enfoque mixto y la participación de 100 estudiantes mediante un cuestionario estructurado de 18 ítems. Los resultados indicaron una correlación positiva y significativa ($Rho=0,971$, $p<0,01$) entre ambas variables, destacando que los estudiantes que practican deporte regularmente reportaron mayores niveles de felicidad y tranquilidad emocional, mientras que quienes no lo hacen presentan mayor prevalencia de estrés y ansiedad. Se concluye que la actividad física es una herramienta efectiva para mejorar la salud mental, pero su adopción sigue siendo baja, lo que subraya la necesidad de intervenciones que integren el deporte como un componente clave en la vida estudiantil.

Palabras clave: Actividad física, deporte, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract

Physical activity and sports have been shown to be essential for mental health. However, their practice remains limited among university students, who face high levels of stress and anxiety stemming from their academic environment. Therefore, analyzing how sports and physical activity impact the mental health of fourth-semester PI 2024 students in the Business Administration program at the State University of Southern Manabí is of interest to researchers. A descriptive, cross-sectional, and correlational methodology was used, with a mixed approach and the participation of 100 students through a structured 18-item questionnaire. The results indicated a positive and significant correlation ($Rho=0.971$, $p<0.01$) between both variables, highlighting that student who practice sports regularly reported higher levels of happiness and emotional tranquility, while those who do not have a higher prevalence of stress and anxiety. It is concluded that physical activity is an effective tool for improving mental health, but its adoption remains low, underscoring the need for interventions that integrate sport as a key component of student life.

Keywords: Physical activity, sports, university students, mental health.

Recibido: 28/03/2025 | Aceptado: 13/10/2025

<https://doi.org/10.18779/csy.v10i1.1069> | Páginas: 1-13

 Cita sugerida (APA séptima edición):

Parrales Poveda, M., Arteaga Velepucha, G., Fienco Parrales, J. y Fienco Parrales, M. (2026). El deporte como actividad física preventiva en la salud mental. Caso carrera administración de empresas UNESUM. *Revista de Ciencias Sociales y Económicas*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.18779/csy.v10i1.1069>

Introducción

En los últimos años, diversas investigaciones han resaltado el papel del deporte y la actividad física como estrategias preventivas clave frente a los problemas de salud mental, especialmente en jóvenes y estudiantes universitarios. Donde según aportes de Quispe *et al.* (2025), subrayan que estas prácticas favorecen el bienestar emocional de los adolescentes y resultan más efectivas cuando se desarrollan a través de programas sostenibles en contextos educativos y comunitarios. De manera complementaria, Becerra (2025) evidencia que el ejercicio físico contribuye a la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para el equilibrio emocional, al mismo tiempo que fortalece las habilidades sociales mediante la interacción grupal. Asimismo, Litardo *et al.* (2025) destacan la necesidad de integrar en el ámbito pedagógico actividades corporales y expresivas que potencien el desarrollo integral y prevengan afecciones psicológicas, subrayando la importancia de políticas educativas que prioricen la actividad física como pilar del bienestar juvenil.

Estos estudios, se suman a la perspectiva de organismos internacionales y académicos que, desde distintos enfoques, reconocen la importancia de la salud mental como componente esencial del bienestar integral, donde la Organización Mundial de la Salud (2022) sostiene que una buena salud mental permite a las personas desarrollar su potencial, afrontar con eficacia las tensiones cotidianas, trabajar de manera productiva y contribuir positivamente a su comunidad. En la misma línea, Giraldo *et al.*, (2024) enfatizan que el equilibrio psicológico y social no puede separarse de los contextos donde los individuos estudian, trabajan y se relacionan, reforzando la necesidad de intervenciones preventivas.

En el plano general, el deporte y la actividad física poseen características que los convierten en herramientas accesibles y versátiles como lo afirman Hernández y Guevara (2024) que, el deporte responde a reglas y objetivos específicos que le permiten cumplir múltiples propósitos, desde la competencia y la recrea-

ción hasta la mejora de la salud. Del mismo modo, González (2023) resalta su capacidad para incidir de manera integral en la calidad de vida. Por otra parte, estudios como los de Anyosa y Barrios (2024); Benavente *et al.* (2023) amplían la comprensión de la actividad física al clasificarla en función de su contexto, tipo e intensidad, lo que demuestra su adaptabilidad a diferentes necesidades y objetivos.

En este marco, la realidad universitaria constituye un escenario particularmente sensible en la Universidad Estatal del Sur de Manabí, entre los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Administración de Empresas, se ha identificado un alto nivel de estrés académico y dificultades emocionales asociadas a la independencia que supone dejar el entorno familiar. Este proceso, frecuentemente acompañado por sentimientos de soledad, impacta de manera directa en el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Frente a esta situación, la práctica sistemática del deporte y la actividad física emerge como una alternativa no solo para preservar la salud física, sino también para fortalecer la resiliencia, promover la estabilidad emocional y favorecer una mejor adaptación a las demandas universitarias.

