

v.2, n.8, 2025 - Agosto

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES, EN LA GESTIÓN 2025-1

Magda Quiñones Apaza¹
Zulema Torrez Ramos²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000156

ISSN: [2966-0599](https://doi.org/10.69720/29660599)

¹Universidad Adventista de Bolivia, Licenciada en ciencias de la actividad física y deportes.

E-mail: magda.apaza@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9976-5438>

²Universidad Adventista de Bolivia, Licenciada en ciencias de la actividad física y deportes.

E-mail: zulema.torrez@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1081-3839>



RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES, EN LA GESTIÓN 2025-1

Magda Quiñones Apaza e Zulema Torrez Ramos

RELACION ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPOSTES, EN LA GESTIÓN 2025-1



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

Esta investigación, titulada Relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes, en la gestión 2025-1, tiene como objetivo analizar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia. El estudio se llevó a cabo utilizando una metodología cuantitativa, con un diseño no experimental transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes universitarios de la universidad adventista d Bolivia. Para la recolección de datos se aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de los universitarios presenta un nivel moderado de actividad física (72%) y una ansiedad media de (26%), muestran una correlación negativa muy débil pero significativa entre ambas variables ($r = -0.033$; $p < 0.05$), lo que sugiere que la actividad física frecuente contribuye a la redacción de los síntomas de ansiedad. Se concluye que la actividad física es un componente relevante, pero no exclusivo, en el abordaje integral de la salud mental estudiantil, en este contexto, la práctica de actividad física se afirma como una herramienta valiosa dentro de los programas de bienestar estudiantil, contribuyendo al equilibrio emocional y a una mejor adaptación universitaria.

Palabras claves: Ansiedad, actividad física, salud mental, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This research, entitled "Relationship between Physical Activity Levels and Anxiety Levels in First-Semester University Students of Physical Activity and Sports Sciences, 2025-2021," aims to analyze the relationship between physical activity levels and anxiety levels in first-semester students of Physical Activity and Sports Sciences at the Adventist University of Bolivia. The study was conducted using a quantitative methodology, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 100 university students from the Adventist University of Bolivia. Data collection was conducted using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Beck Anxiety Scale (BAI). The results showed that the majority of university students had a moderate level of physical activity (72%) and a moderate level of anxiety (26%). There was a very weak but significant negative correlation between the two variables ($r = -0.033$; $p < 0.05$), suggesting that frequent physical activity contributes to the development of anxiety symptoms. It was concluded that physical activity is a relevant, but not exclusive, component in the comprehensive approach to student mental health. In this context, physical activity is established as a valuable tool within student wellness programs, contributing to emotional balance and better university adaptation.

Keywords: Anxiety, physical activity, mental health, university students.

INTRODUCCIÓN

La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares al menos durante 30 minutos, tres veces por semana, con intensidad del 60% del consumo máximo de oxígeno (González y Rivas, 2018). Estas actividades pueden ser disfrutadas por personas de todas edades y capacidades (OMS, 2020).

En ese sentido, el ser humano necesita horas de actividad física regular para mantener su bienestar integral. La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad intensa, repartidos en varios días, este hábito contribuye significativamente a la salud cardiovascular, metabólica y mental,

ayudando a prevenir enfermedades y reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Incluir rutinas de fortalecimiento muscular y flexibilidad también optimiza los beneficios, promoviendo una vida más saludable y activa para estudiantes universitarios y la población en general.

La actividad física ofrece múltiples beneficios para la salud tanto física como mental, sin importar las edades de las personas, realizar ejercicio de forma regular es esencial para conservar una buena salud, ya que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares y también contribuye a reducir síntomas relacionados con el bienestar emocional (Vasco, 2023). Asimismo, el ejercicio regular puede disminuir significativamente los niveles

de ansiedad, favoreciendo un estado de ánimo más equilibrado.

La ansiedad es una reacción del cuerpo que afecta el estado mental de las personas debido a estímulos internos o externos, y suelen manifestarse a través de sensaciones de nerviosismo, inseguridad o agitación. También se puede describir como una respuesta emocional que aparece cuando una persona se enfrenta a situaciones que percibe como amenazantes o peligrosas en cualquier tipo de situaciones familiares o personales (Cabeza, 2018).

