



Actividad física, salud mental y estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud

Physical activity, mental health, and academic stress among college students in the health sciences

Autores

Génesis Carolina Arévalo Guadalupe ¹
Wilson Alexander Zambrano Vélez ²
Luis Alexander Gamboa Tama ¹

¹ Universidad Estatal de Milagro (Ecuador)

² Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Génesis Carolina Arévalo Guadalupe
garevalog@unemi.edu.ec

Recibido: 18-03-26
Aceptado: 07-04-26

Cómo citar en APA

Arévalo Guadalupe, G. C., Zambrano Vélez, W. A., & Gamboa Tama, L. A. (2026). Actividad física, salud mental y estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *Retos*, 79, 512-521.
<https://doi.org/10.47197/retos.v79.119058>

Resumen

Introducción: El estrés académico y la salud mental son problemas comunes en los estudiantes universitarios, especialmente en carreras del área de la salud, que demandan un alto rendimiento académico. La actividad física se ha identificado como una posible estrategia para mitigar estos problemas.

Objetivo: Esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud, explorando cómo la actividad física puede influir en estos aspectos.

Metodología: Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional y transversal. Se aplicaron cuestionarios sobre actividad física, estrés académico y salud mental a una muestra de 210 estudiantes de las carreras de medicina, enfermería y psicología. Se realizaron análisis descriptivos, correlaciones de Pearson y regresiones múltiples para analizar los datos.

Resultados: Los resultados indicaron que la actividad física se correlaciona negativamente con el estrés académico y positivamente con la salud mental. Los estudiantes que realizaban actividad física regularmente reportaron menores niveles de estrés y mejores condiciones de salud mental. La regresión múltiple mostró que la actividad física es un predictor significativo de ambos, estrés académico y salud mental.

Discusión: Los hallazgos apoyan estudios previos que sugieren que la actividad física es eficaz para reducir el estrés y mejorar la salud mental en entornos académicos exigentes, especialmente en el área de la salud.

Conclusiones: Se concluyó que fomentar la actividad física entre los estudiantes universitarios del área de la salud puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental.

Palabras clave

Actividad física; ansiedad; depresión; estrés académico; salud mental.

Abstract

Introduction: Academic stress and mental health issues are common among university students, especially in health-related programs that demand high academic performance. Physical activity has been identified as a potential strategy to mitigate these problems.

Objective: This research aimed to analyze the relationship between physical activity, academic stress, and mental health in health-related university students, exploring how physical activity may influence these aspects.

Methodology: A quantitative approach was used with a correlational and cross-sectional design. Questionnaires on physical activity, academic stress, and mental health were applied to a sample of 210 students from medicine, nursing, and psychology programs. Descriptive analyses, Pearson correlations, and multiple regressions were conducted to analyze the data.

Results: The results indicated that physical activity was negatively correlated with academic stress and positively correlated with mental health. Students who engaged in regular physical activity reported lower levels of stress and better mental health conditions. Multiple regression analysis showed that physical activity is a significant predictor of both academic stress and mental health.

Discussion: The findings support previous studies suggesting that physical activity is effective in reducing stress and improving mental health in demanding academic environments, particularly in health fields.

Conclusions: It was concluded that promoting physical activity among health-related university students can be an effective strategy to reduce academic stress and improve mental health.

Keywords

Physical activity; anxiety; depression; academic stress; mental health.

Introducción

La actividad física, el estrés académico y la salud mental son factores interrelacionados que afectan el bienestar de los estudiantes universitarios (Machado, 2025). La vida académica, especialmente en el ámbito de la salud, puede generar altos niveles de estrés debido a la exigencia y presión inherentes al entorno educativo (Martín & González, 2026; Silva et al., 2020). Este estrés, si no se maneja adecuadamente, puede afectar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes (Çerezci et al., 2023; Liu et al. 2024). Al mismo tiempo, la actividad física ha sido reconocida como un factor protector para la salud mental, reduciendo los efectos negativos del estrés (Cajas et al., 2024; Popescu et al., 2025). Sin embargo, la relación entre estos tres elementos aún no está completamente comprendida, y existe una necesidad urgente de investigar cómo la actividad física puede mitigar el estrés académico en estudiantes del área de la salud.

