



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL EN
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO DEL AUSTRO DURANTE EL PERIODO
2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: THALÍA SOLEDAD ANDRADE GUALPA

DIRECTOR: DR. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS, PhD

AZOGUES - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL EN
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO DEL AUSTRO DURANTE EL PERIODO
2025-2026**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: THALÍA SOLEDAD ANDRADE GUALLPA

DIRECTOR: DR. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS, PhD

AZOGUES - ECUADOR

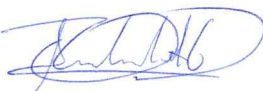
2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Thalía Soledad Andrade Gualpa portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302289293** Declaro ser el autor de la obra: **“Nivel de actividad física y salud mental en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 6 de febrero de 2026


F:

Thalía Soledad Andrade Gualpa

C.I. 0302289293

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Nivel de actividad física y salud mental en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026**", realizado por: **Thalía Soledad Andrade Gualpa** con documento de identidad: **0302289293**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 20 de enero 2026

DR. HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS, PhD

C.I. 1600383275

DIRECTOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza, la salud y la constancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida académica.

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, a mis docentes y, de manera especial, a mi tutor/a de tesis, por su guía, paciencia y valiosos conocimientos compartidos durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

De igual manera, agradezco a todas las personas que, directa o indirectamente, contribuyeron a la realización de esta tesis, brindándome apoyo académico, moral y emocional a lo largo de este proceso.

Finalmente, agradezco profundamente a mi familia, quienes han sido mi mayor respaldo y motivación para seguir adelante y no rendirme ante las dificultades.

Thalía Soledad Andrade Gualpa

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis, con profundo amor y gratitud, a mis padres, Fany y Samuel por su esfuerzo incondicional, sus consejos, su ejemplo de perseverancia y por creer siempre en mí. A ustedes, que han sido el pilar fundamental de mi formación personal y profesional, les debo cada uno de mis logros.

A mis hermanos, por su apoyo constante, su compañía y palabras de aliento en cada etapa de este camino.

A Diego mi pareja, por su paciencia, comprensión, apoyo emocional y por acompañarme en los momentos difíciles, motivándome a seguir adelante cuando más lo necesitaba.

Este logro es también de ustedes.

Thalía Soledad Andrade Gualpa

Nivel de actividad física y salud mental en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026

Thalía Soledad Andrade Guallpa, Helder Guillermo Aldas Arcos

Universidad Católica de Cuenca, thalia.andrade.93@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El nivel de actividad física y la salud mental es una constante a tratar en los estudiantes tomando en cuenta la relación entre la práctica planificada, la actividad física y el bienestar psicológico. El **objetivo** de esta investigación es correlacionar el nivel de actividad física y la salud mental en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026. **Método**, tiene un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal, para ello, los instrumentos que se aplicó tuvieron una validación previa, y son: el cuestionario IPAQ versión corta que mide el nivel de actividad física y el cuestionario DASS-21 que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés. Participaron 169 estudiantes de las carreras de Mecánica Automotriz, Electricidad, Desarrollo del Software, Contabilidad, Producción Pecuaria, Construcción y gestión de obra civil y control de incendios y operaciones de rescate, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional, con edades entre 18 y 30 años. Los principales **resultados** muestran que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado de actividad física, con predominio en hombres, mientras que las mujeres muestran mayor variabilidad y funciona como un factor protector frente a la depresión, contribuyendo al bienestar psicológico general.

Palabras clave: actividad física, salud mental, universitarios, estrés

Level of Physical Activity and Mental Health in Students at the “Instituto Superior Tecnológico del Austro” During the Period 2025-2026

Abstract

The relationship between physical activity and mental health is a constant concern among students, considering the relationship between planned exercise, physical activity, and psychological well-being. The **objective** of this research is to correlate levels of physical activity and mental health among students at the “Instituto Superior Tecnológico del Austro” during the period 2025-2026. **Method:** This study has a non-experimental, descriptive correlational design with a quantitative, cross-sectional approach. The instruments used were previously validated and include the short version of the IPAQ questionnaire, which measures physical activity levels, and the DASS-21 questionnaire, which measures levels of depression, anxiety, and stress. A total of 169 students enrolled in automotive mechanics, electrical engineering, software development, accounting, livestock production, civil engineering and construction management, and fire control and rescue operations participated in the study. They were selected through intentional non-probabilistic sampling and ranged in age from 18 to 30. The main **results** indicate that most students exhibit a moderate level of physical activity, with males predominating, while females show greater variability. Physical activity acts as a protective factor against depression, contributing to overall psychological well-being

Keywords: physical activity, mental health, university students, stress

Índice de contenido

Resumen.....	1
Introducción	2
Marco Teórico.....	3
Metodología.....	2
Resultados	9
Tabla 1	11
Tabla 2	13
Tabla 3	15
Tabla 4	16
Discusión	17
Conclusiones.....	19
Referencias Bibliográficas	20