De esta manera, la presente investigación se orienta a analizar cómo el deporte y la actividad física pueden convertirse en estrategias preventivas frente a los problemas de salud mental en estudiantes universitarios. Reconociendo que la salud mental es un derecho humano esencial (OMS, 2022; Giraldo *et al.*, 2024), se plantea que fomentar estas prácticas en el entorno académico no solo responde a una necesidad actual, sino que constituye una apuesta sostenible para garantizar el bienestar integral y el éxito formativo de los futuros profesionales.

Por lo expuesto, en la planeación de las hipótesis de esta investigación, la nula (H_0) sostiene que el deporte y la actividad física no inciden de manera significativa en la mejora de la salud mental de los estudiantes. Por otro lado, la hipótesis alternativa (H_1) sostiene que el deporte y la actividad física inciden de manera significativa en la mejora de la salud mental de los estudiantes. Partiendo de estas

premisas, el propósito de esta investigación radica en analizar cómo el deporte y la actividad física inciden en la salud mental de los estudiantes del cuarto semestre, primero periodo académico, PI del 2024 en la carrera de Administración de Empresas de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. A través de este enfoque, se pretende no solo generar conocimiento valioso sobre el tema, sino también contribuir al diseño de intervenciones prácticas que mejoren el bienestar integral de la comunidad universitaria.

Materiales y métodos

La presente investigación se desarrolló bajo el paradigma positivista, dado que este permite analizar de manera objetiva fenómenos observables y establecer relaciones entre variables a través de procedimientos sistemáticos y medibles. En coherencia con este marco, se adoptó un enfoque cuantitativo, lo cual hizo posible obtener resultados precisos y confiables acerca de la relación existente entre el deporte, la actividad física y la salud mental de los estudiantes universitarios. El diseño asumido fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, pues se buscó caracterizar las prácticas deportivas y los niveles de bienestar psicológico de los participantes en un único momento, así como explorar la fuerza y dirección del vínculo entre las variables de estudio sin alterar las condiciones naturales del contexto.

La población objeto de análisis estuvo constituida por la totalidad de los estudiantes del cuarto semestre de la carrera de Administración de Empresas modalidad presencial de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, correspondientes a los paralelos A, B y C, quienes sumaron un total de 100 estudiantes. Con ello, se trabajó con el universo completo de la población definida, sin recurrir a técnicas de muestreo, lo cual garantiza mayor representatividad dentro del contexto académico analizado. Los criterios de inclusión contemplaron estar matriculado en el cuarto semestre durante el periodo académico PI 2024, pertenecer a uno de los paralelos mencionados y manifestar consentimiento informado para partici-

par en el estudio. En contraste, se excluyeron aquellos estudiantes que, a pesar de cumplir los criterios académicos, no asistieron regularmente a clases o no completaron el cuestionario en su totalidad, con el fin de asegurar la calidad de los datos recolectados.

Para la obtención de la información se diseñó y aplicó una encuesta estructurada como instrumento principal de recolección de datos. Este cuestionario estuvo conformado por 18 ítems distribuidos en dos dimensiones: la primera, orientada al deporte y la actividad física, con nueve preguntas enfocadas en la frecuencia, el tipo y la intensidad de las actividades realizadas; y la segunda, centrada en la salud mental, también con nueve ítems dirigidos a evaluar aspectos de bienestar emocional, psicológico y social. Las respuestas se midieron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, en la cual 1 correspondía a “nunca” y 5 a “siempre”, lo que permitió cuantificar con precisión los niveles de práctica física y los indicadores de salud mental de los estudiantes. El instrumento fue sometido a un proceso de validación de contenido a través del juicio de tres expertos en educación física y psicología, quienes verificaron la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems. Asimismo, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach para comprobar la fiabilidad interna, alcanzándose valores adecuados que avalaron la consistencia del cuestionario.

El análisis de los datos se efectuó mediante el uso de software estadístico especializado. Inicialmente, se realizó la depuración y codificación de los cuestionarios y se aplicaron pruebas de normalidad de Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk para verificar la distribución de las puntuaciones. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis descriptivo a través de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con el propósito de caracterizar las variables objeto de estudio. Finalmente, se aplicó la correlación de Pearson, técnica que permitió identificar la fuerza y dirección de la relación entre el deporte, la actividad física y la salud mental de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Administración de Empresas.