Según indica Guerra (2017), existe una estrecha relación entre la frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios, se indica que, a mayor regularidad en la práctica de ejercicio físico, contribuye la reducción de los síntomas de ansiedad. De la misma manera, la actividad física frecuente actúa como un regulador natural del estado de ánimo, favoreciendo la estabilidad emocional y bienestar psicológico.

La etapa universitaria representa un momento crucial en la trayectoria académica y personal de los estudiantes, caracterizado por la adquisición de nuevas responsabilidades, este proceso involucra adaptarse a nuevas dinámicas sociales, en su rendimiento académico y bienestar general es fundamental para desarrollar estrategias que faciliten su integración y éxito en el entorno universitario (Puyo, 2025). Al considerar investigaciones relacionadas con el tema de estudio, relación de la frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, se tomaron en cuenta las siguientes investigaciones como antecedentes:

La investigación de Roque (2024), titulada "Influencia de la actividad física en adolescentes con ansiedad generalizada del municipio de Querétaro". Que tiene como objetivo, influencia de la actividad física en jóvenes con ansiedad generalizada en el municipio de Querétaro, esta investigación fue de tipo cuantitativa, con un diseño cuasiexperimental del alcance exploratorio. La población estuvo conformada por ocho pacientes de una clínica psicológica, dividido en dos grupos, de control y otro experimental, para el grupo experimental se aplicó el

instrumento, inventario de Beck semanal con el que se dio seguimiento a los niveles de ansiedad. Los resultados del grupo experimental tuvieron una disminución de ansiedad generalizada en un 67.86%, mientras el grupo de control solo 7.14%; de las manifestaciones más comunes en el grupo experimental fueron los problemas digestivos con un 30%, mientras que sensaciones de hormigueo y entumecimiento en 25% cada una, en el grupo de control estos mismos síntomas se presentaron 80%, 90% y 80%. La sensación más común en el grupo de control con un 100% fue sudoración fría, mientras el experimental fue 15%. Conclusión, se obtuvo que, la atención psicológica es importante para el manejo de las emociones.

De igual manera Pérez (2023) con la investigación titulada "Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa". Su objetivo fue establecer la relación entre la variable actividad física con la variable depresión, estrés y ansiedad. Tipo de investigación básico, descriptivo-correlación, no experimental; siendo la cantidad de población de 60 participantes del área asistencial del centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa. Instrumentos: para la primera variable fue el cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ), para la segunda variable (DASS-21), como resultado se obtuvo, que un 63 % de la población estudiada hace moderada actividad física, el 5 % hace baja actividad física. Por lo tanto, el 85 % de la población presenta depresión leve y solo el 2 % presenta depresión severa, el 62 % padece de ansiedad leve y el 2 % presenta ansiedad extremadamente severa, finalmente, el 83 % de población presenta estrés leve y 5 % presenta estrés severo. Concluyendo que, la existencia de relación de las dos variables del estudio, arrojando el valor $P = 0,894$, donde, la actividad física disminuye los niveles de depresión y ansiedad en el personal asistencial del centro de salud.

También, Conde (2022). Con la investigación titulada "Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental", el objetivo de la investigación es identificar la relación que tiene la actividad física con

variables de la salud mental (el estrés, la ansiedad, el autoconcepto y la autoestima) en adultos jóvenes mexicanos. El método, fue correlacional, aplicado, de campo, no experimental y trasversal, se utilizó una muestra no probabilística de 273 personas voluntarias, entre edades de 18 a 25 años, quienes respondieron a los siguientes instrumentos, escala de estrés percibido (EEP), inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE), escala de autoestima de Rosenberg y por último el listado de adjetivos para la evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA). Resultados, todas las correcciones que se llevaron a cabo entre estrés percibido y el resto de las variables fueron estadísticamente significativas ($p= 0.05$), negativas y en su mayoría moderadas. Por lo tanto, la correlación entre ansiedad estado y el resto de las variables fueron significativas, positivas y bajas, excepto con la variable de la autoestima negativa ($r= 0.049-9$) donde fue mayor a 0.05. la significancia más pequeña ($p<0.001$) se encontró en las variables Autoestima positiva ($r=0.263$), Autoconcepto físico ($r=0.237$) y Autoconcepto emocional ($r=0.326$).

