



Percepción de salud y nivel de actividad física en estudiantes de educación física del norte de México

Health perception and level of physical activity in physical education students in northern Mexico

Autores

Mario Alberto Villarreal Ángeles¹
 Álvaro Armando Sandoval
 Cifuentes 2
 Jesús José Gallegos Sánchez 1
 María Guadalupe Ortiz Martínez 1
 Carlos Humberto Castañeda
 Lechuga¹

¹ Universidad Juárez del Estado de Durango (México)

² Universidad de la Amazonia (Colombia)

Autor de correspondencia:
 Mario Alberto Villarreal Ángeles
mario.villarreal@ujed.mx

Recibido: 12-03-25

Aceptado: 20-04-25

Cómo citar en APA

Villarreal Angeles, M. A., Sandoval Cifuentes, Álvaro A., Gallegos Sánchez, J. J., Ortiz Martínez, M. G., & Castañeda Lechuga, C. H. (2025). Percepción de salud y nivel de actividad física en estudiantes de educación física del norte de México. *Retos*, 66, 1057-1065. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.118099>

Resumen

Introducción: La actividad física constituye uno de los principales determinantes modificables de la salud y se asocia con una mejor percepción del bienestar físico, psicológico y social. No obstante, la evidencia sobre esta relación en estudiantes universitarios de Educación Física en México continúa siendo limitada.

El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de salud en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios del gimnasio.

Metodología: Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. Participaron 66 estudiantes (21.64 ± 4.05 años), de los cuales 55 fueron hombres (83.3 %) y 11 mujeres (16.7 %). El nivel de actividad física se evaluó mediante el *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ, versión corta) y la percepción de salud con el cuestionario SF-36. Se empleó estadística descriptiva, la prueba de Kruskal-Wallis y el coeficiente rho de Spearman. **Resultados:** Los estudiantes con un nivel alto de actividad física presentaron puntuaciones significativamente mayores en función física, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional, salud mental y en la puntuación global del SF-36 ($p < .05$). Asimismo, se observaron asociaciones positivas entre el nivel de actividad física y la mayoría de las dimensiones del SF-36, destacando una correlación muy fuerte con la puntuación global ($\rho = .870$; $p < .001$).

Conclusiones. Se concluye que un mayor nivel de actividad física se asocia con una mejor percepción de salud, respaldando el desarrollo de estrategias institucionales orientadas a promover estilos de vida activos y fortalecer el bienestar integral de los estudiantes universitarios

Palabras clave

Actividad física, calidad de vida, estudiantes universitarios, percepción de salud, SF-36.

Abstract

Introduction. Physical activity is one of the main modifiable determinants of health and is associated with a better perception of physical, psychological, and social well-being. However, evidence regarding this relationship among Physical Education university students in Mexico remains limited.

Objective. The aim of this study was to analyze the association between physical activity level and perceived health among undergraduate Physical Education students who were regular users of the university gym. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational study was conducted.

Methodology. The sample consisted of 66 students (21.64 ± 4.05 years), including 55 men (83.3%) and 11 women (16.7%). Physical activity level was assessed using the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while perceived health was measured with the 36-Item Short Form Health Survey (SF-36). Descriptive statistics, the Kruskal-Wallis test, and Spearman's rank correlation coefficient were used for data analysis.

Results. Students with high levels of physical activity showed significantly higher scores in physical functioning, bodily pain, general health, vitality, social functioning, role emotional, mental health, and the overall SF-36 score ($p < .05$). In addition, positive associations were observed between physical activity level and most SF-36 dimensions, with a very strong correlation found for the overall SF-36 score ($\rho = .870$, $p < .001$).

Conclusion. It is concluded that higher levels of physical activity are associated with better perceived health, supporting the implementation of institutional strategies aimed at promoting active lifestyles and enhancing the overall well-being of university students.

Keywords

Physical activity, quality of life, university students, health perception, SF-36.