De esta manera, la metodología implementada garantizó un proceso riguroso, transparente y replicable, asegurando la obtención de resultados válidos que permiten comprender con mayor precisión el impacto del deporte y la actividad física sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en el contexto institucional de la Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Resultados

Se exponen de manera detallada los hallazgos obtenidos tras un análisis riguroso de los datos recopilados. Cada resultado refleja el esfuerzo metodológico por desentrañar la relación existente entre el deporte, la actividad física y la salud mental en los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Administración de Empresas de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, periodo PI 2024. Estos resultados no solo responden directamente a los objetivos de la investigación, sino que también abren una ventana hacia una comprensión más profunda del impacto de estas prácticas en el bienestar integral de los estudiantes.

Tabla 1. Análisis de fiabilidad del Alfa de Cronbach

Dimensión	Alfa de Cronbach	N de elementos
Deporte y Actividad Física	0,982	9
Salud Mental	0,912	9

La fiabilidad de los instrumentos de medición fue evaluada mediante el Alfa de Cronbach (Tabla1), obteniéndose resultados destacados que reflejan la consistencia interna de las dimensiones analizadas. Para la dimensión “Deporte y Actividad Física”, el coeficiente alcanzó un valor de 0,982, indicando un nivel de fiabilidad excelente y consistente con los estándares establecidos en investigaciones

científicas, evidenciando que los ítems relacionados con esta dimensión están altamente correlacionados entre sí y miden de manera homogénea el constructo.

Por su parte, la dimensión “Salud Mental” presentó un Alfa de Cronbach de 0,912, lo cual también se clasifica como excelente. Esto implica que los ítems diseñados para medir esta dimensión son confiables y reflejan adecuadamente el estado emocional, psicológico y social de los encuestados. Ambos resultados confirmaron que los cuestionarios empleados poseen una solidez metodológica adecuada, lo que asegura que las conclusiones derivadas de los datos serán precisas y basadas en instrumentos de alta calidad, donde este nivel de fiabilidad respalda la validez de las relaciones que se analizarán posteriormente entre las variables clave del estudio.

Los datos obtenidos (Tabla 2) reflejan una realidad preocupante en cuanto a los hábitos de actividad física entre los estudiantes. Más de la mitad (56 %) admite no realizar deporte o actividad física al menos tres veces por semana, y casi la mitad (48 %) tampoco dedica 30 minutos continuos a estas actividades, evidenciando una marcada tendencia al sedentarismo. Esto se agrava al observar que el 55 % nunca siente que se esfuerza al máximo durante la actividad física, lo que pone de manifiesto no solo la falta de frecuencia, sino también la ausencia de intensidad en el ejercicio realizado.

Sin embargo, aunque la práctica física es limitada, aquellos estudiantes que sí se involucran en el deporte perciben beneficios claros: el 35 % afirma que la actividad física mejora su estado físico general y el 31 % reporta una mejora en su estado de ánimo tras ejercitarse, dejando entender que, aunque la práctica no es frecuente ni generalizada, quienes se comprometen con la actividad física perciben un impacto positivo directo en su bienestar, lo que podría motivar futuras intervenciones para promover la participación activa en este ámbito.

Tabla 2. Resultados descritos sobre los estudiantes del deporte y actividad física junto a la salud mental

Ítems	Preguntas	Alternativas					Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
		1	2	3	4	5	
1	Realizó deporte o actividad física al menos tres veces por semana.	56 %	26 %	5 %	7 %	6 %	100 %
2	Dedicó al menos 30 minutos continuos a la actividad física cuando la realizó.	48 %	36 %	9 %	2 %	5 %	100 %
3	Mantengo una rutina constante de ejercicio durante el último mes.	28 %	17 %	14 %	20 %	21 %	100 %
4	Durante mi actividad física, siento que esfuerzo mi cuerpo al máximo.	55 %	28 %	9 %	4 %	4 %	100 %
5	Prefiero actividades físicas que requieran alto rendimiento físico.	18 %	22 %	16 %	20 %	24 %	100 %
6	Mi rutina incluye ejercicios cardiovasculares o de alta intensidad.	17 %	23 %	20 %	18 %	22 %	100 %
7	Siento que el deporte mejora mi estado físico general.	45 %	30 %	13 %	6 %	6 %	100 %
8	Considero que la actividad física ayuda a mejorar mi concentración.	49 %	31 %	7 %	4 %	9 %	100 %
9	Después de hacer ejercicio, percibo una mejora en mi estado de ánimo.	23 %	19 %	21 %	18 %	19 %	100 %
10	Me siento feliz y tranquilo la mayor parte del tiempo.	18 %	22 %	23 %	14 %	23 %	100 %
11	Experimento pocos episodios de ansiedad o estrés.	31 %	17 %	17 %	19 %	16 %	100 %
12	Logro manejar mis emociones de manera efectiva.	23 %	33 %	14 %	16 %	14 %	100 %
13	Me siento satisfecho con mi vida en general.	21 %	24 %	19 %	20 %	16 %	100 %
14	Percibo que tengo control sobre las decisiones importantes de mi vida.	18 %	19 %	22 %	29 %	12 %	100 %
15	Me considero resiliente ante las adversidades.	15 %	19 %	28 %	20 %	18 %	100 %
16	Siento que tengo relaciones sociales satisfactorias.	20 %	20 %	27 %	19 %	14 %	100 %
17	Me apoyo en amigos o familiares cuando enfrento problemas.	18 %	22 %	22 %	15 %	23 %	100 %
18	Considero que mi entorno social contribuye a mi bienestar.	20 %	24 %	20 %	16 %	20 %	100 %