Por otro lado, en otra investigación Gelvez (2024). Con el tema titulada “Actividad física y estrés académico del alumnado universitario” El presente estudio pretende analizar el nivel de estrés académico de un grupo de estudiantes y su posible relación con el nivel de actividad física. Para ello, se realizó un estudio a través de la aplicación de un cuestionario online formulado en 3 secciones: 1) información sociodemográfica, 2) uso del IPAQ-SF para medir el nivel de actividad física; y 3) uso del SISCO SV-21 de Barraza (2018), para medir el nivel de estrés académico. El análisis de datos se realizó utilizando (SPSS v28). Los resultados detallan en mayoría un nivel de estrés académico alto y un nivel de actividad física casi similar distribuido entre los tres niveles (leve, moderado y alto). Los resultados de asociación o correlación entre estas dos variables no fueron estadísticamente significativos (Prueba Fisher-Freeman-Halton (5,67); $p=0.199$); (Prueba Rho de Spearman (-0,349); $p=0,080$).

Finalmente, Perez, (2022). Con la siguiente investigación de título “Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto de Juliaca”. Con el objetivo determinar la relación entre los niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes. La metodología es de tipo aplicado, con alcance correlacional, diseño no experimental. Población: estuvo conformada por 300 estudiantes y el número de muestra es de 169. Así mismo se emplea el cuestionario de actividad física que costa de 11 ítems validado por expertos de igual manera el cuestionario para ansiedad compuesto de 39 ítems. Los resultados de la variable Actividad física tiene como nivel bajo al 36.7%, como nivel medio 30.8% y como nivel alto 32.5%; además, se tiene que la variable Niveles de ansiedad muestra como nivel bajo 35.5% como nivel medio 32.5% y como nivel alto 32%. La correlación entre las variables actividad física y niveles de ansiedad tiene como resultado, en el coeficiente Spearman, un valor de 0.299, lo que refleja existencia de una correlación positiva baja y un nivel significativo de 0. Se concluye que, si existe una relación directa entre las variables, debido a que se encontró un nivel positivo bajo ($p=0,00$) en los niveles de ansiedad, también un nivel positivo bajo en la actividad física.

Este estudio se justifica en la necesidad de analizar la relación existente entre la frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad, con especial atención en la población estudiantil universitaria. La ansiedad podría representar una problemática frecuente en este grupo, incidiendo negativamente en su rendimiento académico y principalmente en su bienestar mental. Comprender cómo la práctica regular de actividad física puede influir en la regulación emocional y en la disminución de los síntomas de ansiedad.

El objetivo general del presente estudio es determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes en la gestión 2025. Para ello se han formulado tres objetivos específicos que orientan el desarrollo del estudio: determinar los niveles de actividad

física que realizan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes, identificar los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes, y finalmente establecer si hay relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad. En función a los objetivos planteados, se formula la siguiente hipótesis: Hipótesis nula (H_0): No existe una relación significativa entre la frecuencia de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Hipótesis alterna (H_1): Existe una relación significativa entre la frecuencia de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que analiza datos numéricos de manera objetiva, numérica y estadística. Es de tipo correlacional, porque busca identificar la relación entre la frecuencia de actividad física y los niveles de ansiedad sin manipular variables. Con un diseño no experimental transversal, el cual permitió observar esta relación en un determinado momento, sin intervención del investigador.

La población está conformada por 100 estudiantes repartidos en tres paralelos del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes.

Para evaluar los niveles de actividad física, se utilizó el cuestionario Internacional de la Actividad Física forma corta (IPAQ), se estableció desde (1965), esta herramienta permite obtener un enfoque cuantitativo directo sobre los niveles de la actividad física. En relaciones con las evaluaciones prácticas valoran la condición física saludable como instrumento de valoración del sedentarismo, así como también tratar enfermedades no transmisibles como cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, (Gutiérrez, 2020).

