

ACTIVIDAD FÍSICA Y TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Physical activity and mood disorders in university students

JUAN SEBASTIÁN RUEDA-TORO¹, SILVANA CARVAJAL HENAO², JULEN OSORIO
BOLAÑOS³, LAURA MELO ESCOBAR⁴ Y BEATRIZ MUÑOZ OSPINA⁵

Doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>

Resumen

En Colombia, la prevalencia de ansiedad y depresión en jóvenes es de 19,7% y 52,9%, respectivamente, lo que converge con los resultados de la investigación *Papel del ejercicio físico en el funcionamiento neurocognitivo de estudiantes universitarios*⁶, que permitió dar cuenta de que en una muestra de 143 estudiantes universitarios que practicaban actividad física, el 27.26% tenían depresión y el 56.62% tenían ansiedad en grados leve y severo. De esta manera, el objetivo del presente trabajo es reflexionar en torno a una revisión

de la literatura científica relacionada con los trastornos del estado de ánimo y la actividad física en estudiantes universitarios. Se concluye que, tradicionalmente, se ha planteado que realizar actividad física favorece el incremento de los niveles de salud mental, pero debe ser considerada la existencia de otros factores que influyen significativamente en este fenómeno.

Palabras clave: trastornos del estado de ánimo, actividad física, estudiantes universitarios, ansiedad, depresión.

Recibido: 15-11-2020 / Aceptado: 28-07-2021

Para citar este artículo en APA: Rueda-Toro, J., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L. y Muñoz, B. Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), e343533. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>

¹ Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia. Correo: sebastianrueda@javerianacali.edu.co; <https://orcid.org/0000-0003-3824-4310>

² Estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia. <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-2051-5859>

³ Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia. <https://orcid.org/0000-0003-4750-5500>

⁴ Estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia. <https://orcid.org/0000-0002-9763-7512>

⁵ Doctora en Ciencias Biomédicas de la Universidad del Valle y Profesora de cátedra del Departamento de Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Javeriana. Cali, Colombia. <https://orcid.org/0000-0001-8688-7172>

⁶ Investigación realizada por el semillero de estudiantes de Psicología a cargo de la profesora Natalia Cadavid y Beatriz Muñoz Ospina. Hace parte del programa Capital Semilla, aprobado el 25.05.2017, según Acta 003 de la Facultad de Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Javeriana Cali.



Abstract

In Colombia, the prevalence of anxiety and depression in young people are 19.7% and 52.9%, respectively, which converges with the results of the research *The effect of exercise in the cognitive performance of college students*, which allowed the researchers to realize that in a sample of 143 university students who practiced physical activity, 27.26% and 56.62% had depression and anxiety in mild to severe levels, respectively. The aim of this work is to considerate a review of scientific literature re-

lated to mood disorders and physical activity in university students. It is concluded that it has been proposed that physical activity stimulate the increase of mental health, but the existence of other factors that significantly influence this phenomenon should be considered.

Key words: Mood Disorders, Physical Activity, University Students, Anxiety, Depression.

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018) “a nivel mundial, la depresión es la novena causa principal de enfermedad y discapacidad entre todos los adolescentes; la ansiedad es la octava causa principal”, razón por la que la ansiedad y la depresión han sido trastornos del estado de ánimo ampliamente estudiados en la población de jóvenes y adolescentes. Asimismo, en Colombia, la prevalencia de ansiedad y depresión en jóvenes de 12 a 17 años es de 52,9% para la primera y de 19,7% para la segunda, en donde a medida que incrementa la edad, el porcentaje de depresión aumenta exponencialmente, alcanzando un 80,2% (Ministerio de Salud y Protección social y Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación, 2017). Por esta razón, la generación de estudios sobre los trastornos del estado de ánimo en jóvenes y adolescentes se ha demostrado relevante para generar insumos que permitan su intervención por parte de las instituciones educativas y de la salud.