En términos generales, diversos estudios han documentado la relación entre el estrés académico y la salud mental de los estudiantes universitarios. La evidencia señala que el estrés académico puede desencadenar trastornos emocionales como ansiedad, depresión y agotamiento, afectando negativamente tanto su desempeño académico como su calidad de vida (Ishaak et al., 2025; Ma et al., 2026). A su vez, la actividad física ha sido considerada una estrategia efectiva para el manejo del estrés. Investigaciones previas han mostrado que el ejercicio regular no solo mejora la condición física, sino que también actúa como un regulador emocional, reduciendo los niveles de ansiedad y depresión (Jiang & Cao, 2025; Simões de Almeida et al., 2025). No obstante, aún no se ha explorado de manera adecuada el impacto específico de la actividad física sobre el estrés académico en estudiantes de disciplinas de la salud, lo que constituye un vacío significativo en la literatura existente.

Un análisis profundo de los estudios recientes sobre el tema revela que, aunque existen investigaciones que abordan la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios en general, pocos estudios se han centrado en los estudiantes del área de la salud, un grupo que enfrenta demandas académicas únicas debido a la naturaleza de sus estudios (Tao et al., 2025; Valentim et al., 2022). La literatura señala la importancia de comprender los factores específicos que afectan a estos estudiantes, ya que su salud mental y su capacidad para manejar el estrés son fundamentales no solo para su éxito académico, sino también para su futuro desempeño profesional, especialmente en campos como la medicina y la enfermería (Liu et al., 2024; Salazar et al., 2025).

Además, aunque los beneficios de la actividad física para la salud mental son ampliamente reconocidos, el contexto universitario presenta desafíos específicos que pueden influir en la eficacia de las intervenciones basadas en ejercicio. La falta de tiempo, el estrés por las altas cargas académicas y la falta de recursos adecuados para la práctica de actividad física son factores que deben ser considerados al analizar este tema (Hu & Liu, 2025; Reyes et al., 2022; Vinueza et al., 2025). En este sentido, estudios previos sobre la actividad física en estudiantes universitarios han demostrado que la integración de programas de ejercicio en la rutina diaria de los estudiantes puede resultar en mejoras sustanciales en su salud mental y manejo del estrés (Cárdenas, 2022; Yu et al., 2025).

Es relevante resaltar que, si bien la investigación sobre la actividad física y la salud mental ha ganado atención en los últimos años, la gran mayoría de los estudios se han centrado en los efectos a nivel general, sin abordar de manera específica las implicaciones para los estudiantes del área de la salud (Cárdenas, 2022). Este hecho resalta la necesidad de profundizar en cómo la actividad física puede impactar el bienestar emocional y académico de este grupo específico de estudiantes.

En cuanto a la justificación, la importancia de este estudio radica en la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19, que ha exacerbado los niveles de estrés y ansiedad entre los jóvenes (Deng et al., 2024). A pesar de la creciente evidencia sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental, pocos estudios se han centrado específicamente en los estudiantes del área de la salud, lo que limita nuestra comprensión sobre el impacto de estos factores en su rendimiento académico y bienestar general. Además, la pandemia ha traído consigo nuevos desafíos, como la transición a la educación en línea, que ha afectado tanto la salud mental como la participación en actividades físicas. Por lo tanto, este estudio tiene el potencial de ofrecer datos valiosos que podrían guiar futuras intervenciones y estrategias para promover la salud mental y el bienestar en los estudiantes universitarios, particularmente en aquellos que están siendo formados para trabajar en el ámbito de la salud (Çerezci et al., 2023; Simões de Almeida et al., 2025).



A través de este análisis, se espera proporcionar una base sólida para el diseño de programas de ejercicio físico más efectivos y accesibles, adaptados a las necesidades y desafíos específicos de los estudiantes universitarios del área de la salud. Además, se pretende contribuir al cuerpo de conocimientos existente sobre la relación entre actividad física y salud mental, destacando las implicaciones para el ámbito académico y ofreciendo recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

El objetivo de esta investigación es explorar la relación entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud. A través de un enfoque multidisciplinario, se pretende analizar cómo la práctica regular de ejercicio puede actuar como un medio para reducir los niveles de estrés académico y, a su vez, mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes. La investigación también tiene como objetivo identificar los factores que influyen en la participación de los estudiantes en actividades físicas y cómo estos factores se interrelacionan con sus niveles de estrés y su salud mental.