Para la recolección de datos sobre los niveles de ansiedad, se empleó el Inventario de la Escala de Ansiedad de Beck (BAI), desarrollado por Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. A. en (1988). Este instrumento es altamente reconocido en el

ámbito psicométrico. Se describe el desarrollo de un inventario de autoinforme de 21 ítems para medir la gravedad de la ansiedad en poblaciones, evaluando factores como estresores, síntomas y estrategias de afrontamientos. (Vizioli, 2022).

Al combinar estos datos con los resultados del inventario de la escala de ansiedad, la investigación busca ofrecer una visión cuantitativa del impacto de la frecuencia de la actividad física en los niveles de ansiedad.

La recolección de datos, se llevó a cabo mediante la aplicación del cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ) y el Inventario de la escala de Ansiedad de Beck (BAI), en un entorno controlado y cómodo, asegurando un ambiente proporcionado para la honestidad en sus respuestas, se brindó a los estudiantes una explicación clara sobre la naturaleza del estudio y la confidencialidad de sus respuestas, lo que fomentó un sentido de seguridad. Este enfoque no solo respeta la ética de la investigación, sino que también maximiza la validez de los datos recopilados.

Posteriormente, los datos fueron analizados utilizando técnicas de análisis estadístico con el software SPSS (versión 27). Este análisis permitió identificar correlaciones significativas entre la frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad.

RESULTADOS

En esta sección, se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación. En primer lugar, se describen las características demográficas de los estudiantes, considerando las variables sexo, edad y paralelo académico. Luego, se exponen las tablas de frecuencias que describen los niveles de actividad física de acuerdo al siguiente objetivo, determinar los niveles de actividad física que realizan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes, por otro lado, identificar los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes. Finalmente, se detallan los resultados del análisis correlacional entre la frecuencia de actividad física y las dimensiones asociadas al nivel de ansiedad, se

presenta también, el análisis inferencial mediante la prueba de correlación de Spearman, con el propósito de evaluar la fuerza, dirección (positiva o negativa) y significancia estadística de la relación entre ambas variables. Del mismo modo, este análisis permitió comprobar la hipótesis y el grado de asociación entre la práctica regular de actividad física y los niveles de ansiedad en la población estudiada.

En la tabla N° 1, se muestra la distribución de los 100 estudiantes participantes según su sexo y paralelo académico. Se evidencia una marcada diferencia del sexo masculino (80%) frente al femenino (20%). Esta diferencia es más notoria en el paralelo “A”, con 27 hombres y solo 5 mujeres. El paralelo “B” presenta 25 estudiantes masculinos y 8 femeninos, mientras que el paralelo “C” muestra la proporción más equilibrada, con 28 hombres y 7 mujeres. En cuanto a la distribución general por paralelos, el grupo más numeroso es el “C” con 35 estudiantes, seguido del “B” con 33 y el “A” con 32. Esta caracterización demográfica es fundamental para contextualizar los resultados del estudio, ya que variables como el sexo o el entorno académico pueden influir en la práctica de actividad física y en la manifestación de los niveles de ansiedad.

Tabla N° 1

Distribución de los estudiantes según sexo y paralelo

	Femenino	Masculino	Total
Paralelo A	5	27	2
Paralelo B	8	25	3
Paralelo C	7	28	5
Total	20	80	100

Nota. Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la población.

Tabla N° 2

Distribución según edad y paralelo académico

Edad		17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	30	32	37	Total
Paralelo	A	1	7	7	9	2	1	0	3	0	0	1	0	0	1	32
	B	1	9	7	5	2	3	2	3	0	0	1	0	0	0	33
	C	1	9	5	2	6	2	2	2	1	2	1	1	1	0	35
Total		3	25	19	16	10	6	4	8	1	2	3	1	1	1	100

Nota. Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la población.