Introducción

La actividad física (AF) constituye uno de los principales determinantes modificables de la salud y desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, la promoción del bienestar y el mantenimiento de la calidad de vida a lo largo del ciclo vital. La evidencia científica ha demostrado de manera consistente que la práctica regular de AF contribuye a mejorar la salud cardiovascular, metabólica, musculoesquelética e inmunológica, además de favorecer el equilibrio psicológico y el funcionamiento cognitivo. En consecuencia, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideran a la AF una estrategia prioritaria para reducir la carga mundial de enfermedad y promover estilos de vida saludables (World Health Organization [WHO], 2020).

A pesar de estos beneficios ampliamente documentados, la inactividad física continúa representando un importante problema de salud pública. Se estima que una proporción considerable de adolescentes y adultos jóvenes no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados, situación que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, algunos tipos de cáncer y trastornos de salud mental (Guthold et al., 2020; WHO, 2020). En el ámbito universitario, este problema adquiere especial relevancia debido a que el ingreso a la educación superior suele acompañarse de modificaciones importantes en los estilos de vida, caracterizadas por un incremento del tiempo sedentario, cambios en los hábitos alimentarios, aumento de la carga académica y disminución de la práctica sistemática de ejercicio físico (Monserrat-Hernández et al., 2023; Muñoz-Donoso et al., 2023).

Además de sus efectos fisiológicos, la AF mantiene una estrecha relación con la salud mental y el bienestar psicosocial. Diversas investigaciones han señalado que los estudiantes universitarios físicamente activos presentan menores niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, así como mayores niveles de bienestar psicológico, autoestima y satisfacción con la vida, en comparación con aquellos que mantienen estilos de vida sedentarios (Rodríguez-Ayllón et al., 2019; Vasco Jiménez, 2023). Estos beneficios adquieren especial importancia en la población universitaria, ya que este periodo representa una etapa de transición caracterizada por múltiples demandas académicas, sociales y personales que pueden afectar la salud integral de los estudiantes (Bravo et al., 2021; Martínez-Alvarado et al., 2022).

En este contexto, la percepción de salud ha cobrado creciente interés como un indicador integral del estado de salud. La salud percibida se define como la valoración subjetiva que realiza una persona sobre su condición física, mental y social, integrando aspectos relacionados con la funcionalidad, el bienestar emocional y la calidad de vida. Diversos estudios epidemiológicos han demostrado que esta medida constituye un predictor válido de morbilidad, utilización de servicios sanitarios, calidad de vida e incluso mortalidad, por lo que actualmente es considerada un indicador relevante en investigación en salud pública (Benavente & Quevedo, 2019; Camargo et al., 2014).

La evidencia disponible indica que existe una asociación positiva entre la práctica regular de AF y una mejor percepción del estado de salud en estudiantes universitarios, quienes alcanzan niveles moderados o altos de actividad física suelen reportar mejores puntuaciones en dimensiones relacionadas con la función física, vitalidad, salud mental, función social y calidad de vida, en comparación con aquellos que presentan niveles insuficientes de actividad física (Sandoval et al., 2025). Sin embargo, la magnitud de esta asociación puede estar influenciada por diversos factores, entre ellos el sexo, la carga académica, los hábitos de sueño, la alimentación, el apoyo social y las características propias del contexto universitario (Cadavid-Ruiz et al., 2024; Monserrat-Hernández et al., 2023).

Aunque la relación entre la AF y la percepción de salud ha sido ampliamente estudiada en población universitaria general, aún existe evidencia limitada en estudiantes de programas de Educación Física, particularmente en población mexicana. Este grupo presenta características específicas derivadas de su formación profesional, ya que participa regularmente en actividades deportivas y de entrenamiento físico, lo que podría modificar tanto sus niveles de actividad física como la forma en que perciben su propio estado de salud. Asimismo, son escasos los estudios que han analizado esta relación en estudiantes universitarios usuarios habituales de gimnasios institucionales, un contexto que permite evaluar la asociación entre distintos niveles de actividad física dentro de una población que participa de manera sistemática en programas de ejercicio.

