



*Impacto de la Actividad Física en el Estrés Académico en Estudiantes
Universitarios*

Impact of Physical Activity on Academic Stress in University Students

Impacto da Atividade Física no Stress Académico em Estudantes Universitários

Ronald Israel González-González ^I
ronald.gonzález.54@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-3063-1092>

Israel Neptalí Mejía-Rodríguez ^{II}
inmejia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4514-1212>

Correspondencia: ronald.gonzález.54@est.ucacue.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 19 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 24 de abril de 2025 * **Publicado:** 13 de mayo de 2025

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad física y deporte en la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Psicólogo Clínico, Magister en Psicoanálisis, Diplomado en desarrollo del Pensamiento crítico, Especialista en Hipnosis Clínica Reparadora, Docente Investigador de la Universidad Católica de Cuenca, Ecuador.

Resumen

Este trabajo investigativo examina y profundiza el impacto de la actividad física en el estrés académico en estudiantes universitarios. El objeto de estudio se centra en conocer los beneficios de realizar ejercicio frente a la reducción del estrés por parte de los educandos. Por lo que, el objetivo general del proyecto se enfoca en determinar como el deporte o actividades que se basen en el movimiento corporal influyen en la reducción del estrés académico en estudiantes de las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Medicina, mediante el uso de instrumentos de medición cualitativa que hagan una correlación de la práctica deportiva y la salud. La metodología utilizada se orienta en un estudio descriptivo y comparativo de las categorías a investigar. Además, se emplean instrumentos como (IPAQ) Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta y (PSS) Escala de Estrés percibido. Para apoyar este trabajo se usan referentes teóricos enfocados en conceptos claves que analizan definiciones pertinentes sobre el tema. Los resultados obtenidos durante la ejecución de las encuestas demuestran que existe un nivel moderado de practica de actividad física, existiendo que un porcentaje mayor se centra en los estudiantes de educación física, por lo que los alumnos de medicina al realizar poco ejercicio presentan niveles moderados de estrés. Se concluye que, es importante proponer una aplicación móvil que impulse a los alumnos a moverse y relajarse con la meta de que se reduzca la tensión que reciben por los trabajos, tareas y el estudio.

Palabras claves: Estrés Académico; Actividad Física; Cuestionario IPAQ; Estudiantes Universitarios; Inventario SISCO SV-21.

Abstract

This research examines and explores the impact of physical activity on academic stress in university students. The study focuses on understanding the benefits of exercise in reducing stress among students. Therefore, the overall objective of the project is to determine how sports or activities based on body movement influence the reduction of academic stress in students studying Physical Activity Pedagogy and Medicine, through the use of qualitative measurement instruments that correlate sports practice with health. The methodology used is oriented toward a descriptive and comparative study of the categories under investigation. Additionally, instruments such as the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (short version) and the Perceived Stress Scale (PSS) are used. To support this work, theoretical frameworks focused on key concepts that

analyze relevant definitions on the topic are used. The results obtained during the surveys demonstrate a moderate level of physical activity, with a higher percentage occurring among physical education students. Therefore, medical students, due to their limited physical activity, report moderate levels of stress. It is concluded that it is important to propose a mobile application that encourages students to move and relax, with the goal of reducing the stress they experience from assignments, homework, and studying.

Keywords: Academic Stress; Physical Activity; IPAQ Questionnaire; University Students; SISCO SV-21 Inventory.

Resumo

Esta investigação examina e explora o impacto da atividade física no stress académico em estudantes universitários. O objeto de estudo centra-se na compreensão dos benefícios do exercício físico na redução do stress entre os estudantes. Portanto, o objetivo geral do projeto centra-se em determinar como a prática desportiva ou atividades baseadas no movimento corporal influenciam na redução do stress académico em estudantes dos cursos de Pedagogia da Atividade Física e Medicina, através da utilização de instrumentos de medida qualitativa que correlacionem a prática desportiva com a saúde. A metodologia utilizada está orientada para um estudo descritivo e comparativo das categorias a investigar. Além disso, são utilizados instrumentos como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na sua versão curta e a Escala de Stress Percecionado (PSS). Para fundamentar este trabalho, são utilizados referenciais teóricos focados em conceitos-chave que analisam definições pertinentes sobre o tema. Os resultados obtidos durante os inquéritos demonstram um nível moderado de atividade física, com uma maior percentagem entre os estudantes de educação física. Portanto, os estudantes de medicina que praticam pouco exercício relatam níveis moderados de stress. Conclui-se que é importante propor uma aplicação móvel que incentive os alunos a movimentarem-se e a relaxarem, com o objetivo de reduzir o stress que experienciam no trabalho, nos trabalhos de casa e nos estudos.