La tabla N° 2 presenta la distribución de los 100 estudiantes participantes en función de su edad y paralelo académico. Se observa que las edades varían entre los 17 y 37 años, siendo más frecuentes los rangos de 18 a 21 años. En particular, la edad más representativa es la de 18 años, con un total de 25 estudiantes, seguida por los de 19 años (19 estudiantes) y 20 años (16 estudiantes). Este patrón sugiere que la mayoría de los participantes ingresan a la carrera en una etapa juvenil típica del primer ingreso universitario. Aunque en menor proporción, también se evidencian estudiantes con edades superiores a los 25 años, incluyendo algunos casos aislados de 30, 32 y 37 años. En

cuanto a la distribución por paralelo, los tres grupos mantienen proporciones similares, lo que garantiza una representatividad uniforme en los datos. La presencia de estudiantes mayores podría influir en la percepción del estrés y en los hábitos de actividad física, por lo que esta variable resulta importante al momento de interpretar los resultados correlacionales del estudio.

Determinar los niveles de actividad física que realizan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes

Tabla N° 3
Nivel de actividad física (IPAQ)

Indicadores	fi	%	Total
Nivel Bajo	30	30,0	30,0
Moderado	40	40,0	60,0
Nivel alto	100	100,0	100,0
Total			100,0

Nota. Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la población.

La distribución de los estudiantes de primer semestre según su nivel de actividad física (tabla N°3), evaluado con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta. Se establecieron tres categorías: nivel bajo, nivel moderado y nivel alto. De acuerdo con los datos obtenidos, del 100% de los encuestados, el 30% de los estudiantes (30 individuos) se ubicaron en el nivel bajo de actividad física, lo que indica una práctica escasa o nula de ejercicio regular considerando una contraposición según la naturaleza de su carrera. Otro 30% de los participantes reportaron un nivel moderado de actividad física, lo cual representa un grado aceptable de movimiento corporal, aunque no necesariamente sistemático o vigoroso. Finalmente, el 40% restante alcanzó un nivel alto de actividad física, lo que evidencia una práctica frecuente e intensa que cumple con los estándares recomendados para el mantenimiento de la salud física.

Esta distribución muestra que, si bien existe una proporción importante de estudiantes físicamente activos (40%), una parte significativa (60%) presenta niveles de actividad física que podrían ser insuficientes para obtener beneficios óptimos en términos de salud física y mental. El análisis acumulado refuerza esta observación, ya que solo un porcentaje menor supera los niveles recomendados. Esta situación es relevante en el contexto del presente estudio, ya que uno de sus objetivos es analizar la relación entre la frecuencia de actividad física y los niveles de ansiedad.

El predominio de niveles bajos y moderados en más de la mitad de la población estudiada el cual podría influir directamente en el estado emocional y el bienestar psicológico

de los estudiantes universitarios, principalmente sobre la ansiedad, debido a que un bajo nivel de actividad física limita la elaboración de neurotransmisores como la serotonina, dopamina y endorfinas, los cuales están estrechamente vinculados a la regulación del estado de ánimo y la reducción del estrés. Además, la falta de actividad física impide el desarrollo de rutinas saludables que favorecen la autorregulación emocional y la resiliencia frente a las exigencias académicas, lo que podría incrementar la vulnerabilidad a cuadros ansiosos y alterar el equilibrio psicoemocional del estudiante.

Identificar los niveles de ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de ciencias de la actividad física y deportes

Tabla N° 4
Niveles de ansiedad (BAI)

Indicadores	fi	%	Total
Ansiedad Mínima	41	41,0	41,0
Ansiedad Leve	33	33,0	74,0
Ansiedad Moderada	17	17,0	91,0
Ansiedad Grave	9	9,0	100,0
Total	100	100,0	100,0

Nota. Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la población.