Generar evidencia en este grupo resulta relevante ya que los jóvenes universitarios que cursan programas académicos en educación física representan a los futuros profesionales responsables de promover estilos de vida saludables en diferentes contextos educativos, deportivos y comunitarios. Comprender la relación entre los niveles de actividad física y la percepción de salud puede aportar información útil para el diseño de estrategias institucionales orientadas a fortalecer el bienestar físico, psicológico y social de los universitarios, así como favorecer la consolidación de entornos universitarios saludables.

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue analizar la asociación entre los niveles de actividad física y la percepción de salud en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios del gimnasio de la Universidad Juárez del Estado de Durango, con el propósito de aportar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de promoción de estilos de vida saludables en el contexto universitario.

Método

Se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance correlacional. La investigación se desarrolló con jóvenes estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios habituales del gimnasio universitario de la Universidad Juárez del Estado de Durango.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 66 sujetos que participaron voluntariamente en este estudio 83.3% hombres ($n = 55$) y 16.7% mujeres ($n = 11$), seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, a través de captación por accesibilidad. Se invitó a participar a los estudiantes que asistían regularmente al gimnasio universitario durante el periodo de recolección de datos. Los criterios de inclusión fueron: a) ser estudiante activo de la Licenciatura en Educación Física; b) ser mayor de edad; c) asistir regularmente al gimnasio universitario; d) aceptar participar voluntariamente en el estudio; y e) responder de manera completa los instrumentos aplicados. Se excluyeron los cuestionarios con respuestas incompletas, valores ausentes relevantes o patrones de respuesta incoherentes.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó del 3 al 14 de marzo de 2025, mediante la plataforma Google Forms. Los cuestionarios fueron aplicados en formato digital durante los horarios habituales de entrenamiento de los participantes, principalmente en turno matutino. Antes de responder los instrumentos, los estudiantes recibieron información sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de los datos y el uso académico de la información recolectada.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte de la Universidad Juárez del Estado de Durango, con registro CEI-FCCFYD-0090325, con fecha de aprobación del 11 de marzo de 2025. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado antes de responder los cuestionarios, conforme a los principios éticos para investigación con seres humanos.

Instrumento

Para evaluar el nivel de actividad física se utilizó el International Physical Activity Questionnaire, versión corta (IPAQ-SF). Este instrumento permite estimar la actividad física realizada durante los últimos siete días en tres intensidades: actividad vigorosa, actividad moderada y caminata. Los resultados se calcularon en MET-min/semana y posteriormente se clasificaron en tres niveles: bajo o inactivo, moderado y alto, conforme al protocolo oficial de puntuación del IPAQ. El nivel bajo corresponde a quienes no cumplen los criterios de las categorías moderada o alta; el nivel moderado se establece a partir de criterios mínimos de frecuencia, duración o acumulación de al menos 600 MET-min/semana; y el nivel alto se determina por la acumulación de al menos 1500 MET-min/semana en actividad vigorosa o 3000 MET-min/semana combinando distintas intensidades de actividad física. Craig et al. (2003), el IPAQ puede utilizarse con confianza en países desarrollados o en muestras urbanas de países en desarrollo, alcanzando fiabilidad con el método test-retest entre 0.75 - 0.80 de coeficiente de correlación intraclass