Palavras-chave: Stress Académico; Atividade Física; Questionário IPAQ; Estudantes universitários; Inventário SISCO SV-21.

Introducción

El estrés académico constituye un fenómeno que ha suscitado un interés significativo en el ámbito de la investigación, particularmente en los campos de la salud, la educación y las ciencias del deporte. El presente estudio se enmarca dentro de las ciencias del deporte, con un enfoque específico en la población estudiantil universitaria de la Universidad Católica de Cuenca, abarcando diversas disciplinas académicas. Su propósito radica en analizar los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes durante su formación, identificando las causas subyacentes, las consecuencias asociadas y el grado de actividad física que estos realizan en su tiempo libre o fuera del contexto académico.

La investigación se centra en la problemática del estrés académico, una condición prevalente en el ámbito universitario. Según Columba et al. (2020), este fenómeno se deriva de la necesidad de cumplir con múltiples demandas académicas en periodos de tiempo limitados, lo cual genera un impacto negativo en la salud física y mental de los individuos, alterando su equilibrio en la rutina diaria. En esta misma línea, Álvarez (2018) señala que la población femenina presenta una mayor incidencia de estrés académico, atribuido a factores como la sobrecarga de tareas, la gestión del tiempo, la falta de empatía por parte de algunos docentes y la acumulación de contenidos académicos.

Cassaretto et al. (2021) destacan que más del 50% de la muestra analizada en su estudio evidenció niveles significativos de estrés académico, asociados principalmente a la carga laboral y académica durante el semestre. Ante esta realidad, los autores sugieren la necesidad de profundizar en el análisis del impacto del estrés en la población universitaria, así como en la implementación de estrategias efectivas para su mitigación. Asimismo, Aragón et al. (2022) enfatizan que, si bien este tema ha sido objeto de estudio en años recientes, su relevancia en el ámbito educativo exige continuar investigando para identificar los factores asociados y proponer soluciones integrales.

En este contexto, el presente estudio postula que la actividad física puede desempeñar un papel fundamental en la reducción del estrés académico. Esta hipótesis se sustenta en la evidencia científica que demuestra que el ejercicio físico contribuye a disminuir los niveles de cortisol en el organismo, al tiempo que favorece la concentración y el rendimiento en las actividades cotidianas. Por lo tanto, el objetivo general de esta investigación es determinar la influencia de la actividad física en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, mediante la aplicación de

instrumentos de medición cualitativa que permitan correlacionar la práctica deportiva con indicadores de salud.

La población objeto de estudio estará conformada por estudiantes de las carreras de Medicina y Pedagogía de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica de Cuenca. Se emplearán baterías de evaluación diseñadas para medir los niveles de estrés académico y la frecuencia e intensidad de la actividad física realizada por los participantes, considerando sus hábitos diarios y su carga académica. Este enfoque metodológico permitirá obtener datos precisos que contribuyan a la comprensión de la relación entre la actividad física y el bienestar psicoemocional en el contexto universitario.

Marco Teórico

Estrés Universitario

El estrés universitario es un fenómeno multifacético que ha sido ampliamente estudiado tanto a nivel nacional como internacional, debido a su impacto en la vida académica, emocional y social de los estudiantes. Según Columba et al. (2020), el estrés académico surge como respuesta a las múltiples demandas educativas que los estudiantes deben enfrentar durante su formación universitaria. Situaciones como la preparación de exámenes, la elaboración de proyectos complejos o la interacción con docentes exigentes pueden generar altos niveles de estrés, lo que afecta negativamente la concentración y el enfoque en los objetivos académicos, desviando la atención hacia preocupaciones que interfieren con las actividades cotidianas.

En esta misma línea, Pinto et al. (2022) señalan que el estrés académico está directamente relacionado con la sobrecarga de tareas y la limitación de tiempo para su realización. Este fenómeno no solo se manifiesta en el ámbito académico, sino que también tiene repercusiones en el comportamiento de los estudiantes, quienes pueden presentar actitudes pasivo-agresivas, dificultades en la comunicación interpersonal e incluso problemas para desenvolverse en actividades extracurriculares.

Espinoza et al. (2020) clasifican el estrés académico en dos niveles: el estrés controlado y el estrés desmedido. El primero se refiere a aquel que está directamente asociado a las actividades académicas, mientras que el segundo se deriva de circunstancias externas al entorno educativo, como el cambio de residencia, la independencia forzada o la incapacidad para dedicarse a

pasatiempos personales. Ambos tipos de estrés tienen consecuencias significativas en la salud física y mental de los estudiantes, incluyendo insomnio, fatiga crónica y trastornos de ansiedad.