Con respecto a los niveles de ansiedad, Tabla N° 4) se muestra la distribución de los estudiantes de primer semestre evaluados mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Se identificaron cuatro categorías: ansiedad mínima, leve, moderada y grave. De los 100 estudiantes evaluados, 41 (41%) presentaron ansiedad mínima, lo cual indica una estabilidad emocional aceptable en casi la mitad de la muestra. Sin embargo, un 33% reportó ansiedad leve, lo que sugiere la presencia de síntomas que, aunque no incapacitan, podrían afectar el rendimiento académico o el bienestar personal. Asimismo, el 17% de los estudiantes manifestó ansiedad moderada, con posibles implicancias clínicas, y un 9% presentó ansiedad grave, lo cual representa una condición que requiere atención psicológica inmediata.

El análisis acumulado indica que el 74% de los estudiantes se ubica entre los niveles mínimo y leve, mientras que el 26% restante presenta síntomas de mayor intensidad. Estos datos reflejan la necesidad de implementar estrategias de acompañamiento emocional, especialmente para el grupo que presenta ansiedad moderada o grave. Además, esta distribución resulta fundamental para analizar posteriormente la relación entre los niveles de ansiedad y la frecuencia de actividad física, ya que podría evidenciarse una tendencia de mayor ansiedad en estudiantes con menor nivel de actividad física.

Establecer si hay relación entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad

	IPAQ	BAI
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación Si g. (bilateral)	-.033
	N 100	100
AI de correlación	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,000
	N 100	100

Tabla N° 5

Correlación actividad física (IPAQ) y los niveles de ansiedad (BAI)

Nota. Elaboración propia en base a los datos obtenidos de la población.

La tabla N° 5 presenta los resultados principales del estudio y el análisis de correlación realizado mediante el coeficiente de Spearman entre la frecuencia de actividad física, medida a través del cuestionario IPAQ, y los niveles de ansiedad, evaluados mediante la Escala de Ansiedad de Beck (BAI). El coeficiente de correlación obtenido fue de -0.033, lo cual indica una correlación negativa muy débil entre ambas variables. En términos prácticos, este valor sugiere que, a mayor frecuencia de actividad física, tienden a disminuir ligeramente los niveles de ansiedad, aunque esta relación es muy baja y cercana a cero.

El nivel de significancia bilateral (Sig. = 0.000) indica que la correlación encontrada es estadísticamente significativa, es decir, que no se debe al azar. Sin embargo, a pesar de su

significancia estadística, la fuerza de la relación es débil, lo que limita su relevancia práctica. Esto podría deberse a múltiples factores contextuales o personales que influyen en los niveles de ansiedad, más allá de la sola práctica de actividad física.

Este resultado sugiere que, si bien la actividad física puede influir positivamente en el bienestar emocional, no es el único factor determinante para la disminución de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Se hace necesario considerar otras variables como el entorno académico, la situación socioemocional y la calidad del sueño. Aun así, estos hallazgos respaldan la importancia de promover la actividad física como estrategia complementaria dentro de programas de salud integral en la población estudiantil universitaria.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan una correlación negativa muy débil entre los niveles de actividad física y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del primer semestre de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes. Con un coeficiente de correlación débil ($r = -0.033$), aunque esta correlación estadísticamente significativa, sugiere que la actividad física regular tiene un efecto limitado pero presente en la disminución de los síntomas ansiosos en esta población específica.

Por otro lado, el estudio de Perez, (2022). Indico una correlación positiva baja entre las variables actividad física y niveles de ansiedad, con un coeficiente Spearman, de valor 0.299, y un nivel significativo de ($p=0.00$. esto indica que, aunque existe una relación directa entre ambas variables, esta es débil, reflejando un impacto limitado de la actividad física en la ansiedad.

Asimismo, los hallazgos son consistentes con el estudio de Gelvez (2024), en donde no se halló una correlación significativa entre actividad física y estrés académico, los resultados de asociación o correlación entre estas dos variables no fueron estadísticamente significativos, en este caso las pruebas de Fisher-Freeman-Halton (5,67; $p=0.199$) y Rho de Spearman (-0,349); $p=0,080$) confirmaron la

falta de asociación estadísticamente significativa entre estas variables.