Método

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con el objetivo de analizar la relación entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud. El enfoque cuantitativo es adecuado para este estudio debido a que permite medir variables específicas y analizar las relaciones entre ellas de manera objetiva y numérica (Hernández et al., 2014). Este tipo de investigación busca obtener datos que permitan establecer patrones o asociaciones claras entre las variables de interés: actividad física, estrés académico y salud mental.

El tipo de investigación fue correlacional, ya que el propósito fundamental fue explorar la relación entre las variables mencionadas sin intervenir directamente en el entorno o manipular las variables. La investigación correlacional permite entender el grado en que los niveles de actividad física y estrés académico están asociados con la salud mental en los estudiantes universitarios, proporcionando información valiosa para la mejora de intervenciones en el ámbito académico (Bisquerra, 2009).

El diseño de la investigación fue transversal, debido a que se recopilaron los datos en un solo momento en el tiempo, lo que facilita la comparación entre las variables en una muestra de estudiantes. Este diseño es comúnmente utilizado en investigaciones que buscan identificar patrones y asociaciones en contextos específicos (Hernández et al., 2014).

El nivel de profundidad de la investigación fue descriptivo y explicativo. En el nivel descriptivo, se describieron los niveles de actividad física, estrés académico y salud mental en los estudiantes, mientras que en el nivel explicativo se analizó cómo estos factores se interrelacionan y se afectan mutuamente.

Participantes

La población de este estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios del área de la salud, matriculados en una universidad pública de Ecuador. La muestra estuvo compuesta por estudiantes de las carreras de medicina, enfermería y psicología, ya que estos programas están estrechamente relacionados con el ámbito de la salud y presentan una carga académica considerable, lo que los convierte en un grupo relevante para este estudio.

La muestra fue no probabilística, seleccionada por conveniencia, debido a la accesibilidad de los participantes. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el criterio de saturación, considerando que, para obtener resultados representativos, era necesario incluir al menos 200 estudiantes. Este número permitió un análisis adecuado de las relaciones entre las variables y un nivel de confianza del 95%. La muestra final incluyó a 210 estudiantes, lo que asegura una representación suficientemente amplia.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Estudiantes de primer, segundo o tercer año de las carreras de medicina, enfermería o psicología.
- Estudiantes que se encontraran en un periodo académico activo (no en vacaciones).
- Estudiantes que aceptaran participar voluntariamente en el estudio.



Los criterios de exclusión incluyeron:

- Estudiantes con diagnóstico médico que impidiera la práctica de actividad física.
- Estudiantes que estuvieran realizando un semestre académico especial o interrumpido por causas de salud mental.
- Estudiantes que no completaron los cuestionarios o instrumentos de evaluación.

A continuación, se presenta una tabla con las características demográficas de la muestra:

Tabla 1. Muestra de la investigación

Característica	N (%)
Sexo	
Masculino	98 (46.7%)
Femenino	112 (53.3%)
Carrera	
Medicina	72 (34.3%)
Enfermería	68 (32.4%)
Psicología	70 (33.3%)
Edad promedio	21.3 años
Promedio de años de estudio	2.1 años

Procedimiento

El procedimiento de esta investigación se llevó a cabo en varias fases:

1. Fase de preparación: En esta fase se realizó un acercamiento a los participantes para explicarles los objetivos de la investigación, los procedimientos a seguir y obtener su consentimiento informado. Además, se seleccionaron los instrumentos de medición adecuados.
2. Fase de aplicación de instrumentos: Se utilizaron los siguientes instrumentos estandarizados para la recolección de datos, seleccionados por su validez, confiabilidad y amplio uso en estudios previos relacionados con población universitaria:
 - Cuestionario de actividad física (IPAQ – versión corta adaptada): Para medir el nivel de actividad física de los estudiantes, se empleó la versión adaptada del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) en su formato corto. Este instrumento permite estimar la frecuencia (días por semana), duración (minutos por día) e intensidad (actividad ligera, moderada y vigorosa) de la actividad física realizada en los últimos siete días. A partir de estos datos, se calculan los niveles de actividad física en términos de MET-minutos/semana, clasificando a los participantes en niveles bajo, moderado o alto de actividad física. El IPAQ ha demostrado adecuados índices de confiabilidad (coeficientes de correlación test-retest superiores a 0.70) y validez concurrente en diversas poblaciones, incluyendo estudiantes universitarios (Hernández et al., 2014). Su adaptación al contexto del estudio permitió mejorar la comprensión de los ítems sin alterar su estructura original.
 - Escala de Estrés Académico (Cuestionario de Estrés Académico – CEA): Para evaluar el nivel de estrés académico, se utilizó el Cuestionario de Estrés Académico (CEA), el cual mide las respuestas del estudiante ante diversas demandas propias del entorno educativo. Este instrumento está estructurado en dimensiones que incluyen factores estresores (sobrecarga académica, evaluaciones, presión del tiempo), manifestaciones del estrés (emocionales, fisiológicas y conductuales) y estrategias de afrontamiento. Se compone de ítems tipo Likert, generalmente con cinco opciones de respuesta que van desde “nunca” hasta “siempre”. El CEA ha sido ampliamente utilizado en contextos universitarios y presenta adecuados niveles de consistencia interna (α de Cronbach superior a 0.80), lo que respalda su fiabilidad (Bisquerra, 2009). Su aplicación permite identificar tanto la intensidad del estrés como sus principales fuentes.
 - Inventario de Salud Mental: Para medir la salud mental de los participantes, se utilizó un inventario estructurado que evalúa el bienestar psicológico general y la presencia de sintomatología asociada a ansiedad y depresión. Este instrumento incluye dimensiones como estado de ánimo, nivel de ansiedad, autoestima, equilibrio emocional y satisfacción personal. Está compuesto por

ítems en escala tipo Likert, donde los participantes indican la frecuencia o intensidad con la que experimentan determinados estados emocionales. La versión empleada fue adaptada al contexto universitario, garantizando su pertinencia cultural y lingüística. Asimismo, ha mostrado adecuados niveles de validez de constructo y consistencia interna en estudios similares, permitiendo clasificar a los estudiantes según niveles de bienestar (alto, medio o bajo) o riesgo psicológico.

Análisis de datos

El análisis de los datos se llevó a cabo de acuerdo con los objetivos de la investigación. Para ello, se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas, como medias, desviaciones estándar y frecuencias, para analizar las características generales de la muestra. Además, se utilizaron correlaciones de Pearson para examinar las relaciones entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental de los estudiantes. Se realizaron pruebas de hipótesis con un nivel de significancia de $p < 0.05$ para determinar si las relaciones observadas eran estadísticamente significativas.

Para los objetivos específicos, se utilizaron regresiones múltiples para explorar el impacto de la actividad física en la reducción del estrés académico y la mejora de la salud mental. Este análisis permitió identificar los factores que predicen de manera más efectiva la salud mental en los estudiantes universitarios del área de la salud.

Resultados

Características generales de la muestra

En primer lugar, se describen las características demográficas de la muestra. La muestra estuvo compuesta por 210 estudiantes universitarios, de los cuales el 46.7% eran hombres y el 53.3% eran mujeres. Las edades de los participantes oscilaron entre los 18 y los 30 años, con una media de 21.3 años (DE = 2.4). La distribución por carrera fue la siguiente: 34.3% de los estudiantes eran de la carrera de medicina, 32.4% de enfermería, y 33.3% de psicología. Estos datos demográficos muestran una representación adecuada de los estudiantes del área de la salud.

Evaluación del nivel de actividad física de los estudiantes

El primer objetivo de esta investigación fue evaluar el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios del área de la salud. Los resultados presentados en la tabla 2 indican que la mayoría de los estudiantes (62.9%) practican actividad física de manera regular, con una media de 3.8 días a la semana (DE = 1.6). La actividad física más comúnmente reportada fue el ejercicio aeróbico (correr, nadar, caminar), con un 50.3% de los participantes involucrados en este tipo de actividad, seguido de ejercicios de resistencia muscular (28.6%).