Nota. Resultados obtenidos de los estudiantes de administración de empresas

En cuanto a la salud mental, se reflejó una situación emocional compleja entre los estudiantes. Por un lado, un 23 % reporta no sentirse feliz o tranquilo en la mayor parte del tiempo, y un porcentaje similar enfrenta dificultades para manejar sus emociones de manera efectiva, resaltando los retos emocionales significativos que afronta esta población, probablemente derivados de factores como el estrés académico y el aislamiento social.

Sin embargo, emergen señales alentadoras en el ámbito social: el 40% de los estudiantes encuentra apoyo en sus amigos y familiares, y un 36 % percibe que su entorno contribuye a su bienestar. Estas cifras subrayan el papel fundamental de las relaciones interpersonales como un mecanismo de contención frente a los desafíos emocionales. A pesar de los retos individuales, las redes de apoyo social actúan como un bastión importante para el equilibrio emocional, lo que destaca la importancia de integrarlas en cualquier estrategia de mejora del bienestar de esta población.

La interpretación de los datos obtenidos en la Tabla 3 revela una desconexión clara entre la práctica de actividad física y la percepción de sus beneficios físicos. El 56 % de los estudiantes afirma que nunca realiza deporte o actividad física al menos tres veces por semana, y dentro de este segmento, un significativo

45 % no reconoce mejora alguna en su estado físico general como consecuencia del deporte. Este dato evidencia no solo la falta de hábito deportivo, sino también la posible ausencia de conciencia sobre los beneficios tangibles de la actividad física en su bienestar. De los estudiantes que indicaron practicar deporte “Casi nunca”, un 19 % mantiene una percepción igualmente negativa, aunque un pequeño grupo (7 %) se posiciona de manera neutral, lo cual podría estar relacionado con una práctica esporádica sin resultados claros.

Sorprendentemente, incluso entre quienes realizan actividad física “Casi siempre” o “Siempre”, no se observa una percepción destacada de mejora física, lo que sugiere que la calidad, la intensidad o la regularidad de la actividad podrían no ser las adecuadas para generar resultados percibidos. Esto plantea un escenario preocupante: la falta de motivación y compromiso con el deporte en esta población estudiantil puede estar contribuyendo a una percepción limitada de sus beneficios, perpetuando la ausencia de hábitos saludables. La información obtenida subraya la necesidad de implementar estrategias pedagógicas y motivacionales que promuevan no solo la práctica física, sino también la comprensión de su impacto en el estado físico y emocional de los estudiantes.

Tabla 3. Relación entre la frecuencia de práctica de deporte o actividad física y la percepción de mejora en el estado físico general

		Siento que el deporte mejora mi estado físico general					Total	
		Nunca	Casi nunca	Neutral	Casi siempre	Siempre		
Realizó deporte o actividad física al menos 3 veces por semana.	Nunca	Recuento	45	11	0	0	0	56
		% del total	45 %	11 %	0 %	0 %	0 %	56 %
	Casi nunca	Recuento	0	19	7	0	0	26
		% del total	0 %	19 %	7 %	0 %	0 %	26 %
	Neutral	Recuento	0	0	5	0	0	5
		% del total	0 %	0 %	5 %	0 %	0 %	5 %
	Casi siempre	Recuento	0	0	1	6	0	7
		% del total	0 %	0 %	1 %	6 %	0 %	7 %
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	6	6
		% del total	0 %	0 %	0 %	0 %	6 %	6 %
Total		Recuento	45	30	13	6	6	100
		% del total	45 %	30 %	13 %	6 %	6 %	100 %

Tabla 4. Relación entre la constancia en la rutina de ejercicio físico y la sensación de felicidad y tranquilidad emocional