Estos resultados sugieren la necesidad de considerar otros factores moderadores o mediadores que puedan influir en la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad, tales como el contexto emocional, el apoyo social, la carga académica, la calidad del sueño, la percepción de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIÓN

Se concluye que, aunque existe una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de la actividad física y los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios analizados, la fuerza de dicha relación es débil. Esto sugiere que la actividad física, por sí sola, no es suficiente para explicar los niveles de ansiedad experimentados por los estudiantes, pero sí representa un factor relevante en la prevención y mitigación del malestar emocional.

El análisis de las características demográficas también reveló una marcada participación masculina (80%), lo que puede haber influido en la tendencia hacia un nivel alto de actividad física (40%). Sin embargo, un 60% de los estudiantes reportó niveles bajos o moderados, lo cual es paradójico considerando la naturaleza de la carrera. Esta discrepancia puede ser explicada por el cambio de rutina al inicio del semestre o por una baja internalización de hábitos saludables, incluso entre estudiantes de carreras deportivas.

Por otra parte, los niveles de ansiedad leve a moderada (50%) fueron frecuentes, evidenciando la necesidad de fortalecer programas de bienestar emocional en el entorno universitario. De forma coincidente, autores como Martínez y la APA (2022) advierten que la ansiedad en estudiantes universitarios es multifactorial y puede implicar alteraciones cognitivas, fisiológicas y conductuales. La actividad física es, en este sentido, un recurso protector complementario, pero no exclusivo.

En este contexto, la práctica sistemática de actividad física se reafirma como una herramienta valiosa dentro de los programas de bienestar estudiantil, contribuyendo al equilibrio emocional y a una

mejor adaptación universitaria. Sin embargo, para obtener impactos más amplios, se recomienda considerar la integración de estrategias multidimensionales que aborden otras variables personales y contextuales que influyen en la ansiedad.

Desde una perspectiva académica y profesional, el estudio ofrece un aporte relevante a la literatura científica contemporánea, al analizar esta relación específica en una muestra de estudiantes en formación en el área del deporte. La elección del objetivo de estudio la ansiedad como variable dependiente y la actividad física como variable independiente se justifica por la alta prevalencia de trastornos emocionales en la población universitaria, especialmente en las primeras etapas de adaptación a la vida académica. La investigación aporta datos cuantificables que permiten evidenciar el impacto limitados, pero presente del ejercicio como curso de afrontamiento emocional y propone un punto de partida para futuras investigaciones como metodologías longitudinales o de intervención.

REFERENCIAS

- Amú-Ruiz, F., Coronado-Amaya, J. A., Afanador-Restrepo, D. F., & 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, e108367. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/108367>
- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5-TR). Editorial Médica Panamericana. <https://www.federaciocatalanadah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Benítez Quinche, V. B., Realpe Cevallos, D. de L., Simaleza Pino, A. C., & Salguero Rubio, R. X. (2023). La actividad física y la calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, 2(1), 1–15 [file:///C:/Users/HP/Downloads/189-Texto%20del%20art%C3%ADculo-840-1-10-20230310%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/189-Texto%20del%20art%C3%ADculo-840-1-10-20230310%20(1).pdf)