Para valorar la percepción de salud se utilizó el cuestionario SF-36, instrumento genérico de calidad de vida relacionada con la salud que evalúa ocho dimensiones: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental. McHorney et al. (1994), Cada dimensión

se transforma a una escala de 0 a 100 puntos, donde 0 representa el peor estado de salud percibido y 100 el mejor estado de salud percibido. Además, se calculó una puntuación general del SF-36 a partir de las dimensiones evaluadas. En la presente muestra, la consistencia interna global de las dimensiones del SF-36 fue aceptable (α de Cronbach = .747). Para el IPAQ no se calculó alfa de Cronbach, debido a que no constituye una escala unidimensional de consistencia interna, sino un instrumento de estimación de actividad física por frecuencia, duración e intensidad.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó con IBM SPSS Statistics, versión 25.0 (IBM Corp., 2017). Inicialmente se aplicó estadística descriptiva mediante frecuencias y porcentajes para las variables categóricas, y medias y desviaciones estándar para las variables cuantitativas. La distribución de las puntuaciones del SF-36 fue evaluada mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Debido a que varias dimensiones no presentaron distribución normal, se emplearon pruebas no paramétricas.

Para comparar las dimensiones del SF-36 según el nivel de actividad física se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis. Asimismo, se calculó la correlación rho de Spearman para analizar la asociación entre el nivel de actividad física y las dimensiones de salud percibida. El nivel de significación estadística se estableció en $p < .05$.

Resultados

Características de la muestra y nivel de actividad física

Participaron 66 estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios habituales del gimnasio universitario, con una edad media de 21.64 ± 4.05 años. La muestra estuvo conformada por 55 hombres (83.3 %) y 11 mujeres (16.7 %).

De acuerdo con la clasificación del IPAQ, el 45.5 % ($n = 30$) presentó un nivel alto de actividad física, el 18.2 % ($n = 12$) un nivel moderado y el 36.4 % ($n = 24$) un nivel bajo o inactivo.

Percepción de salud de los participantes

Las puntuaciones del SF-36 mostraron una percepción general de salud favorable. Las dimensiones con medias más elevadas fueron Función Física y Rol Físico, mientras que Vitalidad y Salud Mental presentaron las puntuaciones más bajas. La puntuación general del SF-36 fue de 77.39 ± 11.62 puntos (Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las dimensiones del SF-36.

Dimensión	Media	DE	IC 95 %
Función Física	95.45	10.26	92.93–97.98
Rol Físico	90.53	23.93	84.65–96.41
Dolor Corporal	77.58	22.94	71.94–83.21
Función Social	76.67	18.20	72.19–81.14
Rol Emocional	67.17	41.13	57.06–77.28
Salud General	65.00	17.25	60.76–69.24
Salud Mental	64.61	16.90	60.45–68.76
Vitalidad	60.23	17.53	55.92–64.54
Puntuación General SF-36	77.39	11.62	74.53–80.25

Nota. DE = desviación estándar; IC 95 % = intervalo de confianza al 95 %.

Comparación de la percepción de salud según el nivel de actividad física

Los participantes con nivel alto de actividad física presentaron puntuaciones superiores en la mayoría de las dimensiones del SF-36 en comparación con quienes se ubicaron en niveles moderado y bajo o inactivo.

La prueba de Kruskal-Wallis mostró diferencias estadísticamente significativas en Función Física ($H = 6.39$; $p = .041$), Dolor Corporal ($H = 24.72$; $p < .001$), Salud General ($H = 21.48$; $p < .001$), Vitalidad ($H = 34.13$; $p < .001$), Función Social ($H = 28.72$; $p < .001$), Rol Emocional ($H = 22.52$; $p < .001$), Salud Mental

($H = 38.89$; $p < .001$) y Puntuación General del SF-36 ($H = 49.28$; $p < .001$). La dimensión Rol Físico no presentó diferencias estadísticamente significativas ($H = 3.32$; $p = .190$).

Tabla 2. Comparación de las dimensiones del SF-36 según nivel de actividad física.