			Me siento feliz y tranquilo la mayor parte del tiempo					Total
			Nunca	Casi nunca	Neutral	Casi siempre	Siempre	
Mantengo una rutina constante de ejercicio durante el último mes	Nunca	Recuento	18	10	0	0	0	28
		% del total	18 %	10 %	0 %	0 %	0 %	28 %
	Casi nunca	Recuento	0	12	5	0	0	17
		% del total	0 %	12 %	5 %	0 %	0 %	17 %
	Neutral	Recuento	0	0	14	0	0	14
		% del total	0 %	0 %	14 %	0 %	0 %	14 %
	Casi siempre	Recuento	0	0	4	14	2	20
		% del total	0 %	0 %	4 %	14 %	2 %	20 %
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	21	21
		% del total	0 %	0 %	0 %	0 %	21 %	21 %
Total	Recuento	18	22	23	14	23	100	
	% del total	18 %	22 %	23 %	14 %	23 %	100 %	

La interpretación de la Tabla 4 nos permite observar un vínculo evidente entre la falta de constancia en la actividad física y una disminución en la percepción de felicidad y tranquilidad emocional. Del total de estudiantes que nunca han mantenido una rutina constante de ejercicio durante el último mes (28 %), una proporción significativa, el 18 %, reporta nunca sentirse feliz o tranquilo. Este dato resalta cómo la inactividad no solo afecta el cuerpo, sino también el bienestar emocional, lo que se traduce en un estado de insatisfacción y desconexión personal. De igual manera, aquellos que “Casi nunca” son constantes (17 % del total) mantienen una tendencia similar, ya que un 12 % de este grupo declara que rara vez experimenta sensaciones de felicidad y tranquilidad, reflejando un patrón negativo asociado a la falta de hábitos regulares de ejercicio.

Por el contrario, los resultados también evidencian el impacto positivo de la constancia. Los estudiantes que afirmaron mantener una rutina de ejercicio “Siempre” (21 %) destacan notablemente, pues un 14 % de ellos afirma

sentirse feliz y tranquilo “Siempre”. Este dato refuerza la importancia de establecer hábitos consistentes en la actividad física, no solo como una herramienta para el bienestar físico, sino también como un pilar para la estabilidad emocional. Asimismo, quienes son constantes “Casi siempre” (14 %) reflejan una tendencia positiva similar. Estos resultados subrayan que la promoción de rutinas físicas constantes en la población estudiantil no es únicamente deseable, sino necesaria, como un mecanismo para abordar problemas emocionales que podrían estar vinculados al estrés académico o personal, invitando a la reflexión de integrar la actividad física como un elemento central en la vida universitaria.

Tabla 5. Relación entre el tiempo dedicado a la actividad física y la disminución de episodios de ansiedad o estrés

			Experimento pocos episodios de ansiedad o estrés					Total
			Nunca	Casi nunca	Neutral	Casi siempre	Siempre	
Dedico al menos 30 minutos continuos a la actividad física cuando la realizo.	Nunca	Recuento	31	17	0	0	0	48
		% del total	31 %	17 %	0 %	0 %	0 %	48 %
	Casi nunca	Recuento	0	0	17	19	0	36
		% del total	0 %	0 %	17 %	19 %	0 %	36 %
	Neutral	Recuento	0	0	0	0	9	9
		% del total	0 %	0 %	0 %	0 %	9 %	9 %
	Casi siempre	Recuento	0	0	0	0	2	2
		% del total	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %	2 %
	Siempre	Recuento	0	0	0	0	5	5
		% del total	0 %	0 %	0 %	0 %	5 %	5 %
Total		Recuento	31	17	17	19	16	100
		% del total	31 %	17 %	17 %	19 %	16 %	100 %

La interpretación de la Tabla 5 revela una relación significativa entre el tiempo que los estudiantes dedican a la actividad física y su capacidad para manejar episodios de ansiedad o estrés. Es alarmante que casi la mitad de los encuestados (48 %) confiese no dedicar ni siquiera 30 minutos continuos al ejercicio físico, de los cuales un 31 % asegura que nunca experimenta una disminución en sus episodios de ansiedad o estrés, mientras que un 17 % indica que esto ocurre casi nunca, reflejando de cómo la inactividad física puede agravar los problemas emocionales, especialmente en el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan constantes demandas académicas y personales que incrementan su vulnerabilidad al estrés.

Por el contrario, los datos también nos muestran una luz en el camino: aquellos estudiantes que realizan ejercicio físico de manera constante reportan beneficios claros. Aunque representan una minoría, el 5 % que dedica tiempo a la actividad física “Siempre” señala que experimenta una reducción constante en los episodios de ansiedad o estrés. Este dato reafirma el papel esencial que juega el ejercicio físico en la salud mental, no solo como un mecanismo preventivo, sino como una es-

trategia efectiva para mejorar la estabilidad emocional. Sin embargo, el hecho de que tan pocos estudiantes logren mantener esta constancia pone de manifiesto la urgencia de implementar estrategias institucionales que promuevan la actividad física como parte integral de la vida universitaria, no solo para mejorar su bienestar físico, sino también como un recurso indispensable para enfrentar los desafíos emocionales que conlleva su formación académica.