Kloster y Perrotta (2019) profundizan en esta clasificación, diferenciando entre el estrés moderado, que puede ser gestionado mediante estrategias adecuadas, y el estrés severo, que requiere intervenciones más intensivas para su mitigación. Las consecuencias de estos niveles de estrés varían desde síntomas leves, como cefaleas, hasta problemas psicológicos graves, como ansiedad generalizada, insomnio y alteraciones del estado de ánimo. Zurita (2023) complementa esta perspectiva al identificar como principal antecedente del estrés académico la acumulación de responsabilidades académicas, lo que afecta negativamente el desarrollo de habilidades tanto dentro como fuera del ámbito universitario.

Actividad Física

La actividad física es reconocida como un elemento fundamental para el bienestar integral del ser humano, ya que influye positivamente en el rendimiento físico, la apariencia corporal y el equilibrio emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético, incluyendo actividades como caminar, correr, saltar o bailar. Su práctica regular previene enfermedades en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez, promoviendo un estado de salud óptimo.

En adultos, la actividad física contribuye a mejorar la salud mental y física, favoreciendo un estado de ánimo positivo y una mayor capacidad para enfrentar las demandas diarias. En niños y adolescentes, su práctica se asocia con cambios físicos y emocionales que facilitan su desarrollo integral. Avalos (2022) destaca que la implementación de la actividad física debe estar orientada a potenciar las habilidades innatas del ser humano, mejorando sus capacidades físicas, sociales, psicológicas, mentales, académicas y conductuales. Esta interacción con el entorno promueve un estilo de vida saludable, reduciendo la incidencia de problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés y la desorganización.

Rosa (2019) enfatiza que el ejercicio físico es una herramienta esencial para mantener una buena salud mecánica y emocional. Las actividades aeróbicas, los ejercicios de fortalecimiento muscular y las prácticas que mejoran la flexibilidad, como el baile, son fundamentales para lograr este objetivo. Conde et al. (2022) corroboran estos hallazgos, demostrando que la actividad física tiene

beneficios tanto para el cuerpo como para el cerebro, siempre que se practique con motivación, compromiso, constancia y disciplina.

Relación entre Actividad Física y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

La relación entre la actividad física y la reducción del estrés académico ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. Franco et al. (2020) sostienen que la inclusión de la actividad física en la rutina de los estudiantes universitarios contribuye significativamente a disminuir los niveles de estrés académico, mejorando tanto su salud física como mental. Los autores proponen la incorporación de asignaturas relacionadas con el deporte y el ejercicio en los planes de estudio universitarios, con el fin de fomentar una distribución equilibrada del tiempo y promover la importancia del cuidado integral del cuerpo y la mente.

En el contexto ecuatoriano, Cárdenas (2022) evidencia una correlación significativa entre la práctica de actividades físicas y la reducción del estrés académico. Los estudiantes que realizan deportes de manera regular muestran un mejor desarrollo de sus habilidades académicas, sociales y físicas, lo que se traduce en un estado de ánimo más positivo y una mayor capacidad para enfrentar las demandas diarias. Torres (2023) añade que, aunque la actividad física es una herramienta efectiva para combatir el estrés, no debe considerarse como un sustituto de la atención profesional, sino como un complemento para lograr un estilo de vida saludable.

Salazar (2022) resalta que, si bien es inevitable que los estudiantes experimenten estrés académico, la práctica de actividades físicas puede ayudar a reducir los niveles de hormonas asociadas al estrés, como el cortisol. La interacción con el entorno, los pares y consigo mismos genera un estado de tranquilidad y bienestar emocional, lo que contribuye a una mejor gestión de las emociones y a un mayor equilibrio entre la vida académica y personal.

No obstante, Brito (2023) señala que, a pesar de los beneficios comprobados de la actividad física, solo una minoría de estudiantes, particularmente hombres, incorporan una rutina de ejercicios en su vida diaria. La mayoría reconoce los beneficios potenciales, pero no logra implementar hábitos regulares de actividad física. Juárez y Silva (2021) proponen una solución a esta problemática mediante la inclusión de materias extracurriculares que fomenten la práctica de actividades físicas. Estas asignaturas no solo reducirían los niveles de estrés académico, sino que también mejorarían el desarrollo de habilidades físicas y académicas, fomentando un enfoque colaborativo entre estudiantes y docentes para enfrentar los desafíos universitarios.