Dimensión	Bajo o inactivo (n = 24)	Moderado (n = 12)	Alto (n = 30)	H	P
Función Física	90.83 ± 15.30	97.08 ± 5.42	98.50 ± 3.26	6.39	.041
Rol Físico	84.38 ± 30.23	91.67 ± 19.46	95.00 ± 19.03	3.32	.190
Dolor Corporal	62.40 ± 21.71	73.13 ± 22.52	91.50 ± 14.62	24.72	< .001
Salud General	53.75 ± 13.77	60.83 ± 11.84	75.67 ± 15.30	21.48	< .001
Vitalidad	47.92 ± 12.59	52.08 ± 10.54	73.33 ± 13.79	34.13	< .001
Función Social	63.85 ± 15.85	70.21 ± 16.15	89.50 ± 11.01	28.72	< .001
Rol Emocional	36.11 ± 40.43	75.00 ± 37.94	88.89 ± 25.27	22.52	< .001
Salud Mental	50.83 ± 11.47	58.00 ± 12.00	78.27 ± 10.64	38.89	< .001
Puntuación General SF-36	66.13 ± 8.32	75.74 ± 6.12	87.06 ± 5.53	49.28	< .001

Nota. Los valores se presentan como media ± desviación estándar. H = estadístico de Kruskal-Wallis.

Asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de salud

El análisis mediante rho de Spearman evidenció asociaciones positivas entre el nivel de actividad física y la mayoría de las dimensiones del SF-36. Se observaron correlaciones significativas con Función Física, Dolor Corporal, Salud General, Vitalidad, Función Social, Rol Emocional, Salud Mental y Puntuación General del SF-36. La única dimensión que no presentó asociación estadísticamente significativa fue Rol Físico (Tabla 3).

Tabla 3. Correlación entre nivel de actividad física y dimensiones del SF-36.

Dimensión	ρ	p
Función Física	.305	.013
Rol Físico	.224	.071
Dolor Corporal	.614	< .001
Salud General	.572	< .001
Vitalidad	.697	< .001
Función Social	.654	< .001
Rol Emocional	.570	< .001
Salud Mental	.761	< .001
Puntuación General SF-36	.870	< .001

Nota. ρ = coeficiente rho de Spearman.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la asociación entre el nivel de actividad física y la percepción de salud en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios habituales del gimnasio de la Universidad Juárez del Estado de Durango. En este sentido los principales hallazgos evidenciaron que los estudiantes que muestran mayores niveles de actividad física presentaron una mejor percepción de salud en la mayoría de las dimensiones evaluadas mediante el cuestionario SF-36. Asimismo, se observaron asociaciones positivas entre el nivel de actividad física y dimensiones relacionadas con la salud física, la vitalidad, la función social, la salud mental y la puntuación global del cuestionario, lo que confirma la importancia de la práctica regular de actividad física como un componente fundamental del bienestar integral en población universitaria. Sandoval et al. (2025)

Además, los resultados son consistentes con investigaciones recientes desarrolladas en población universitaria mexicana y latinoamericana. Blanco-Ornelas et al. (2023) encontraron que los estudiantes universitarios físicamente activos presentan mayores niveles de bienestar psicológico y una percepción corporal más favorable, destacando la actividad física como un factor protector del bienestar integral. De forma similar, Muñoz-Donoso et al. (2023) observaron que los universitarios con mayores niveles de actividad física experimentan menores niveles de estrés académico, mientras que Sandoval et al. 2025, reportaron una asociación positiva entre la actividad física y la percepción de salud en estudiantes universitarios usuarios de gimnasio, resultados que coinciden ampliamente con los obtenidos en la presente investigación.