Tabla 6. Prueba de normalidad (Shapiro-Wilk) del deporte y actividad física junto a la salud mental

Pruebas de normalidad		Shapiro-Wilk	
	Estadístico	Gl	Sig.
Deporte y Actividad Física	0,899	100	0,000
Salud Mental	0,962	100	0,006

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 7. Prueba de correlación (Rho de Spearman) del deporte y actividad física junto a la salud mental

Correlaciones		Deporte y Actividad Física	Salud Mental
Rho de Spearman	Deporte y Actividad Física	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	100
	Salud Mental	Coefficiente de correlación	0,971
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Según la prueba de normalidad Shapiro-Wilk presentada (Tabla 6), indica que las variables “Deporte y Actividad Física” y “Salud Mental” no siguen una distribución normal, dado que los valores de significancia (Sig.) siendo inferiores a 0,05. En el caso de “Deporte y Actividad Física”, el estadístico obtenido es 0,899 con una significancia de 0,000, mientras que para “Salud Mental” el estadístico es 0,962 con una significancia de 0,006, sugiriendo que las puntuaciones en ambas dimensiones presentan distribuciones significativamente diferentes a la normal, lo cual es relevante al momento de decidir las pruebas estadísticas a emplear para analizar estas variables.

El análisis de correlación mediante el coeficiente Rho de Spearman (Tabla 7) evidenció una relación significativamente fuerte y positiva entre las dimensiones Deporte y Actividad Física y Salud Mental, con un valor de 0,971 y un nivel de significancia de 0,000, donde este resultado indica que, a mayor práctica de deporte y actividad física, mejores son los indicadores de bienestar emocional, psicológico y social de los estudiantes universitarios. La fuerza de esta correlación, cercana a un valor perfecto, confirma que el deporte no debe considerarse una actividad complementaria, sino un factor determinante en el desarrollo de un equilibrio emocional, especialmente en contextos académicos donde el estrés, la ansiedad y la presión académica son realidades cotidianas.

Estos hallazgos son congruentes con lo planteado por Quispe *et al.* (2025), quienes demostraron que la implementación de programas sostenibles de actividad física reduce significativamente los riesgos de desórdenes emocionales en jóvenes. Asimismo, Becerra (2025) sostiene que el ejercicio físico contribuye a la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para el mantenimiento de la estabilidad emocional, mientras que Litardo Gualpa *et al.* (2025) destacan que la integración de prácticas corporales y expresivas en entornos educativos fortalece las competencias socioemocionales, favoreciendo el bienestar integral del estudiante.

A partir de estos resultados se procede a aceptar la hipótesis alternativa (H_1), que establece que el deporte y la actividad física inciden de manera significativa en la mejora de la salud mental. Por consiguiente, la solidez de esta conclusión se sustenta no solo en la correlación estadística obtenida ($r = 0,971$; $p = 0,000$), sino también en la consistencia de los análisis de fiabilidad y normalidad previos, los cuales respaldan la validez de los datos procesados.

De este modo, el hallazgo adquiere una doble dimensión, tanto en el plano científico que confirma con rigor empírico lo que la literatura especializada ya ha señalado respecto al rol protector y potenciador del deporte en la salud mental (González, 2023; Hernández y Guevara, 2024); y en el plano práctico, constituye un

argumento robusto para repensar las políticas universitarias y educativas, orientándolas hacia la incorporación sistemática de programas de actividad física como estrategias prioritarias de prevención y promoción del bienestar estudiantil. En consecuencia, no se trata de una recomendación anecdótica o secundaria, sino de una necesidad imperiosa y fundamentada que, de ser atendida con responsabilidad institucional, puede transformar de manera significativa la calidad de vida académica y personal de la población universitaria.

Discusión

En el marco de esta investigación, los resultados obtenidos permiten evidenciar la relación entre la práctica de actividad física y el bienestar mental en estudiantes universitarios, abriendo un espacio para reflexionar sobre el impacto de estas prácticas en su calidad de vida. Al contrastar estos hallazgos con estudios previos, se destacan tanto coincidencias como áreas de divergencia que invitan a un análisis crítico. Este apartado busca no solo interpretar los resultados desde una perspectiva académica, sino también contextualizarlos en función de las propuestas de autores que han explorado esta temática, estableciendo puntos de conexión y cuestionando su aplicabilidad en el contexto específico de la población estudiada.