Por lo tanto, se infiere que la evidencia científica respalda la importancia de la actividad física como una estrategia efectiva para mitigar el estrés académico en estudiantes universitarios. Su implementación en el ámbito educativo no solo promueve la salud física y mental, sino que también contribuye al desarrollo integral de los individuos, fortaleciendo su capacidad para enfrentar las demandas académicas y personales.

Metodología

Diseño de la Investigación

Este estudio se enmarca en una investigación de tipo observacional y transversal, caracterizada por la ausencia de manipulación o intervención directa por parte del investigador sobre las variables en estudio. El objetivo principal fue analizar y comparar la relación entre la práctica de actividad física y los niveles de estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, específicamente en las carreras de Cultura Física y Medicina, desde el quinto hasta el octavo ciclo.

Para alcanzar este objetivo, se adoptó un enfoque metodológico que combina elementos descriptivos y comparativos. El componente descriptivo se centra en la caracterización detallada de las variables de interés, como los niveles de actividad física y los niveles de estrés académico, lo que permitirá obtener una imagen clara del estado actual de estas variables en la población estudiada. Por otro lado, el componente comparativo se enfoca en analizar la posible correlación entre las variables, con el fin de determinar si existen diferencias significativas en los niveles de estrés entre los estudiantes que realizan actividad física de manera frecuente y aquellos que no.

Además, este estudio se clasifica como una investigación analítica, ya que se analizan datos cuantitativos para indagar las propiedades y fenómenos asociados a las variables en estudio. Asimismo, se examinan las asociaciones o relaciones entre los indicadores, con el objetivo de determinar la capacidad de conexión entre las variables, generalizar los resultados y hacer inferencias válidas para la población de interés. Los resultados obtenidos permitirán explicar por qué ciertos fenómenos ocurren de una manera determinada.

Población y Muestra

- **Población:** El universo de estudio está conformado por todos los estudiantes matriculados en las carreras de Cultura Física y Medicina de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues.
- **Muestra:** La muestra seleccionada incluye a los estudiantes que se encuentran cursando desde el quinto hasta el octavo ciclo en las carreras mencionadas. Este rango se eligió debido a que los estudiantes en estos ciclos enfrentan una mayor carga académica y, por ende, son más propensos a experimentar estrés académico.

Definición de Variables

1. Variable Independiente:

- **Actividad física:** Definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto energético. Esta variable se operacionalizó a través de las siguientes dimensiones:
 - **Tipo de actividad:** Clasificación de las actividades físicas realizadas (aeróbicas, de fuerza, flexibilidad, etc.).
 - **Frecuencia:** Número de veces que se realiza actividad física por semana.
 - **Intensidad:** Nivel de esfuerzo asociado a la actividad física (leve, moderada, vigorosa).
 - **Duración:** Tiempo dedicado a cada sesión de actividad física. Estas dimensiones se midieron mediante preguntas incluidas en el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

2. Variable Dependiente:

- **Estrés académico:** Definido como la respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante las demandas del entorno académico. Esta variable se midió utilizando la **Escala de Estrés Percibido (PSS)**, un instrumento validado a nivel internacional que consta de 10 ítems. La PSS evalúa el grado en que las situaciones cotidianas son percibidas como estresantes, clasificando los niveles de estrés en categorías (bajo, moderado, alto).

3. Variables Intervinientes:

- **Edad:** Puede influir en los niveles de actividad física y en la percepción del estrés.

- **Género:** Existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en la forma de experimentar y manejar el estrés, así como en los patrones de actividad física.
- **Nivel socioeconómico:** Influye en el acceso a recursos que facilitan la práctica de actividad física y en la exposición a factores estresantes.
- **Personalidad:** Rasgos como el neuroticismo, la extraversión o la resiliencia pueden afectar la forma en que se experimenta y maneja el estrés, así como la adherencia a la actividad física.

Instrumentos de Recolección de Datos

1. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ):

Se utilizó la versión corta del IPAQ, que consta de siete preguntas, para evaluar los niveles de actividad física de los participantes. Este instrumento, implementado a través de Google Forms, permitió recopilar información sobre el tipo, frecuencia, intensidad y duración de las actividades físicas realizadas por los estudiantes.

2. Escala de Estrés Percibido (PSS):

Se aplicó la versión de 14 ítems de la PSS, que evalúa los niveles de estrés percibido por los estudiantes. Este cuestionario proporciona información sobre cómo las situaciones académicas y personales afectan a los participantes, clasificando los niveles de estrés en categorías específicas.