1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), uno de cada cuatro adultos en el mundo, es decir, aproximadamente 1.400 millones de personas, no realizan los 150 minutos de actividad física (AF) de intensidad moderada recomendados semanalmente, al respecto, Cornejo et al. (2024) sostienen que un estudiante que hace de la AF un hábito puede controlar la ansiedad y la depresión adoptando conductas saludables que le ayudarán a mejorar su rendimiento académico y su calidad de vida. Del mismo modo, Martín (2018) en el contexto español afirma que el factor determinante para un mejor nivel de vida es la práctica de la AF. También, Venturelli et al. (2024) en el entorno chileno concluyen que los escolares requieren de la AF y de una dieta equilibrada para mantener una buena salud, es decir, la práctica regular de AF no solo contribuye al desarrollo físico, sino también al fortalecimiento de habilidades sociales, ya que fomenta la disciplina, el trabajo en equipo y la autoconfianza.

En la actualidad, los estudiantes universitarios enfrentan altos niveles de estrés académico, lo que incrementa el riesgo de presentar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y estrés. Al mismo tiempo, se ha evidenciado una reducción en el tiempo dedicado a la actividad física, disminuyendo así los beneficios que esta genera en el bienestar físico y psicológico. Este problema es relevante en el Instituto Superior Tecnológico del Austro, donde se han intensificado las exigencias académicas y sociales, por ello resulta necesario comprender la relación entre el nivel de actividad física y salud mental de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026, con el fin de generar información que contribuya al desarrollo de estrategias institucionales orientadas al bienestar estudiantil.

El problema de investigación surge a partir de la interrogante: ¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física y la salud mental de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del

Austro durante el periodo 2025-2026?. A partir de esta pregunta se determina como objetivo general: Correlacionar entre el nivel de actividad física y la salud mental en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026.

En la primera parte se conocieron los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el nivel de actividad física y la salud mental en el contexto de la educación superior, mediante la revisión de literatura científica actualizada. En la segunda parte se conocieron los niveles de actividad física de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el 2025 a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, así como su salud mental mediante el cuestionario DASS-21, identificando los niveles de depresión, ansiedad y estrés. Finalmente, se concluyó correlacionando el nivel de actividad física y la salud mental de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro en función de sus variables sociodemográficas, con el propósito de determinar la relación existente entre ambas variables.

2. Marco Teórico

2.1. Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS, 2020). Dentro del marco universitario, la realización de la AF constituye un recurso de primer orden para no solo mantener la salud del alumnado en unos niveles óptimos, sino también para ayudar la potenciación del rendimiento académico de los alumnos universitarios, así como el bienestar emocional de los estudiantes. Estudios recientes, como el de Mendoza-Sierra et al. (2023), han demostrado que los niveles adecuados de actividad física están asociados con una mejor calidad de vida y menores niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Además, la evidencia científica señala que realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana puede generar beneficios significativos en la salud mental y emocional (Gallegos et al., 2024).

2.2. Importancia de la actividad física en la salud integral

La actividad física es un componente clave de un estilo de vida saludable, proporcionando múltiples beneficios para la salud física, mental y social. Los datos de la OMS demuestran que la actividad física ligera o moderada tiene un impacto muy importante en la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y distintos tipos de cáncer, así como en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, que llevan a la mejora del bienestar general (OMS, 2024). En lo que respecta al estado mental de un individuo, la práctica regular de actividad física se ha asociado a un mejor estado de ánimo, a buena salud y a niveles bajos de estrés psicológico, aspectos primordiales para la calidad de la vida de los estudiantes (Feijo & Castro, 2024).

La actividad física resulta ser fundamental para los estudiantes en su etapa de desarrollo humano tanto personas como profesional, también puede hacer alusión a la cantidad, la intensidad y la duración del despliegue del movimiento corporal durante una etapa acertada de demanda académica y social, lo cual puede afectar una forma negativa la salud mental de las y los estudiantes (Espinel et al., 2022). En consecuencia, la AF se manifiesta como un elemento importante en el hecho de poder lograr el bienestar psicológico, además se entiende como cualquier tipo de movimiento corporal con intención que se lleva a cabo para el hecho de mejorar o estabilizar la condición física y la salud (Hurtado et al., 2024). Existen diversos estudios en el contexto universitario que demuestran los beneficios que tiene la AF para reducir síntomas y el contexto de la ansiedad y la depresión, así como en la mejora del estado de ánimo y la calidad de sueño (Pineda, 2024).