En primer lugar, es importante destacar que los resultados de esta investigación coinciden en gran medida con los planteamientos de Cornejo *et al.* (2024), quienes argumentan que la actividad física contribuye significativamente a la autoestima y el control emocional, facilitando una mayor integración social. Este estudio confirma que los estudiantes que realizan actividad física de manera regular reportan una mejor percepción de su bienestar emocional, aunque la baja frecuencia de esta práctica entre la mayoría de los encuestados refleja una barrera en la implementación de estos beneficios. Esto sugiere que, aunque las conclusiones de Cornejo *et al.* (2024) son válidas, su aplicación efectiva en este contexto requiere un esfuerzo adicional para fomentar el hábito deportivo.

Por otro lado, los hallazgos de Franco *et al.* (2024) destacan el rol de un estilo de vida activo en la mejora del bienestar mental y físico, también encuentran respaldo en los resultados obtenidos. La correlación significativa entre deporte y salud mental observada en nuestro estudio refuerza esta afirmación. Sin embargo, la falta de regularidad en la actividad física de la mayoría de los estudiantes limita la posibilidad de acceder a estos beneficios. Esto plantea un desafío claro: aunque el potencial transformador de un estilo de vida activo es incuestionable, su implementación práctica aún enfrenta barreras que deben ser superadas.

De igual manera, la investigación de Amú *et al.* (2024) subrayan que, la heterogeneidad en la frecuencia, duración y tipo de actividad física como un factor determinante en la variabilidad de los resultados, encuentra eco en los hallazgos de esta investigación. Si bien se evidenció una fuerte correlación entre deporte y salud mental, la falta de constancia en la práctica limita el alcance de los beneficios observados. Esto refuerza la necesidad de estructurar protocolos claros que definan las condiciones óptimas para maximizar los resultados de la actividad física en la salud mental de los estudiantes.

Asimismo, los aportes de Osorio y Carvajal (2023), quienes destacan el deporte como una herramienta efectiva para prevenir complicaciones psicológicas y mejorar el rendimiento personal y social, son congruentes con los hallazgos de esta investigación. Los estudiantes que practican deporte de manera regular reportaron una mayor sensación de tranquilidad y felicidad, lo que respalda la idea de que el deporte no solo beneficia a quienes padecen problemas psicológicos, sino también a quienes buscan mantener un equilibrio emocional. Sin embargo, el reducido número de estudiantes que alcanza esta constancia resalta la importancia de fomentar esta práctica de manera más accesible y sostenible.

En un contexto más amplio, los argumentos de Cano *et al.* (2024); Vivero *et al.* (2023) y López *et al.* (2022) refuerzan los resultados de este estudio. Estos autores destacan que la actividad física es una herramienta efectiva para reducir el estrés y mejorar el bienestar

emocional, y los datos de esta investigación confirman estos planteamientos al evidenciar una correlación significativa entre el deporte y la disminución de episodios de ansiedad. Sin embargo, como señalan López *et al.* (2022) el desafío radica en aumentar la prevalencia de la actividad física entre los estudiantes, especialmente en un entorno donde el estrés académico y las demandas sociales afectan su calidad de vida.

En lo anteriormente planteado se evidenció que la actividad física es esencial para mejorar la salud mental, pero también pone de manifiesto las barreras estructurales y culturales que limitan su implementación práctica en la vida de los estudiantes, donde no solo respaldan las teorías existentes, sino que también subrayan la necesidad de acciones concretas que transformen el deporte en una práctica habitual dentro del entorno universitario, convirtiéndolo en una herramienta accesible y efectiva para alcanzar el bienestar integral.

Conclusiones

El estudio permitió confirmar de manera empírica la existencia de una relación significativa, fuerte y positiva entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios de cuarto semestre de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, con un coeficiente de correlación de 0,971 y un nivel de significancia de 0,000. Por lo tanto, el estudio responde directamente al objetivo planteado, evidenciando que quienes practican deporte de manera regular presentan mayores niveles de bienestar emocional y menores índices de estrés y ansiedad, mientras que la ausencia o irregularidad en la práctica limita sustancialmente dichos beneficios.

Desde el punto de vista académico, los resultados obtenidos constituyen un aporte relevante al conocimiento científico al ratificar, con respaldo estadístico, que la constancia en la práctica deportiva es un factor determinante para potenciar sus efectos positivos en la salud mental, lo cual amplía y complementa lo señalado por estudios previos en este campo. En el plano práctico, el trabajo revela que la baja prevalencia de hábitos deportivos en la

población estudiada representa un obstáculo real para alcanzar un adecuado equilibrio emocional, lo que demanda la implementación de estrategias institucionales que integren la actividad física como un componente estructural de los programas de formación universitaria.