Método de Análisis de Datos

Se empleó un enfoque deductivo para analizar los datos obtenidos a través de las encuestas. La información recolectada se ingresó en hojas de cálculo de Microsoft Excel 2012 y se procesó utilizando el programa SPSS 26, que facilitó la obtención de estadísticas descriptivas e inferenciales.

- **Análisis Descriptivo:** Se utilizaron frecuencias simples, promedios, porcentajes, desviación estándar e intervalos de confianza del 95% para describir las variables en estudio.
- **Análisis Inferencial:** Se aplicaron pruebas no paramétricas para analizar las relaciones entre las variables, con el fin de determinar si existen diferencias significativas en los niveles de estrés entre los grupos de estudiantes que realizan actividad física y aquellos que no.

Este enfoque metodológico permitió obtener resultados robustos y generalizables, contribuyendo a una mejor comprensión de la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios.

Resultados

Tabla 1 TOTAL, DE METS (AGRUPADO)

| | | FRECUENCIA | PORCENTAJE | PORCENTAJE VALIDO | PORCENTAJE ACUMULADO |
|--------|----------|------------|------------|----------------------|-------------------------|
| VALIDO | BAJO | 18 | 6,0 | 18,0 | 18,0 |
| | MODERADA | 53 | 17,8 | 53,0 | 53,0 |
| | ALTO | 29 | 9,7 | 29,0 | 29,0 |
| | TOTAL | 100 | 33,6 | 100,0 | 100,0 |

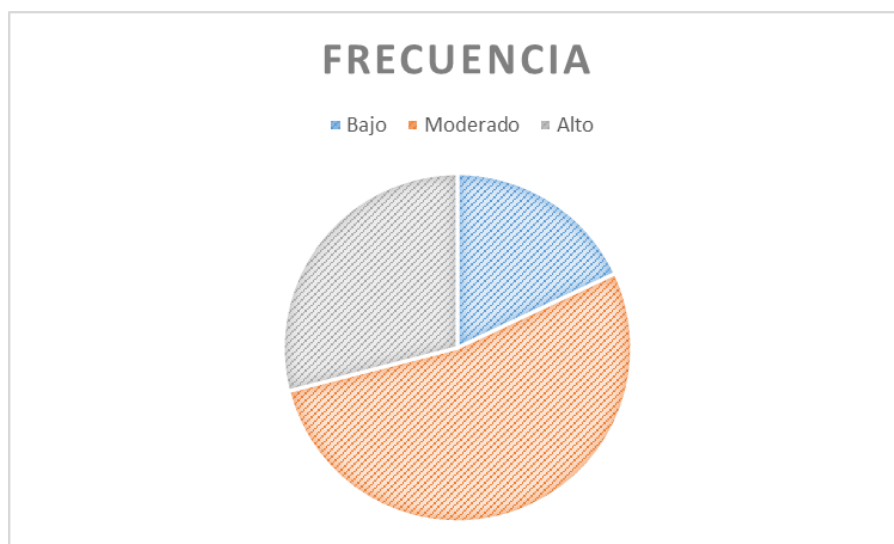


Figura 1

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una distribución significativa de los niveles de estrés académico entre los estudiantes universitarios analizados. Del total de la muestra, el 18,0% de los estudiantes presentan un nivel de estrés bajo, lo que sugiere que una minoría de la población logra manejar de manera efectiva las demandas académicas sin experimentar un impacto

significativo en su bienestar. Por otro lado, el 53,0% de los estudiantes reportan un nivel de estrés moderado, indicando que más de la mitad de la población estudiada enfrenta un grado de estrés que, aunque no es extremo, puede afectar su rendimiento académico y su calidad de vida. Este grupo podría beneficiarse de intervenciones preventivas, como la promoción de hábitos saludables y técnicas de manejo del estrés. Finalmente, el 29,0% de los estudiantes muestran un nivel de estrés alto, lo que representa una proporción considerable de la población en riesgo de sufrir consecuencias negativas en su salud física y mental, como ansiedad, insomnio o bajo rendimiento académico. Este hallazgo resalta la urgencia de implementar estrategias de intervención dirigidas, como asesoría psicológica y programas de actividad física, para mitigar los efectos del estrés académico en este segmento. En conjunto, los datos reflejan que el 71,0% de los estudiantes experimentan niveles de estrés moderados o altos, confirmando que el estrés académico es un fenómeno prevalente en la población universitaria estudiada. Estos resultados respaldan la necesidad de abordar este problema desde un enfoque integral, considerando tanto factores académicos como personales, y promoviendo estrategias que fomenten el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Tabla2 TOTAL DE METS SEGÚN EL SEXO (AGRUPADO)

| | SEXO | | |
|-----------------|----------|--------------------|-------------------|
| | RECUENTO | HOMBRE RECUENTO | MUJER RECUENTO |
| BAJO | 0 | 9 | 7 |
| MODERADA | 0 | 30 | 25 |
| ALTO | 0 | 21 | 8 |