2.3. Clasificación de los niveles de actividad física

La actividad física se clasifica según su intensidad: *la actividad física de intensidad leve o baja* la cual implica esfuerzo mínimo, apenas incrementa la respiración ni el pulso, y se puede realizar con gran facilidad, como caminar despacio o hacer tareas diarias, *la actividad física de intensidad moderada* exige un esfuerzo poco mayor, provocando un incremento en la respiración y el ritmo cardíaco, aunque aún permite mantener una conversación, como caminar rápido o andar en bicicleta a ritmo tranquilo y *la actividad física de intensidad vigorosa* requiere un notable esfuerzo, produce un aumento significativo en la frecuencia del corazón y la respiración, dificulta hablar mientras se realiza las actividades como correr practicar deportes intensos o entrenamientos de alta intensidad (Espinel et al., 2022).

2.4. Salud Mental

La salud mental es un componente fundamental de la salud integral y del bienestar general del individuo. La salud mental se define como un estado de bienestar en el que la persona toma conciencia de su propia capacidad, puede manejar adecuadamente las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad (OMS, 2025). Esta definición no se agota con la ausencia de trastornos mentales, sino que modifica también la emocionalidad, lo psicológico y lo social, que determinan la adaptación del individuo a su medio y el equilibrio logrado en su vida emocional. Es decir, un nivel de salud mental adecuado va a influir en la toma de decisiones, la gestión del estrés, la vida relacional y el rendimiento académico y laboral.

2.5. *La salud mental en el contexto educativo superior*

La salud mental, entendida como un estado de bienestar a partir del cual la persona es consciente de sus capacidades, puede soportar las tensiones normales de la vida, trabajar con eficacia y productividad e, incluso, contribuir en su comunidad (OMS, 2025) presenta una vulnerabilidad especialmente marcada durante la época universitaria. Autores como Fernández-Pineda et al., (2023)

consideran que los estudiantes de educación superior son objeto de múltiples factores de riesgo para su salud mental, tales como la presión académica, la incertidumbre laboral y escasez de la red de apoyo emocional, que puede manifestarse como síntomas asociados, como son los casos de depresión, ansiedad y estrés.

La salud mental de los estudiantes que asisten a la universidad es un tema de creciente e importante. Investigaciones han evidenciado que existe una gran prevalencia de problemas de ansiedad, depresión o el estrés académico entre estudiantes universitarios (González-Peña et al., 2023). El rendimiento académico, las relaciones sociales o el bienestar general de los estudiantes pueden verse perjudicados por estos problemas condicionantes como la presión de los resultados académicos, la ambigüedad sobre el futuro y el ajuste a un nuevo ámbito de trabajo, entre otros pueden hacer aumentar la inestabilidad de la salud mental (Cuenca-Robles et al., 2020).

2.6. Dimensiones de la salud mental

2.6.1. Depresión.

La depresión es una alteración del estado de ánimo donde puede haber una visión pesimista de la realidad y, sobre todo, una baja en el estado de ánimo, frente a la que suele existir, además, una diferencia en el grado de pérdida de interés o incapacidad para disfrutar de las actividades de la vida cotidiana; también se caracteriza por síntomas psicológicos como la tristeza, problemas de la concentración o de la memoria, e síntomas fisiológicos que incluyen pasar del ayuno a la ingesta excesiva, es decir la bulimia (Lopez-Salamanca et al., 2022). La depresión es un trastorno mental común que se manifiesta por tristeza persistente, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o baja autoestima, alteraciones del sueño y del apetito, cansancio y dificultad para concentrarse (OMS, 2025).

2.6.2. Ansiedad

La ansiedad es una reacción emocional y física que aparece en situaciones que se consideran amenazantes, inciertas o retadoras, y que transita la experiencia de la preocupación, el miedo o la tensión, muchas veces acompañada de síntomas físicos tales como palpitaciones, sudoración o agitación (Mayorga, 2023). Su principal función es la de alertar y preparar al ser humano para afrontar una posible amenaza en una situación, sirviendo a su vez de mecanismo de defensa (Pérez-Pérez et al., 2021).

2.6.3. Estrés

El estrés, se entenderá como un hecho que asocia el proceso de intercambio que ocurre entre el individuo y el medio, que se pone de manifiesto cuando el sujeto evalúa de manera cognitiva una situación como demandante o amenazante, teniendo en cuenta que considera que los requisitos de la situación superan sus recursos personales de afrontamiento, por seguirle el hilo a los autores citados, no es sólo un estímulo o una respuesta, sino que es un fenómeno mediado por procesos de valoración cognitiva y afrontamiento; es este último que determina la magnitud y la duración de la experiencia estresante (Pereira, 2009).

De acuerdo a sus efectos en la conducta y el bienestar del sujeto, el estrés es posible clasificarlo en *eustrés*, *distrés* y *nivel óptimo de estrés*. El *eústres*, también denominado *estrés positivo*, actúa como un estímulo motivador que favorece el rendimiento, la adaptación y el crecimiento personal, en este sentido, la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el organismo desarrolle su máximo potencial, permitiendo enfrentar las demandas del entorno de manera eficaz; este se asocia con experiencias agradables o aceptadas voluntariamente por la persona, tales como la alegría, el éxito, el afecto y los logros personales (Saavedra, 2022).