Tabla 2. Nivel de actividad física de los estudiantes

Nivel de actividad física	Frecuencia (%)
Alta	62.9%
Moderada	23.3%
Baja	13.8%

Análisis del nivel de estrés académico de los estudiantes

El segundo objetivo fue analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes. Los resultados presentados en la tabla 3 revelaron que el 70.5% de los estudiantes reportaron niveles moderados a altos de estrés académico, con una media de 6.5 (DE = 2.1) en una escala de 1 a 10. El estrés fue más pronunciado en los estudiantes de medicina (M = 7.1, DE = 2.3), seguido por los de psicología (M = 6.4, DE = 2.0) y enfermería (M = 5.9, DE = 2.0). Esto sugiere que los estudiantes de medicina experimentan mayores niveles de estrés académico en comparación con los de otras disciplinas dentro del área de la salud.

Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes

Nivel de estrés académico	Frecuencia (%)
Bajo	29.5%
Moderado	51.4%
Alto	19.1%

Medición de la salud mental de los estudiantes

El tercer objetivo fue evaluar el estado de la salud mental de los estudiantes, específicamente en términos de bienestar psicológico, ansiedad y depresión. Los resultados presentados en la tabla 4 mostraron que el 59.5% de los estudiantes reportaron niveles moderados a altos de ansiedad y depresión, con un puntaje medio de 3.7 (DE = 1.2). Los estudiantes de medicina y psicología fueron los que reportaron mayores síntomas de ansiedad (M = 3.9, DE = 1.3 y M = 3.8, DE = 1.2, respectivamente).

Tabla 4. Nivel de salud mental de los estudiantes

Estado de salud mental	Frecuencia (%)
Salud mental excelente	22.9%
Salud mental moderada	30.5%
Salud mental deteriorada	46.6%

Análisis de la relación entre actividad física y estrés académico

Para analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico, se realizó una correlación de Pearson. Los resultados mostraron una correlación negativa significativa ($r = -0.43$, $p < 0.01$) entre el nivel de actividad física y el estrés académico. Es decir, a medida que aumentaba la frecuencia de la actividad física, los niveles de estrés académico disminuían.

Análisis de la relación entre actividad física y salud mental

Se realizó una segunda correlación de Pearson para evaluar la relación entre la actividad física y la salud mental. Los resultados revelaron una correlación positiva significativa ($r = 0.52$, $p < 0.01$) entre el nivel de actividad física y la salud mental. Esto sugiere que los estudiantes que realizan más actividad física tienen una mejor salud mental, con menos síntomas de ansiedad y depresión.

Influencia de la actividad física en la salud mental y el estrés académico

Finalmente, se realizó un análisis de regresión múltiple para examinar el impacto de la actividad física en la salud mental y el estrés académico. Los resultados mostraron que la actividad física explicaba el 25% de la varianza en los niveles de estrés académico ($R^2 = 0.25$, $p < 0.01$) y el 28% de la varianza en los niveles de salud mental ($R^2 = 0.28$, $p < 0.01$). Esto indica que la actividad física tiene un impacto significativo en la reducción del estrés académico y la mejora de la salud mental en los estudiantes universitarios del área de la salud. Además, se observó que el tipo de actividad física (aeróbica vs. resistencia) también influía en estos resultados, siendo la actividad aeróbica la que mostró una mayor reducción en los niveles de estrés.

Discusión

La evaluación del nivel de actividad física en los estudiantes reveló que la mayoría de los participantes practican actividad física de manera regular, con una frecuencia promedio de 3.8 días a la semana. Este resultado es consistente con otros estudios que han encontrado que un alto porcentaje de estudiantes universitarios mantiene una rutina regular de ejercicio, particularmente en contextos donde se promueve la salud y el bienestar (Çerezci et al., 2023). La actividad física más reportada fue el ejercicio aeróbico, lo que sugiere que los estudiantes prefieren formas de ejercicio que puedan realizar de manera autónoma y con menor exigencia de recursos. Este hallazgo se alinea con lo que se ha observado en la literatura, ya que el ejercicio aeróbico es frecuentemente asociado con mejoras en la salud mental y la reducción del estrés (Jiang & Cao, 2025; Liu et al., 2024).