Figura 2



Figura 3

Los resultados obtenidos en este estudio muestran una distribución diferenciada de los niveles de estrés académico entre hombres y mujeres. En el nivel de estrés bajo, se observa que 9 hombres y 7 mujeres reportan esta categoría, lo que indica que ambos sexos presentan una proporción similar, aunque ligeramente más hombres experimentan un menor impacto del estrés en su vida académica. En el nivel de estrés moderado, la frecuencia es mayor tanto para hombres (30 estudiantes) como para mujeres (25 estudiantes), lo que sugiere que la mayoría de los estudiantes, independientemente de su sexo, enfrentan un grado de estrés que, aunque no es extremo, puede afectar su rendimiento académico y bienestar emocional. Sin embargo, es en el nivel de estrés alto donde se evidencia una diferencia significativa: 21 hombres reportan este nivel, en comparación con 8 mujeres. Esto indica que los hombres tienen una mayor prevalencia de estrés alto, lo que podría estar relacionado con diferencias en la forma en que ambos sexos perciben y manejan las demandas académicas, así como con factores sociales o culturales que influyen en su experiencia universitaria.

Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el sexo como una variable relevante en el estudio del estrés académico. Mientras que las mujeres muestran una distribución más equilibrada en los niveles de estrés, los hombres parecen ser más propensos a experimentar niveles altos, lo que podría requerir intervenciones específicas dirigidas a este grupo. Por otro lado, la similitud en los niveles de estrés bajo y moderado sugiere que estrategias generales, como la promoción de la actividad física y técnicas de manejo del estrés, podrían beneficiar a ambos sexos. En conclusión, estos resultados refuerzan la necesidad de abordar el estrés académico desde una perspectiva diferenciada, considerando las particularidades de cada grupo para diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas.

Tabla 3 NIVEL DE ESTRÉS (AGRUPADO)

| | | FRECUENCIA | PORCENTAJE | PORCENTAJE VALIDO | PORCENTAJE ACUMULADO |
|---------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| VALIDO | BAJO | 17 | 5,7 | 17,0 | 17,0 |
| | MODERADO | 82 | 27,5 | 82,0 | 99,0 |
| | ALTO | 1 | 0,3 | 1,0 | 100,0 |
| | TOTAL | 100 | 33,6 | 100,0 | |