Asimismo, la investigación destaca un aporte novedoso: los beneficios del deporte no dependen únicamente de su práctica aislada, sino de la frecuencia y regularidad con la que se incorpora en la rutina estudiantil. Por consiguiente, se abre nuevas posibilidades para el diseño de intervenciones más específicas, personalizadas y sostenibles, que consideren las barreras reales que enfrentan los estudiantes, tales como limitaciones de tiempo, sobrecarga académica y falta de motivación.

Finalmente, la investigación no solo confirma la hipótesis, sino que plantea la necesidad de continuar profundizando en futuras líneas de estudio que exploren las causas de la baja práctica deportiva, la eficacia de diferentes tipos e intensidades de actividad física y la comparación de resultados en diversos contextos socioeconómicos y culturales. En consecuencia, el deporte y la actividad física deben dejar de considerarse actividades accesorias para convertirse en políticas prioritarias dentro de las instituciones de educación superior, como pilares estratégicos en la promoción de la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes en las instituciones de educación superior.

Referencias bibliográficas

Amú Ruiz, F., Coronado Amaya, J. A., Afanador Restrepo, D. F. y Revelo Cano, J. A. (2024). Efectos de la actividad física en estudiantes universitarios con trastornos de salud mental: una revisión sistemática con Metaanálisis. *Retos*, 59, 982-1002. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9702624>

- Anyosa Roman, M. P. y Barrios Vilcahuaman, A. V. (2024). *Relación entre actividad física e índice de masa corporal en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Huancayo, 2024*. [Tesis de grado, Universidad Peruana Los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/8064>
- Becerra Alvarez, J. (2025). *Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: revisión bibliográfica*. [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/19110>
- Benavente Marín, J. C., Barón López, F. J., Gil Barcenilla, B., Longo Abril, G., Rumbao Aguirre, J. M., Gómez, S. F., Pérez-Farinós, N. y Wärnberg, J. (2023). La clase de Educación Física como referencia para identificar actividades vigorosas con acelerometría en niños de 8 y 9 años. *Riccafó: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(3), 65-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9241688>
- Cano Garcia, M., Romero, L. E., Alvarez, M., Saavedra, P. A. y Gaspar Cartagena, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 60-69. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I. y Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141-149. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v20n99/1990-8644-rc-20-99-141.pdf>
- Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. y 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>
- Giraldo Duarte, L. J., Moncada Loaiza, A. G., García Florez, K. J. y Rojas Mendez, L. A. (2024). *Salud mental positiva en mujeres víctimas de desplazamiento, revisión literaria*. [Tesis de grado, Tecnológico de Antioquia, Institución universitaria]. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/6414>
- Gonzalez, Y. A. (2023). Prescripción del ejercicio en adultos mayores, recomendaciones para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v9.n2.2023.2411>
- Hernández Sernaque, C. A. y Guevara Córdova, M. C. (2024). *Centro deportivo recreativo integral y paisajista del distrito de Veintiséis de Octubre, Piura 2022*. [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/23251>
- Litardo Gualpa, C. P., Reasco Ordóñez, M. E., Delgado Aguirre, J. A. y Cuenca Guerrero, D. C. (2025). La actividad física y la salud mental: Bienestar a través de la motricidad gruesa. *Revista Científica De Innovación Educativa Y Sociedad Actual "ALCON"*, 5(3), 344-357. <https://doi.org/10.62305/alcon.v5i3.603>
- López García, K. Y., Cárdenas Vichique, H. H., Hernández Ramírez, J. E., Gómez Figueroa, J. A. y Castineyra Mendoza, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *Riccafó: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 11(2). 90-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8550148>
- OMS. (17 de Junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Osorio Vizcaino, G. E. y Carvajal Carrera, P. S. (2023). *El deporte como medida preventiva en problemáticas de la salud mental*. [Tesis de grado-Universidad Internacional Sek]. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5061>

- Quispe Urco, C., Carrión Carrión, N., Mendoza Ponce, A., Vaca Díaz, R., Ávila Coello, M. y Chancusi Molina, P. (2025). Efectos de los programas de actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes. *South Florida Journal of Development*, 6(4). <https://doi.org/10.46932/sf-jdv6n4-027>
- Vivero Quintero, C. E., Pin Anchundia, A. N., Rosado Bustamante, B. X. y Menoscal Burgos, J. F. (2023). Actividad física y deporte para la salud mental de los estudiantes de la carrera pedagogía de la actividad física y el deporte de la Facultad Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, en la Universidad Técnica de Babahoyo, periodo Mayo-Septiembre. *Journal of Science and Research*, 8(III CISE), 431-443. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3024>