Por otro lado, los niveles de estrés académico fueron elevados, con el 70.5% de los estudiantes reportando niveles moderados a altos de estrés. Este resultado es alarmante, ya que refleja una problemática común en los estudiantes universitarios, especialmente en áreas académicas exigentes como las ciencias de la salud. Los estudiantes de medicina, en particular, mostraron los mayores niveles de estrés académico, lo que resalta las altas demandas cognitivas y emocionales que enfrentan. Este hallazgo está en línea con estudios previos que han documentado la prevalencia de altos niveles de estrés en estudiantes de carreras con una carga académica considerable, como medicina y enfermería (Deng et al., 2024; Ma et al., 2026). El estrés académico, especialmente en programas tan rigurosos, no solo afecta el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su capacidad para aprender de manera efectiva.

En cuanto a la salud mental, los resultados indicaron que más de la mitad de los estudiantes experimentan síntomas moderados a graves de ansiedad y depresión. Este hallazgo es preocupante, ya que indica que una proporción significativa de los estudiantes universitarios se enfrenta a trastornos emocionales que pueden afectar su calidad de vida y desempeño académico. El nivel de ansiedad y depresión encontrado en este estudio es consistente con los resultados de otras investigaciones que han documentado tasas elevadas de trastornos mentales en estudiantes universitarios, particularmente aquellos que enfrentan altos niveles de estrés académico (Popescu et al., 2025; Reyes et al., 2022). La correlación positiva significativa entre los niveles de actividad física y la salud mental en los estudiantes subraya la importancia de la actividad física como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión. Estos hallazgos están en línea con investigaciones previas que han demostrado que la práctica regular de ejercicio está asociada con mejoras en el bienestar psicológico y la reducción de síntomas de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión (Liu et al., 2024; Simões de Almeida et al., 2025).

La correlación negativa entre la actividad física y el estrés académico, revelada en los resultados, proporciona evidencia adicional de que la actividad física puede ser una estrategia eficaz para reducir el estrés en los estudiantes universitarios. A medida que los niveles de actividad física aumentaban, los niveles de estrés académico disminuían. Este hallazgo es coherente con estudios que han documentado los beneficios del ejercicio en la reducción de la percepción del estrés, especialmente en contextos académicos donde las demandas cognitivas son altas (Çerezci et al., 2023; Liu et al., 2024). La actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, parece tener un efecto directo sobre la reducción de los niveles de estrés, lo que respalda la inclusión de programas de ejercicio físico en los planes de bienestar de los estudiantes universitarios.

Además, los resultados de la regresión múltiple indicaron que la actividad física tiene un impacto significativo en la salud mental y el estrés académico, explicando una porción considerable de la varianza en ambas variables. Este hallazgo es consistente con los estudios previos que han encontrado que la actividad física es un predictor importante de la reducción del estrés académico y la mejora de la salud mental (Deng et al., 2024; Popescu et al., 2025). La influencia de la actividad física en la salud mental es de particular relevancia en el contexto universitario, donde el estrés académico es un problema común. Los programas de actividad física, especialmente aquellos que promueven el ejercicio aeróbico, podrían constituir una intervención valiosa para mejorar el bienestar de los estudiantes y mitigar los efectos negativos del estrés académico.

El hecho de que los estudiantes de medicina presentaran los niveles más altos de estrés académico y de síntomas de ansiedad y depresión subraya la importancia de abordar estas cuestiones de manera específica en las carreras de ciencias de la salud. Los estudiantes de estas áreas están expuestos a una carga académica más pesada, lo que los hace más vulnerables al estrés. Este hallazgo se alinea con la literatura existente, que señala que los estudiantes de medicina y otras disciplinas de la salud experimentan niveles elevados de estrés debido a la intensidad de los estudios y las expectativas académicas (Valentim et al., 2022; Yu et al., 2025). La inclusión de intervenciones dirigidas a reducir el estrés en estos estudiantes es crucial para mejorar su salud mental y su desempeño académico.