Por lo contrario, el *distrés* o estrés negativo se define como el tipo de estrés que se presenta cuando las exigencias que el medio ambiente hace a las personas son superiores a la capacidad de las

mismas de hacer frente a aquellos requerimientos, e involucran malestar emocional, disminución del bienestar general y efectos negativos en la salud física y, también mental, ya que se relaciona con las experiencias desagradables o las que la persona identifica como obligadas que la persona considera que entran en conflicto con sus posibilidades de adaptación a la situación a la que se enfrenta (Pereira, 2009).

En este contexto *el eústres y el distrés* se nos aparece como hallarse entre un distrés y un eústres, y se entiende como un grado adecuado de activación que permite a la personas responder de forma adecuada y eficiente a las exigencias del entorno, sin comprometer el equilibrio emocional ni el bienestar general, este faoe un desempeño funcional y adaptativo, especialmente en contextos académicos y laborales (Saavedra, 2022).

2.7. La relación entre la actividad física y la salud mental

La asociación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios ha sido estudiada, por ejemplo, en el capítulo de la actividad físico-deportiva en estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano. De tal manera, un estudio de Sánchez-Lastra et al. (2022) reportó que, en estudiantes universitarios españoles, aquellos con mayores niveles de práctica físico-deportiva estaban asociados a mayores niveles de bienestar y menores niveles de síntomas depresivos y ansiosos. De manera similar, otro estudio en estudiantes chilenos (Valderrama et al., 2016) reportó que la práctica físico-deportiva en los estudiantes universitarios estaba asociada a aumentos en los niveles de percepción sobre calidad de vida y a la reducción de los niveles de estrés. Estos hallazgos sugieren que la actividad física puede actuar como un factor protector y una estrategia de afrontamiento eficaz para los desafíos de la vida universitaria.

Una investigación por Fuentes-Barría et al. (2024) evidenció que la existencia de niveles altos de sedentarismo se relaciona con mayores índices de ansiedad y depresión en estudiantes

universitarios, por el contrario, los que realizan ejercicio de manera habitual tienen una percepción del estado anímico superior y sincernando la sensación de estrés. El análisis de la relación existente entre la actividad física y la salud mental, no puede estar desligado de las variables sociodemográficas como pueden ser la edad, el sexo, el nivel socioeconómico o bien la carrera que se estén cursando, De la misma manera Peralta et al. (2024), afirman que el impacto de la actividad física se ve relacionado también por estas mismas variables, donde éstas influyen en las frecuencias e intensidades de la misma, así como a su vez a la presencia de problemas de salud mental.

3. Metodología.

Diseño

El diseño es no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y transversal es el adecuado para el alcance del estudio.

Población

La población estuvo conformada por 298 estudiantes de las carreras de Mecánica Automotriz, Electricidad, Desarrollo del Software, Contabilidad, Producción Pecuaria, Construcción y gestión de obra civil y control de incendios y operaciones de rescate, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico del Austro, institución pública que está ubicada en la ciudad de Azogues.

Técnica de Muestreo

En este estudio, se trabajó con una muestra de 169 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5% obtenidos a través de Raosoft <https://acortar.link/jZM5AB> seleccionados a través de un muestreo no probabilístico intencional.

Instrumentos

Se identifican herramientas validadas internacionalmente (IPAQ Y DASS-21)

Nivel de Actividad Física

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta que consta de siete preguntas sobre la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física (moderada y vigorosa) llevada a cabo en la última semana, además de el tiempo dedicado a caminar y a estar sentado en un día laboral. Este cuestionario se puede administrar a través de una entrevista personal, por teléfono o mediante un formulario que el propio encuestado complete, y está destinado a adultos de entre 18 y 65 años, existiendo dos variantes del mismo (Tolosa & Gómez, 2007).

Salud Mental

El nivel de depresión, ansiedad y estrés se evaluó con el cuestionario DASS-21, compuesto por 21 preguntas distribuidas en tres dimensiones (Depresión, Ansiedad y Estrés) con siete preguntas cada dimensión (Antúnez & Vinet, 2012).

Procedimiento

Como primer paso se elaboró el respectivo oficio de ingreso al Instituto, a su respectivo rector, luego de aprobar dicho requerimiento se procedió con el consentimiento informado a cada uno de los estudiantes, para llevar a cabo dicho estudio, los cuestionarios fueron aplicados a 169 estudiantes, de forma presencial. El tiempo estimado para completar cada test fue de aproximadamente de 5 a 10 minutos.

4. Resultados

Para el respectivo análisis de los resultados obtenidos se empleó el programa estadístico SPSS para así, lograr su interpretación.