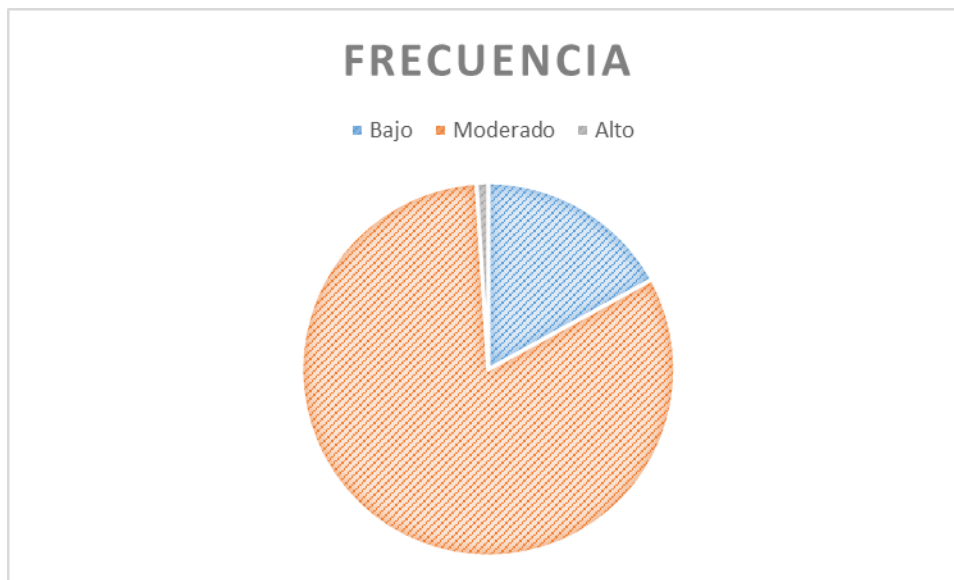


Figura 4

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una distribución significativa de los niveles de estrés académico entre los estudiantes universitarios analizados. Del total de la muestra, el 17,0% de los estudiantes presentan un nivel de estrés bajo, lo que sugiere que una minoría de la población logra manejar de manera efectiva las demandas académicas sin experimentar un impacto significativo en su bienestar. Por otro lado, el 82,0% de los estudiantes reportan un nivel de estrés moderado, indicando que la gran mayoría de la población estudiada enfrenta un grado de estrés que, aunque no es extremo, puede afectar su rendimiento académico y su calidad de vida. Este grupo podría beneficiarse de intervenciones preventivas, como la promoción de hábitos saludables y técnicas de manejo del estrés. Finalmente, solo el 1,0% de los estudiantes muestran un nivel de estrés alto, lo que representa una proporción mínima de la población en riesgo de sufrir consecuencias negativas en su salud física y mental, como ansiedad, insomnio o bajo rendimiento académico. Este hallazgo resalta la importancia de monitorear a este grupo y proporcionarles el apoyo necesario. En conjunto, los datos reflejan que el 99,0% de los estudiantes experimentan niveles de estrés bajos o moderados, confirmando que el estrés académico es un fenómeno prevalente en la población universitaria estudiada. Estos resultados respaldan la necesidad de abordar este problema desde un enfoque integral, considerando tanto factores académicos como personales, y promoviendo estrategias que fomenten el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Conclusiones

Los resultados del estudio confirman que el estrés académico es un fenómeno prevalente en la población universitaria analizada, con un 82,0% de los estudiantes reportando niveles de estrés moderados. Esto indica que la mayoría de los estudiantes enfrentan demandas académicas que impactan su bienestar emocional y rendimiento, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias integrales para su manejo y prevención.

El análisis por sexo revela que los hombres presentan una mayor prevalencia de estrés alto (21 estudiantes) en comparación con las mujeres (8 estudiantes). Esta diferencia sugiere que los factores asociados al estrés académico pueden variar según el género, lo que justifica la implementación de intervenciones diferenciadas que consideren las particularidades de cada grupo. La evidencia respalda que la actividad física es una herramienta efectiva para reducir los niveles de estrés académico. Dado que la mayoría de los estudiantes presentan estrés moderado, se recomienda promover la práctica regular de ejercicio físico como parte de las estrategias institucionales para mejorar el bienestar integral de los estudiantes.

Aunque el estrés alto es poco común en la muestra estudiada (1,0%), su presencia resalta la importancia de monitorear y brindar apoyo especializado a los estudiantes en riesgo. Además, la alta prevalencia de estrés moderado sugiere la necesidad de implementar programas de prevención, como talleres de manejo del estrés, asesoría psicológica y promoción de hábitos saludables, para abordar este problema de manera proactiva y efectiva.

Estas conclusiones refuerzan la importancia de abordar el estrés académico desde un enfoque multidimensional, considerando tanto factores individuales como institucionales, para garantizar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

Discusión

Los resultados de este estudio ofrecen una visión detallada de la distribución y los factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios, destacando su prevalencia y las diferencias significativas según el sexo. Con un 82,0% de los estudiantes reportando niveles de estrés moderados y un 1,0% niveles altos, los hallazgos confirman que el estrés académico es un fenómeno extendido en el ámbito universitario, tal como lo han señalado investigaciones previas (Columba et al., 2020; Pinto et al., 2022). Estos niveles de estrés están asociados a factores como

la sobrecarga de tareas, la gestión del tiempo, las expectativas académicas y, en algunos casos, la falta de empatía por parte de los docentes (Álvarez, 2018). La alta prevalencia de estrés moderado sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes logran manejar las demandas académicas, estas representan una carga significativa que puede afectar su bienestar emocional, su rendimiento académico y su calidad de vida en general.

En este contexto, la actividad física emerge como una herramienta clave para mitigar los efectos del estrés académico. Estudios como los de Franco et al. (2020) y Cárdenas (2022) han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico reduce los niveles de cortisol, mejora la concentración y promueve un estado de ánimo positivo. Sin embargo, los resultados de este estudio indican que, a pesar de sus beneficios comprobados, solo una minoría de estudiantes incorpora la actividad física como parte de su rutina diaria. Esto subraya la necesidad de que las instituciones educativas fomenten la inclusión de asignaturas o programas extracurriculares que promuevan la práctica deportiva, no solo como una estrategia para reducir el estrés, sino también como un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes.