El análisis de los resultados también revela la importancia de diseñar estrategias de bienestar específicas para cada carrera dentro del ámbito de la salud. Mientras que los estudiantes de medicina mostraron los niveles más altos de estrés, los de psicología y enfermería también experimentaron niveles significativos de ansiedad y depresión. Esto sugiere que, aunque los niveles de estrés pueden variar entre dis-

ciplinas, el estrés académico es una preocupación común en todas las carreras del área de la salud (Çerezci et al., 2023). Los programas de bienestar universitario deben considerar estas diferencias y proporcionar intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo.

Los hallazgos de este estudio tienen implicaciones importantes para el diseño de intervenciones y programas de bienestar en las universidades. Los resultados sugieren que la actividad física debe ser promovida activamente entre los estudiantes universitarios, no solo como un medio para mejorar la condición física, sino también como una herramienta para reducir el estrés académico y mejorar la salud mental. La implementación de programas de ejercicio físico en el contexto universitario podría ser una intervención efectiva y de bajo costo para promover el bienestar psicológico de los estudiantes (Liu et al., 2024). Además, las universidades podrían considerar la inclusión de actividades físicas como parte integral del currículo académico, con el fin de fomentar una cultura de salud y bienestar entre los estudiantes.

Conclusiones

Los resultados de la presente investigación han permitido evidenciar de manera clara y fundamentada las relaciones existentes entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud. La actividad física mostró ser un factor protector relevante frente al estrés académico, contribuyendo de manera significativa a la mejora de la salud mental de los estudiantes. Estos hallazgos responden a los objetivos planteados en la introducción y corroboran el hecho de que la actividad física tiene un impacto positivo sobre el bienestar emocional de los estudiantes, particularmente en contextos académicos exigentes como los de las carreras del área de la salud.

En cuanto al primer objetivo, los resultados mostraron que una gran mayoría de los estudiantes universitarios participa regularmente en actividades físicas. La actividad más frecuente fue el ejercicio aeróbico, lo que refleja la preferencia por actividades que los estudiantes pueden realizar de manera autónoma y que, además, están relacionadas con beneficios directos para la salud mental. El segundo objetivo de la investigación fue analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes. Los resultados indicaron que una proporción significativa de los estudiantes experimenta altos niveles de estrés académico, especialmente aquellos de la carrera de medicina, lo que resalta la presión a la que están sometidos debido a la rigurosidad de su formación académica. El tercer objetivo mostró que una proporción considerable de los estudiantes presenta síntomas de ansiedad y depresión, lo que refleja la vulnerabilidad de este grupo a los trastornos emocionales debido al estrés académico.

Además, el análisis de regresión múltiple reveló que la actividad física tiene un impacto significativo en la reducción del estrés académico y en la mejora de la salud mental, lo que refuerza la conclusión de que el ejercicio es un factor clave para promover el bienestar de los estudiantes universitarios. En términos de contribución al campo, esta investigación amplía el entendimiento sobre la relación entre la actividad física, el estrés académico y la salud mental en estudiantes universitarios del área de la salud.

Finalmente, los resultados obtenidos sugieren la necesidad de implementar programas de ejercicio físico en las universidades, particularmente en las carreras de la salud, para reducir los niveles de estrés académico y mejorar la salud mental de los estudiantes. Las universidades podrían integrar actividades físicas dentro de sus programas de bienestar, promoviendo su participación en deportes, clases de ejercicio y otras actividades físicas que les permitan gestionar el estrés de manera efectiva.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *La educación emocional y la intervención educativa*. Editorial La Muralla.
- Cajas, V., Riquez, D., Díaz, Z., Castro, L, Vargas, T., Chávez, J., Ramírez, F., Peña, J., & Dávila, R. (2024). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes de Enfermería durante el periodo de exámenes. *Retos*, 61, 1306-1313. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.110478>
- Cárdenas, B. (2022). Relationship between moderate physical activity and academic stress in college students. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 1(1), 82-90. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i1.2119>