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). ¿La alta autoestima causa un mejor desempeño, éxito interpersonal, felicidad o estilos de vida más saludables? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Cabeza Palacios, Á. E., Llumiquinga Guerrero, J. R., Vaca García, M. R., & Capote Lavandero, G. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 54-62. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- Conde Schnaider, E. del, López-Sánchez, C. V., Velasco Matus, P. W., Conde Schnaider, E. del, López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Castellanos Pintado, G. (2021). *Influencia de la actividad física sobre el bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes universitarios* [Trabajo fin de grado, Universidad Europea]. Repositorio Universidad Europea. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1236/GonzaloCastellanosPintado-Final.pdf?sequence=1>
- Chacón Delgado, E., Xatruch de la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35nl/art02.pdf>
- Fasanando-Puyo, T., & Yalta-Flores, B. (2025). Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.51252/rceyt.v4i1.778>
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>
- González, J. R., Ugalde, L. V., Ugalde, J. M. F. V., & Cruz, G. P. (2024). Influencia de la actividad física en adolescentes con ansiedad generalizada del municipio de Querétaro. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.158>
- Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021
- Gelvez Pinzón, R. M. (2023). *Actividad física y estrés académico del alumnado universitario: Un caso de estudio* Trabajo de Fin de Máster, Universidad Internacional de Andalucía. Repositorio Abierto UNIA. https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8613/1560_Gelvez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hinojosa, S. J. P. (2023). *Niveles de ansiedad y actividad física en los estudiantes del Instituto Nazaret de Juliaca 2022*. Tesis de licenciatura, universidad Continental. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13356/1/IV_FCS_507_TE_Perez_Hinojosa_2023.pdf
- Martínez-Otero Pérez, V. (2014). “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación de Albacete”. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889981>
- Mares Rico, T., Herrera Rivas, A. E., Tranqueño González, F. G., Arredondo Villanueva, L. A., Castillo Jantes, B., Figueroa Saavedra, D. O., & Cortés Álvarez, N., Y. (2021). Relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia de la COVID-19. *Jóvenes en la Ciencia*, 8(1), 55-63. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3346>
- Méndez Urresta. (2024). Actividad física y tiempo libre en estudiantes universitarios ecuatorianos: *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*.

<file:///C:/Users/HP/Downloads/DialnetActividadFisicaYTiempoLibreEnEstudiantesUniversitariar-9540791.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. Obtenido de Geneva: World Health Organization: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581968/>

Pérez-Turpin, J. A. (2024). *Andar es una necesidad para el cerebro: Las bajas frecuencias cardíacas mejoran la memoria*. Cadena SER.

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2025/05/21/andar-es-una-necesidad-para-el-cerebro-las-bajas-frecuencias-cardiacas-mejoran-la-memoria-radio-alicante>

Ponce, F. S. P. (2023). Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa-2021. Tesis de licenciatura, universidad Continental. *Repositorio Institucional Continental*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Per_ez_Ponce_2023.pdf

Quinde-Zambrano, L. F., Heredia-Arias, G. J., & Correa-Burgos, J. A. (2024). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Análisis en función del género. *Portal de la Ciencia*, 5(2), 5 (2). <https://doi.org/10.51247/pdlc.v5i2.433>

Ramírez-Campillo, R., Andrade, D. C., Izquierdo, M., & Campos-Jara, C. (2021). Frecuencia de entrenamiento físico y su asociación con la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(1), 45–52.

Ramírez Cueva, P. F., Martínez, F. A. P., & Castillo, A. L. C. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios de Ecuador. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(4). <https://www.dilemascontemporaneoseducacion>

politicayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3584

Universidad de València & Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas. (2024). *Alertas por la salud mental del alumnado*. <https://elpais.com/extra/formacion/2024-09-08/alertas-por-la-salud-mental-del-alumnado.html>

Universidad de Chile. (2023). *Salud mental: hasta 50% de las y los universitarios manifestarían síntomas de ansiedad y depresión*.

<https://cienciaysalud.cl/2023/03/27/salud-mental-hasta-50-de-las-y-los-universitarios-manifestarian-sintomas-de-ansiedad-y-depresion/>

Vasco Jiménez, B. P. (2023). *Efectos de la actividad física en la ansiedad de estudiantes universitarios*. GADE. *Revista Científica*, 3(5). Universidad Central del Ecuador. [file:///C:/Users/HP/Downloads/270-Texto%20del%20art%C3%ADculo-812-2-10-20231212%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/270-Texto%20del%20art%C3%ADculo-812-2-10-20231212%20(1).pdf)

Telefónica. (2023). *Gestión eficiente de energía en centros logísticos*. <https://www.telefonica.com/>

Turró, M. (2022). Logística sostenible y reducción de huella de carbono: Una revisión práctica. *Revista de Logística Integral*, 35(4), 27–36.

McKinsey & Company. (2023). *The carbon economy: New rules for supply chains*.

García, A., & Ureta, J. (2021). Green supply chain management: From theory to practice. *Supply Chain Management Review*, 15(3), 54–69.

UPS. (2023). *UPS ORION: Optimizing routes for sustainability*. <https://about.ups.com/>