En este estudio uno de los resultados más relevantes fue la fuerte asociación observada entre el nivel de actividad física y las dimensiones de salud mental, vitalidad y función social. Estos resultados pueden explicarse por los efectos fisiológicos y psicológicos derivados de la práctica regular de ejercicio físico. Desde el punto de vista biológico, la actividad física favorece adaptaciones cardiovasculares, metabólicas y neuroendocrinas que contribuyen al mantenimiento de la salud general. Paralelamente, el ejercicio estimula mecanismos relacionados con la regulación emocional, la reducción del estrés, el incremento de la autoestima y el fortalecimiento de la autoeficacia, factores que influyen directamente en la percepción subjetiva del bienestar (Rodríguez-Ayllón et al., 2019; Muñoz-Donoso et al., 2023; Donnelly et al., 2024). Además, la práctica de ejercicio en contextos universitarios favorece la interacción social y el sentido de pertenencia, elementos que también pueden contribuir a una mejor percepción de salud.

Por otra parte, la dimensión Rol Físico fue la única que no mostró diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de actividad física ni una correlación significativa. Una posible explicación es la presencia de un efecto techo del cuestionario SF-36, fenómeno previamente descrito en poblaciones sanas y físicamente activas, donde las puntuaciones de las dimensiones relacionadas con el funcionamiento físico tienden a concentrarse en valores elevados, reduciendo la capacidad discriminativa del instrumento. Ferreira, et al. (2018) señalaron que este comportamiento puede observarse en personas que participan regularmente en programas de actividad física, debido a la escasa variabilidad en las dimensiones física del SF-36. Este comportamiento también ha sido observado en estudiantes universitarios físicamente activos, en quienes las mayores diferencias suelen concentrarse en dimensiones como salud mental, vitalidad, salud general y dolor corporal, mientras que el Rol Físico presenta una variabilidad limitada. Santana, et al. (2023) compararon universitarios físicamente activos e inactivos utilizando el SF-36 y observaron que los estudiantes activos presentaban mejores puntuaciones en capacidad funcional, salud general, vitalidad, salud mental, función social y dolor corporal; sin embargo, no encontraron diferencias significativas en la dimensión Rol Físico, resultado muy similar al observado en la presente investigación. Los autores sugieren que, en poblaciones universitarias con buen estado funcional, esta dimensión presenta una variabilidad reducida, lo que limita su capacidad para discriminar diferencias asociadas al nivel de actividad física.

En el presente estudio, la muestra estuvo conformada por estudiantes de Educación Física usuarios habituales del gimnasio universitario, quienes desarrollan de manera sistemática actividades prácticas y entrenamiento físico como parte de su formación profesional. Estas características probablemente favorecieron puntuaciones elevadas y homogéneas en Rol Físico, limitando la posibilidad de detectar diferencias entre los distintos niveles de actividad física.

Además otro aspecto relevante del presente estudio es que la investigación se desarrolló exclusivamente en estudiantes usuarios habituales del gimnasio universitario. A diferencia de otras investigaciones realizadas en muestras heterogéneas de estudiantes universitarios, esta población comparte un contexto de práctica sistemática de ejercicio, lo que permitió analizar la relación entre diferentes niveles de actividad física dentro de un grupo con hábitos físicamente activos. Esta característica aporta evidencia específica sobre una población poco estudiada y amplía el conocimiento disponible acerca de la percepción de salud en futuros profesionales de las ciencias del ejercicio y la actividad física.

Entonces desde una perspectiva aplicada, los resultados tienen implicaciones importantes para las instituciones de educación superior, la promoción de programas permanentes de actividad física y el fortalecimiento de espacios universitarios destinados al ejercicio pueden contribuir no solamente a mejorar la condición física de los estudiantes, sino también a favorecer su bienestar psicológico, social y emocional. En el caso específico de los estudiantes de Educación Física, estos hallazgos adquieren especial relevancia debido a que serán futuros promotores de estilos de vida saludables, por lo que fortalecer sus propios hábitos activos puede repercutir positivamente en su desempeño profesional y en la promoción de la salud dentro de la comunidad.

Podemos mencionar que las principales fortalezas del estudio destacan la utilización de instrumentos internacionalmente validados para la evaluación del nivel de actividad física y la percepción de salud, así como el análisis de una población específica de estudiantes universitarios físicamente activos. No obstante, deben reconocerse algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. En segundo lugar, el muestreo no probabilístico por conveniencia limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias.