Tabla 1

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

		Nivel Bajo	Nivel Moderado	Nivel Alto	Total	%
Sexo	Masculino	37	71	8	116	68,6
	Femenino	20	26	7	53	31,4
Total		57	97	15	169	100
	Producción Pecuaria	5	14	1	20	11,83
	Desarrollo del Software	14	11	1	26	15,38
	Contabilidad	7	13	1	21	12,43
	Construcción y gestión de obra civil	3	15	3	21	12,43
	Electricidad	4	13	3	20	11,83
	Mecánica Automotriz	8	10	2	20	11,83
	Control de incendios	11	7	0	18	10,65
Carrera	Operaciones de rescate	5	14	4	23	13,62
Total		57	97	15	169	100

El análisis de la tabla 1 muestra que el nivel moderado de actividad física concentra la mayor parte de los participantes, representando el comportamiento predominante tanto en hombres como en mujeres, mientras que el nivel bajo continúa siendo significativo, agrupando a un tercio de la población y evidenciando un riesgo de sedentarismo. En cuanto al sexo, los hombres se ubican mayoritariamente en actividad moderada, mientras que en las mujeres se observa una distribución

más polarizada, con presencia tanto de inactividad como de actividad alta. Respecto a las carreras, aquellas con componentes más prácticos o demandantes físicamente como Operaciones de Rescate, Construcción y Obra Civil y Electricidad, concentran los niveles moderado y alto, en contraste con programas más sedentarios, especialmente Desarrollo de Software y Control de Incendios, donde predomina el nivel bajo. Estos resultados sugieren que aunque existe un nivel aceptable de actividad física en la población estudiada, aún hay grupos específicos cuya intensidad o frecuencia de actividad no es suficiente para contrarrestar hábitos sedentarios.

Tabla 2

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)

	Sexo	Estrés/Depresión/Ansiedad					Total	%
		No tiene	Leve	Moderada	Severa	Extremadamente severa		
Depresión	Masculino	51	26	12	19	8	116	68,6
	Femenino	12	17	13	5	6	53	31,4
	Total	63	43	25	24	14	169	100
Estrés	Masculino	80	4	16	16	0	116	68,6
	Femenino	32	3	13	4	1	53	31,4
	Total	112	7	29	20	1	169	100
Ansiedad	Masculino	38	6	32	6	34	116	68,6
	Femenino	9	3	17	5	19	53	31,4
	Total	47	9	49	11	53	169	100

En la tabla 2, presentada se observa que, en depresión, la mayoría de los participantes (37,28%) no presenta síntomas, mientras que un 25,44% muestra depresión leve y un 14,79%

moderada, lo que indica la presencia de malestar emocional en una parte importante de la población; además, un 22,48% se encuentra en niveles severos y extremadamente severos, lo que representa un grupo que podría requerir atención especializada. En cuanto al estrés, predomina claramente la ausencia de síntomas (66,27%), y solo un 4,14% presenta estrés leve; sin embargo, un 17,16% alcanza niveles moderados y un 11,83% niveles severos, mientras que los casos de estrés extremadamente severo son prácticamente inexistentes (0,59%), lo que refleja un panorama mayormente favorable. En contraste, los niveles de ansiedad muestran mayor afectación: únicamente el 27,81% no presenta ansiedad, mientras que el 5,33% presenta ansiedad leve; sin embargo, la mayoría de los estudiantes se concentra en niveles moderados a extremadamente severos (66,86%), destacándose especialmente la ansiedad extremadamente severa con un 31,36%, lo que convierte a la ansiedad en el problema emocional más prevalente y crítico dentro de la población estudiada. Los datos sugieren que, aunque la depresión y el estrés se mantienen en rangos moderados, la ansiedad resulta el indicador más preocupante y requiere intervención prioritaria.

Tabla 3

Comparación de Depresión, Estrés y Ansiedad

		C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	Total	%
	No tiene depresión	5	12	6	1	1	15	13	10	63	37,28
	Depresión leve	12	12	4	3	2	4	3	3	43	25,44
	Depresión moderada	3	1	2	10	1	0	1	7	25	14,8
Depresión	Depresión severa	0	0	6	5	10	0	0	3	24	14,2

	Depresión extremadamente severa	0	1	3	2	6	1	1	0	14	8,28
Total		20	26	21	21	20	20	18	23	169	100
	No tiene estrés	19	24	10	3	3	19	17	17	112	66,27
	Estrés leve	0	0	0	4	1	0	0	2	7	4,14
	Estrés moderado	1	1	7	8	9	0	0	3	29	17,16
	Estrés severo	0	1	4	6	7	1	0	1	20	11,83
Estrés	Estrés extremadamente severo	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0,6
Total		20	26	21	21	20	20	18	23	169	100
	No tiene ansiedad	3	9	6	0	0	15	11	3	47	27,81
	Ansiedad leve	3	2	0	0	0	0	1	3	9	5,33
	Ansiedad moderada	13	13	5	2	1	4	5	6	49	28,99
	Ansiedad severa	0	0	0	3	1	0	0	7	11	6,51
Ansiedad	Ansiedad extremadamente severa	1	2	10	16	18	1	1	4	53	31,36
Total		20	26	21	21	20	20	18	23	169	100

C1= Producción Pecuaria, C2= Desarrollo del Software, C3= Contabilidad, C4= Construcción y gestión de obra civil, C5= Electricidad, C6= Mecánica Automotriz, C7= Control de incendios, C8= Operaciones de rescate.