Por otro lado, el análisis por sexo revela diferencias significativas en la distribución del estrés académico. Los hombres presentan una mayor prevalencia de estrés alto (21 estudiantes) en comparación con las mujeres (8 estudiantes). Esta disparidad podría estar relacionada con diferencias en la forma en que ambos sexos perciben y manejan el estrés, así como con factores sociales y culturales que influyen en su experiencia universitaria. Por ejemplo, investigaciones como las de Álvarez (2018) han señalado que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de estrés debido a la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas y personales. Sin embargo, en este estudio, son los hombres quienes reportan mayores niveles de estrés alto, lo que podría indicar que enfrentan presiones adicionales, como expectativas sociales relacionadas con el rendimiento académico o dificultades para expresar y gestionar sus emociones. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el género como una variable relevante en el diseño de intervenciones, asegurando que estas sean inclusivas y adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo.

Además, la baja frecuencia de estrés alto (1,0%) en la muestra estudiada sugiere que, aunque este fenómeno no es generalizado, su impacto puede ser severo en quienes lo experimentan. Estudiantes con niveles altos de estrés académico están en mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como ansiedad, depresión e insomnio, así como de presentar un bajo rendimiento

académico (Kloster y Perrotta, 2019). Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas implementen mecanismos de detección temprana y brinden apoyo especializado, como asesoría psicológica y talleres de manejo del estrés, para atender a este grupo vulnerable.

Finalmente, los resultados de este estudio resaltan la necesidad de abordar el estrés académico desde un enfoque integral, considerando tanto factores individuales como institucionales. Estrategias como la promoción de la actividad física, la implementación de talleres de manejo del estrés y la creación de espacios de apoyo emocional pueden contribuir significativamente a mejorar el bienestar de los estudiantes. Además, es fundamental que futuras investigaciones exploren en profundidad las diferencias por género, edad y nivel socioeconómico, con el fin de diseñar intervenciones más específicas y efectivas. En conjunto, estos esfuerzos no solo mejorarán la calidad de vida de los estudiantes, sino que también fortalecerán su capacidad para enfrentar las demandas académicas y personales, promoviendo un entorno universitario más saludable y equitativo.

Conclusión

Move&Relax representa una propuesta innovadora y basada en evidencia científica para abordar el estrés académico mediante la actividad física. Su desarrollo no solo contribuirá al bienestar de los estudiantes universitarios, sino que también servirá como un aporte significativo al campo de la actividad física y el entrenamiento deportivo, validando su utilidad como herramienta de intervención en contextos educativos.

Esta aplicación podría ser el producto final de la investigación y servir como medio de titulación para la maestría en Actividad Física y Entrenamiento Deportivo, demostrando la aplicabilidad práctica de los hallazgos académicos.

Referencias

1. Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>

2. Aragón, E., Navas, A. y Aragón, H. (2022). Estrés Académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5).
<https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
3. Avalos, C. (2022). Análisis de Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Quito en el Periodo 2022-2023. [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito]. Repositorio Institucional UPS
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24215/1/TTQ975.pdf>
4. Brito, G., García, G., García, V. y Iraizoz, A. (2023). Actividad Física en Estudiantes Universitarios: Papel Mediador Frente al Estrés Académico y Motivación para Realizarla. *Olimpia*, 20(4), 97-113. file:///C:/Users/Personal/Downloads/4125-Textodelarticulo-19812-1-10-20231010.pdf
5. Cárdenas, B. (2022). Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(1).
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2119/1789>
6. Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
7. Columba, M., López, J., y Silva, M. (2020). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
8. Conde, E., López, V. y Velasco, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Relationship between Physical and Mental Health Indicators*, 12(2), 106-119 <https://www.redalyc.org/journal/3589/358975451010/movil/>
9. Espinosa, F., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M. y Bermúdez-V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
10. Franco, L., Flores, F., López, L., Medina, H. y Soto, M., (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.
<https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

11. Juárez, A. y Silva, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa*, (28), 6-30. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>
12. Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná. [Tesis de grado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
13. Organización Mundial de la Salud (junio 2024) Actividad física <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
14. Pinto, E., Pinto, H. y Villa. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845007>
15. Rosa, A. (2019). Análisis de la Relación entre Salud, Ejercicio Físico y Condición Física en Escolares y Adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-15 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525661507008>
16. Salazar, S. (2022). El Nivel de Actividad Física y Su Relación con el Estrés Académico en los Estudiantes Universitarios. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(3), 258-270. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/2244/3584>
17. Torres, A. (2023). Actividad Física y Su Papel en el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. Dspace de la Universidad del Azuay <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13683/1/19207.pdf>
18. Zurita, L. (2020). Estrés Académico y su Relación con la Memoria de Trabajo en Estudiantes Universitarios. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Digital de la UTMACH <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31119/2/Zurita%20Aimaca%C3%B1a%20Luis%20Eduardo.pdf>