Asimismo, el tamaño de la muestra fue relativamente reducido y los datos se obtuvieron mediante cuestionarios de autoinforme, lo que puede introducir sesgos de memoria o deseabilidad social. Finalmente, el estudio se desarrolló en una única institución de educación superior, por lo que futuros trabajos multicéntricos permitirán ampliar la validez externa de los hallazgos.

En futuras investigaciones sería conveniente incorporar diseños longitudinales o experimentales que permitan establecer relaciones causales entre la actividad física y la percepción de salud. Asimismo, se recomienda complementar los cuestionarios de autoinforme con medidas objetivas de actividad física, como acelerometría, e incluir variables potencialmente moduladoras, entre ellas la calidad del sueño, la composición corporal, los hábitos nutricionales, el estrés académico y la condición física, con el propósito de construir modelos explicativos más integrales sobre los factores asociados a la percepción de salud en estudiantes universitarios.

Conclusiones

Los resultados del presente estudio evidencian que existe una asociación positiva entre el nivel de actividad física y la percepción de salud en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física usuarios habituales del gimnasio universitario pues los participantes con niveles más elevados de actividad física presentaron mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones del cuestionario SF-36, especialmente en aquellas relacionadas con la salud mental, la vitalidad, la función social y la percepción global del estado de salud.

Estos hallazgos respaldan la importancia de la práctica regular de actividad física como un componente fundamental del bienestar físico, psicológico y social durante la etapa universitaria. Asimismo, sugieren que mantener niveles elevados de actividad física puede favorecer una percepción más positiva del estado de salud, incluso en estudiantes cuya formación profesional está estrechamente vinculada con el ejercicio físico.

Algo relevante en este estudio es que desde una perspectiva aplicada, los resultados aportan evidencia para fortalecer el desarrollo de programas institucionales dirigidos a promover estilos de vida físicamente activos dentro de las universidades, especialmente en carreras relacionadas con las ciencias del ejercicio y la salud, pues la consolidación de entornos universitarios que favorezcan la práctica sistemática de actividad física podría contribuir al bienestar integral de los estudiantes y reforzar la formación de futuros profesionales comprometidos con la promoción de la salud en nuevas generaciones.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones incorporen muestras de mayor tamaño, diseños longitudinales o experimentales y medidas objetivas de actividad física, además de variables como condición física, composición corporal, calidad del sueño, hábitos nutricionales y estrés académico, con el propósito de ampliar la comprensión de los factores asociados a la percepción de salud en población universitaria.

Afiliación de los autores

Dr. Mario Alberto Villarreal Ángeles Universidad Juárez del Estado de Durango (México) Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Líder del Cuerpo Académico con grado Consolidado UJED-CA-138.

Álvaro Armando Sandoval Cifuentes Universidad de la Amazonia (Colombia) Licenciatura En Educación Física Deporte Y Recreación

Dr. Jesús José Gallegos Sánchez Universidad Juárez del Estado de Durango (México) Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Miembro del Cuerpo Académico con grado Consolidado UJED-CA-138.

Maria Guadalupe Ortiz Martinez Universidad Juárez del Estado de Durango (México) Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Miembro del Cuerpo Académico con grado Consolidado UJED-CA-138.

Carlos Humberto Castañeda Lechuga Universidad Juárez del Estado de Durango (México) Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Colaborador del Cuerpo Académico con grado Consolidado UJED-CA-138.