- Çerezci, S., Özdemir, F., & Karakaş, G. (2023). Relationship between physical activity level and stress perception: Exploring factors during COVID-19 pandemic. *Journal of Community Health*, 23(3), 503–511. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10660507/>
- Deng, J., Liu, Y., Wang, T., & Li, W. (2024). The association between physical activity and anxiety in college students: Parallel mediation of life satisfaction and self-efficacy. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1453892>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Hu, Y., & Liu, B. (2025). The impact of physical exercise on college students' mental health through emotion regulation and self-efficacy. *Scientific Reports*, 15(33548). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-18352-9>
- Ishaak, S., Wahid, A., Ullah, A., Arslan, S., & Khan, A. (2025). Exploring the Relationship between Physical Activity and Mental Health of University Students. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(3), 202-215. <https://doi.org/10.55737/qjssh.vi-iii.25406>
- Jiang, Y., & Cao, Y. (2025). Effects of physical exercise on college students' sense of meaning in life: the chain mediating role of stress perception and mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612957>
- Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology*, 12(327). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01819-1>
- Ma, D., Akram, H., & Li, S. (2026). Assessing the role of physical activity in shaping students' academic motivation: The mediating role of mental health. *BMC Public Health*, 26(32). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25541-8>
- Machado, E. (2025). Relación entre el Nivel de Actividad Física y el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Un Estudio Transversal. *Ingecuc Journal*, 21(2). <https://doi.org/10.17981/ingecuc.21.2.2025.10>
- Martín, A., & González, N. (2026). Influence of physical activity on perceived stress and mental health in university students: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1710832>
- Popescu, O., Stefanica, V., Ceylan, H. İ., Joksimović, M., Leonte, N., & Rosu, D. (2025). Impact of a Short-Term Physical Activity Program on Emotion Regulation and Eating Behaviors Among Technical University Students. *Healthcare*, 13(20), 2621. <https://doi.org/10.3390/healthcare13202621>
- Reyes, D., Alonso, J., Nazar, G., Parra, M., Zapata, R., Sanhueza, C., & Cigarroa, I. (2022). Association between the Physical Activity Behavioral Profile and Sedentary Time with Subjective Well-Being and Mental Health in Chilean University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2107. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042107>
- Salazar, A., Vásquez, L., Vásquez, J., Leyva, M., Saavedra, T., & Barrera, L. (2025). Physical activity and academic stress in students of health sciences of a university of Cajamarca. *Health Leadership and Quality of Life Journal*, 1(82). <https://doi.org/10.56294/hl202282>
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Simões de Almeida, R., Rodrigues, A., Tavares, S., Barreto, J. F., Marques, A., & Trigueiro, M. J. (2025). Mental Health and Lifestyle Factors Among Higher Education Students: A Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 15(3), 253. <https://doi.org/10.3390/bs15030253>
- Tao, X., Wu, X., Fu, J., Xiao, Y., & Zhong, T. (2025). Associations between physical activity and health-related quality of life among university students in Zhuhai, China. *Scientific Reports*, 15(31319). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-15822-y>
- Valentim, O., Vilelas, J., Carvalho, J. C., Andrade, C., Tomás, C., & Soares, P. (2022). The relation between lifestyles and positive mental health in higher education students. *Health Promotion International*, 30(1). <https://doi.org/10.1177/17579759221112552>
- Vinueza, I., Esparza, W., Martín, A., & Sánchez, E. (2025). Anxiety, Academic Performance, and Physical Activity in University Students: A Scoping Review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(11), 231. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15110231>



Yu, F., Jia, S., Liu, Q., Guo, Z., Li, S., Wang, X., & Li, P. (2025). The pathway relationship between physical activity levels and depressive symptoms in university students mediated by cognitive flexibility. *BMC Psychiatry*, 25, 204. <https://doi.org/10.1002/brb3.70285>

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

Génesis Carolina Arévalo Guadalupe
Wilson Alexander Zambrano Vélez
Luis Alexander Gamboa Tama

garevalog@unemi.edu.ec
wzambrano@upse.edu.ec
lgamboat@unemi.edu.ec

Autor/a
Autor/a
Autor/a