El análisis de la Tabla 3 muestra que, en depresión, aunque el 37,28% de los estudiantes no presenta síntomas, existe una distribución significativa en niveles leves y moderados, especialmente

en carreras como Producción Pecuaria, Desarrollo de Software y Operaciones de Rescate. Los niveles severos y extremadamente severos se concentran principalmente en Construcción y Gestión de Obra Civil, Electricidad y Contabilidad, lo que evidencia grupos con mayor vulnerabilidad emocional. En cuanto al estrés, la mayoría de los estudiantes (66,27%) no reporta afectación, destacándose especialmente Producción Pecuaria, Desarrollo de Software, Mecánica Automotriz y Control de Incendios; sin embargo, carreras como Construcción, Electricidad y Contabilidad concentran los casos moderados y severos, e incluso se registra un caso de estrés extremadamente severo en Control de Incendios. El panorama más crítico se observa en ansiedad, donde los niveles moderados y, especialmente, los extremadamente severos representan la mayor proporción (60,35%), con un predominio alarmante en Construcción y Gestión de Obra Civil, Electricidad y Contabilidad, mientras que solo el 27,81% no presenta síntomas. Los datos reflejan que, aunque la mayoría de las carreras mantiene niveles manejables de depresión y estrés, la ansiedad emerge como el problema emocional más prevalente y grave, concentrándose en programas con altas exigencias prácticas y académicas, lo que sugiere la necesidad de estrategias institucionales de apoyo psicológico y manejo del estrés académico.

Previamente al análisis correlacional, con los datos obtenidos de las mediciones realizadas a partir del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés- 21 (DASS-21), se aplicó la prueba de normalidad de las variables mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Los resultados mostraron un $\text{sig} > 0,05$ lo que muestra que los resultados tuvieron una distribución normal, por ello, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson que a continuación se detalla.

Tabla 4*Correlación entre el nivel de actividad física y DASS-21*

		Nivel AF	Depresión	Estrés	Ansiedad
Nivel de Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,222	0,112	0,109
	P=		0,004	0,147	0,159
	N	169	169	169	169
Depresión	Correlación de Pearson	,222	1	,767	,820
	P=	0,004		0	0
	N	169	169	169	169
Estrés	Correlación de Pearson	0,112	,767	1	,725
	P=	0,147	0		0
	N	169	169	169	169
Ansiedad	Correlación de Pearson	0,109	,820	,725	1
	P=	0,159	0	0	
	N	169	169	169	169

La Tabla 4, muestra que el nivel de actividad física presenta una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa con la depresión ($r = 0,222$; $p = 0,004$). No se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la actividad física y el estrés ($p = 0,147$) ni la ansiedad ($p = 0,159$). Por otro lado, las dimensiones del DASS-21 se correlacionan de manera alta y significativa entre sí, destacando las relaciones entre depresión y ansiedad ($r = 0,820$), depresión y estrés ($r = 0,767$) y estrés y ansiedad ($r = 0,725$), lo que indica una alta comorbilidad de los síntomas emocionales.

5. Discusión

Considerando el objetivo planteado y después del análisis de los cuestionarios aplicados, los resultados del presente estudio permiten con posterioridad comprender de forma integral la relación entre el nivel activo de la actividad física y el estado de salud mental depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de distintas carreras técnicas, demostrando relaciones diferenciadas según sexo y programas académicos. Así, diversos estudios han encontrado que la actividad física regular está asociada con menores niveles de depresión, ansiedad y estrés, aunque los efectos pueden ser distintos según el sexo y la disciplina académica, sugiriendo la necesidad de implementar estrategias adaptadas a cada grupo (Ruiz et al., 2024).

En conjunto, los resultados confirman que, si bien existe un nivel moderado de actividad física influyente en la población estudiada, persisten declaraciones relevantes de malestar emocional, especialmente en ansiedad, lo que plantea importantes implicaciones teóricas y prácticas. Como bien evidencian que el nivel moderado de actividad física 57,4%, tanto en hombres como en mujeres, los hombres predominan en actividad moderada, mientras que las mujeres presentan una distribución más variada, con presencia tanto en nivel bajo como alto. Flores et al. (2025) concluyen que la actividad física funciona como asociación positiva leve de la salud mental, al estar significativamente relacionada con menores niveles de estrés y ansiedad, y una mejor percepción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, lo que refuerza la importancia de fomentar el ejercicio dentro de los programas académicos. Esto coincide con García et al. (2024), señalan que los estudiantes tienden a mostrar predominio de actividad física moderada, pero un grupo importante permanece sedentario.