Referencias

- Benavente Cuesta, M. H., & Quevedo Aguado, M. P. (2019). Autopercepción de salud, calidad de vida y bienestar psicológico en una muestra de mayores. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 10(1), 21–29. <https://doi.org/10.20318/recs.2019.3993>
- Blanco Ornelas, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre Vásquez, S. I., Ornelas Contreras, M., Benavides Pando, E. V., & Blanco Vega, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos (Physical activity, body image and psychological well-being in Mexican university students). *Retos*, 47, 720-728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Bravo, F., Parra, M. F., & Silva, L. M. (2021). Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(2), 59–68. <https://doi.org/10.14718/ACP.2021.24.2.6>
- Cadavid Ruiz, N., Fernández Graciano, P., & Hernández García, V. (2024). Determinantes sociales de la relación entre actividad física y estrés en estudiantes universitarios: Actividad física y estrés. *Retos*, 68. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.112333>
- Camargo Lemos, Diana Marina, Orozco-Vargas, Luis Carlos, & Niño Cruz, Gloria Isabel. (2014). Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. Evaluación De Factores Asociados. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 23(2), 117-123. Retrieved July 07, 2026, from
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). *The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review*. *Health Promotion International*, 39(2), daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- Ferreira, L. K., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2018). Engagement in a community physical activity program and its effects upon the health-related quality of life of elderly people: A cross-sectional study. *Value in Health Regional Issues*, 17, 183–188. <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2018.10.002>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows* (versión 25) [software]. IBM Corp. <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- Martínez-Alvarado, J. R., Aguiar Palacios, L. H., Padilla-Bautista, J. A., Infante Parra, D. V., Guerrero Sicairos, M. J., & Asadi-González, A. A. (2022). Estrés percibido en deportistas mexicanos durante la pandemia por COVID-19: diferencias por sexo y nivel de rendimiento. *Retos*, 46, 767-773. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.87539>
- McHorney, C. A., Ware, J. E., & Raczek, A. E. (1994). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): II. Psychometric and clinical tests of validity in measuring physical and mental health constructs. *Medical Care*, 31(3), 247–263. <https://www.jstor.org/stable/3766189>
- Monserat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltran, H., & Valdés Cabezas, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes (Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final exam). *Retos*, 49, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>

- Rodríguez, M. D. P., González, M. D. L. Á. M., González, R. S. M., & Gómez, O. M. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista cubana de medicina militar*, 43(2), 157-168.
- Rodríguez-Ayllón, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-González, J., Migueles, J. H., ... Ortega, F. B. (2019). *Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality*. *Sports Medicine*, 49(9), 1373-1398. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Sandoval Cifuentes, AA, Cardona Ortiz, GA y Villarreal Ángeles, MA (2025). Percepción de salud de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Tolima, usuarios del gimnasio en relación con su nivel de actividad física. *Retos*, 62, 756-764. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109396>
- Santana, E. E. S. d., Neves, L. M., Souza, K. C. d., Mendes, T. B., Rossi, F. E., Silva, A. A. d., Oliveira, R. d., Perilhão, M. S., Roschel, H., & Gil, S. (2023). Physically Inactive Undergraduate Students Exhibit More Symptoms of Anxiety, Depression, and Poor Quality of Life than Physically Active Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4494. <https://doi.org/10.3390/ijerph2005449>
- Vasco Jiménez, P. (2023). Efectos de la actividad física en la ansiedad de estudiantes universitarios. *GADE: Revista Científica*, 3(5), 42-59.
- Ramírez-Vélez, R. (2010). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: revisión sistemática de la evidencia actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(3), 110-120.
- Vázquez, C. C., Mesa, M. D. C. C., & del Castillo Andrés, Ó. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-284.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/handle/10665/336656>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Mario Alberto Villarreal Ángeles
 Álvaro Armando Sandoval Cifuentes
 Jesús José Gallegos Sánchez
 María Guadalupe Ortiz Martínez
 Carlos Humberto Castañeda Lechuga

mario.villarreal@ujed.mx
 alv.sandoval@udla.edu.co
 Jegasa28@hotmail.com
 guadalupe.ortiz@ujed.mx
 Carlos13casta@hotmail.com

Autor
 Coautor
 Coautor
 Coautor
 Coautor