En relación con la salud mental, los resultados del DASS-21 en la tabla 2 y 3 muestran que mientras la mayoría de los estudiantes no presentan depresión ni estrés, la ansiedad emerge como la condición más crítica solo el 27,8% no reporta ansiedad, mientras que el 32,3% alcanza niveles

extremadamente severos. Estos resultados coinciden con investigaciones recientes en población universitaria, la alta prevalencia de ansiedad, a diferencia de depresión y estrés, sugiere que los estudiantes enfrentan principalmente preocupaciones inmediatas relacionadas con desempeño académico y adaptación a cambios educativos (Paricahua-Peralta et al., 2024).

En el análisis de la relación entre actividad física y síntomas emocionales en la tabla 4, la correlación entre actividad física y depresión ($r= 0,222$; $p= 0,004$), resultó ser una correlación positiva débil y significativa, mientras que la actividad física no mostró correlaciones significativas con estrés ni ansiedad. La actividad física podría tener, en efecto, un rol protector ante la depresión, aunque el manejo de la ansiedad y del estrés podrían requerir abordajes e intervenciones adicionales, como programas de manejo del estrés o apoyo psicológico (Estrada-Araoz et al., 2024).

Las limitaciones que presenta la investigación incluyen algunos hallazgos que pueden ser tenidos en cuenta de cara a la interpretación de los resultados. En primer lugar, la transversalidad del diseño hace que no podamos establecer las relaciones de causalidad entre la actividad física y la salud mental, es decir, no podemos determinar si la baja actividad física hace que desarrollaremos síntomas de depresión o si es la sintomatología depresiva la que hace que los estudiantes se dispongan a la práctica de actividad física. En segundo lugar, la forma de recolección de datos fue a través de autoinforme (IPAQ Y DASS-21), lo que puede llevar a la existencia de sesgos en la percepción que tiene el estudiante sobre el nivel de esfuerzo físico realizado por él.

Finalmente, la técnica de muestreo aplicada es el no probabilístico intencionado, de manera que no podemos generalizar estos resultados a toda la población de estudiantes universitarios del país, sino que se sume a unas condiciones muy específicas, como puede ser las condiciones de estudio en el Instituto Superior Tecnológico del Austro.

6. Conclusiones

En conclusión, el presente trabajo de investigación permitió hacer un análisis integrador del estudio de la relación entre el nivel de actividad física y la salud mental de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025- 2026. Se demostró que la actividad física moderada es la que más predomina entre los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro y actúa como un factor protector contra la depresión y contribuye al bienestar psicológico general. No obstante, la sintomatología de la ansiedad se da como el síntoma emocional más problemático entre los estudiantes y se revela la necesidad de estrategias psicológicas y de gestión del estrés académico complementario.

Así también, se logró determinar que la salud mental de los estudiantes presenta diferencias significativas en función del sexo y de la carrera, encontrándose que la ansiedad es la dimensión que más prevalece; con lo que promueve la práctica de la actividad física, junto con intervenciones a medida, a las características sociodemográficas y académicas de los estudiantes serían imprescindibles para la promoción de su bienestar integral, así como para el fortalecimiento del desarrollo físico, emocional y académico.

7. Referencias bibliográficas

- Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 30(3), 49-55. <https://n9.cl/vt45jk>
- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141-149. <https://n9.cl/8bf6l>
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E., & Suyo Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://n9.cl/446yb>
- Espinel, A. S., Castellanos, K., Suárez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., ... & Rueda, Z. R. R. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6(1), 7. <https://n9.cl/vlo8e>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Ayay-Arista, G., & Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal (Depression, anxiety, and stress as predictors of physical activity enjoyment in university students: a cross-sectional study). *Retos*, 61, 164-172. <https://n9.cl/f9v3e>

- Feijoo, O. C. L. R., & Castro, P. V. (2024). Análisis de la investigación en actividades físicas y su impacto en la salud pública: una evaluación integral. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 242-252. <https://n9.cl/9nwnxz>
- Fernández-Pineda, C., Romero-Rodríguez, J. M., & García-Ruiz, R. (2023). Factores de riesgo psicosocial en estudiantes universitarios durante la pandemia: Un estudio multicéntrico. *Psicología y Salud Mental*, 5(2), 112-125. <https://n9.cl/acm3j>
- Flores, D. E. R., Salazar, V. S., & Cueto, A. M. P. (2025). Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios. *Salud & Ciencias Medicas*, 4(6), 82-96. <https://n9.cl/ep217>
- Fuentes-Barría, H., Eguía, R. A., Sánchez, J. M., Soto, O. P. L., Serna, B. Y. H., & Rivera, M. A. (2024). Nivel de actividad física e inteligencia emocional en estudiantes chilenos de Pedagogía en Educación Física: Estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 911-917. <https://n9.cl/0c1ng>
- Gallegos, L. I. F., Chávez, J. F. A., de León, A. C. P., Hernández, G. S. I. R., & Mata, K. J. M. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325. <https://n9.cl/0c1ng>
- García, M. C., Romero, L. E., Álvarez, M., Saavedra, P. A., & Cartagena, D. G. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 60-69. <https://n9.cl/izppy>

- González Peña, A. E., Sánchez-Tovar, Y., Ravina Ripoll, R., & Tobar-Pesantez, L. B. (2023). Predictores psicológicos del bienestar subjetivo de los emprendedores mexicanos. <https://n9.cl/1dcvf2>
- Hurtado, O. L. M., Cañón, S. C., Bermúdez, G. I., Jaramillo, N. G., Ortiz, L. C. C., & Rosenbaum, S. (2024). Niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios Colombianos y Mexicanos: Un estudio descriptivo transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 114-121. <https://n9.cl/44k1k>
- Lopez-Salamanca, D. E., Tonguino-Rosero, S., & Agudelo-Orozco, A. (2022). Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo. *Universidad y Salud*, 24(2), 144-153. <https://n9.cl/hnur5>
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. <https://n9.cl/dwvd7>
- Mayorga Cando, J. S. (2023). Ansiedad y soledad en estudiantes provincianos del primer año de medicina en una universidad de Quito-Ecuador. <https://n9.cl/zav0w>
- Mendoza-Sierra, M. I., Ramírez-García, R., & Ponce-Ponce, M. A. (2023). Relación entre ejercicio físico y bienestar emocional en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 40(1), 23-34
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario: de un vistazo*. <https://n9.cl/2eir1c>
- Organización Mundial de la Salud (2025). *Salud Mental*. <https://n9.cl/e65>
- Organización Mundial de la Salud (2024). *Actividad física*. <https://n9.cl/hknj>

Organización Mundial de la Salud (2025). *Trastorno depresivo (depresión)*. <https://n9.cl/6xo9>

Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Poma-Mollocondo, R. S., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Cruz-Visa, G. J., ... & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana (Sleep quality, mental health and physical activity in university students from the Peruvian Amazon). *Retos*, 61, 59-68. <https://n9.cl/wbannd>

Peralta, J. N. P., Araoz, E. G. E., Mamani, Y. A. Q., Giersch, L. V., Osorio, A. J. H., Perez, D. D. I., ... & Laricano, E. O. C. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 21-27. <https://n9.cl/4fkg64>

Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 171-190. <https://n9.cl/n65dx>

Peréz-Peréz, M., Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C. B., López-Orozco, G., Ortiz-Vargas, I., & Gómez-Calles, T. J. (2021). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Salud Uninorte*, 37(3), 553-568. <https://n9.cl/sh8mk>

Pineda, F. A. C. (2024). Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá-Colombia durante el tiempo de pandemia por COVID-19. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 24(2). <https://n9.cl/gcwo9>

Ruiz, F. A. A., Amaya, J. A. C., Restrepo, D. F. A., & Cano, J. A. R. (2024). Efectos de la actividad física en estudiantes universitarios con trastornos de salud mental: una revisión sistemática

con Metaanálisis. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 982-1002. <https://n9.cl/zt5ju>

Valderrama, F. P., Coronado, F. B., Aichele, C. V., & Bravo, E. C. (2016). Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 59-65. <https://n9.cl/qioo5>

Venturelli, H. C., Zagalaz, J. C., Jiménez, J. L. U., & Sánchez, A. L. (2024). Relación entre el estado nutricional y la actividad física en adolescentes chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 672-680. <https://n9.cl/hbhkg>

Tolosa, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista iberoamericana de fisioterapia y kinesiología*, 10(1), 48-52. <https://n9.cl/6tsra>

Saavedra, C. (2022). Eustrés y distrés: revisión sistemática de la literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-9. <https://n9.cl/spklq>

Sanchez-Lastra, M. A., López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., & Ayán, C. (2022). Estimación del aumento global del tiempo de sedentarismo durante los confinamientos de la COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis: e202205042. *Revista española de salud pública*, 96, 32-páginas. <https://n9.cl/9aktpm>

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Thalía Soledad Andrade Gualpa portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302289293**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Nivel de actividad física y salud mental en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico del Austro durante el periodo 2025-2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **6 de febrero de 2026**

F: 

Thalía Soledad Andrade Gualpa

C.I. 0302289293