Según la cuarta edición del *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (American Psychiatric Association, 1994) los trastornos del estado del ánimo se caracterizan principalmente por la alteración del humor. En este grupo de trastornos mentales, el DSM-IV reúne diagnósticos como la depresión, el trastorno distímico y los trastornos bipolares I y II. Desde el 2014, con la publicación de la quinta versión del manual (American Psychiatric Association, 2014), ya no se agrupa ningún trastorno bajo la categoría de

“trastornos del estado del ánimo” sino que se tratan en categorías separadas, aunque se sigue utilizando el término para referirse a desórdenes mentales con la característica principal de alterar el humor de los individuos.

Este artículo de reflexión nace a partir de la evidencia presentada anteriormente sobre la necesidad de investigar la prevalencia de los trastornos del estado de ánimo por su alta incidencia en la población general y concordancia con los resultados de la investigación *Papel del ejercicio físico en el funcionamiento neurocognitivo de estudiantes universitarios*, con código 020100602, realizada por las profesoras Natalia Cadavid-Ruíz y Beatriz Muñoz Ospina de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. El objetivo de esta investigación era explorar el efecto del ejercicio en el funcionamiento neurocognitivo de estudiantes universitarios con diferentes niveles de actividad física y sedentarios en una universidad de la ciudad de Cali. Como parte del proceso de selección de los grupos experimentales, se evaluaron 143 estudiantes universitarios con edades entre los 18 y 25 años. Se aplicaron pruebas para determinar niveles de depresión y ansiedad, así como el nivel de actividad física.

Los hallazgos en la población fueron contundentes, pues se encontró que el 27.26% y el 56.62% de los participantes tenían niveles leves a severos de depresión y ansiedad, respectivamente. Por tal razón, como objetivo de este trabajo se consideró pertinente reflexionar sobre la relación existente entre la práctica de la actividad física, considerada tradicionalmente como un factor protector para los trastornos del estado de ánimo, y la frecuencia de aparición de estos, en estudiantes universitarios.

Trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios

Con relación a la prevalencia de depresión en la población de estudiantes universitarios, Ibrahim, Kelly, Adams & Glazebrook (2013) llevaron a cabo una revisión sistemática de artículos que reportaban depresión en estudiantes de pregrado dentro del periodo de enero de 1990 a octubre de 2010. De 2.303 artículos recolectados, por criterios de inclusión, 24 continuaron en el proceso de revisión. A partir de la revisión de los artículos, los autores resaltaron que

[4] Juan Sebastián Rueda-Toro, Silvana Carvajal Henao, Julen Osorio Bolaños,
Laura Melo Escobar y Beatriz Muñoz Ospina

la prevalencia de la depresión en estudiantes universitarios informada por los estudios era mucho más alta que los porcentajes resultantes de encuestas nacionales e internacionales realizadas a la población adolescente y de adultos emergentes, por lo que concluyeron que un factor predisponente a la depresión podría llegar a ser el hecho de desempeñarse como un estudiante universitario, debido al estrés que este oficio conlleva. Adicionalmente, se destacó que el 68% de los estudios fueron realizados en países occidentales y que existía ausencia de estudios enfocados en este tema en países en desarrollo.

Con relación a la prevalencia de ansiedad, se encontró un estudio realizado por Cardona-Arias, Pérez-Restrepo, Rivera-Ocampo & Gómez-Martínez (2014), en el que evaluaron los niveles de ansiedad de 200 estudiantes universitarios: 100 de medicina y 100 de ingeniería, encontrando una prevalencia del 58% con una distribución estadísticamente igual según el sexo y la edad, oscilando en las categorías de leve y moderado. No se asoció la prevalencia de ansiedad al ciclo de formación, el programa académico, la edad, los créditos matriculados, ni la ocupación, y se encontró que la ansiedad era estadísticamente menor en estudiantes de clase media. Para finalizar, los autores plantean que el grado de estrés, que podría ser un factor desencadenante de la ansiedad de los estudiantes universitarios, obedece a su labor y exigencia académica, además de otros factores como un menor tiempo para dormir, recrearse, tener hábitos de cuidado personal e interactuar con amigos u otros grupos sociales.

Por su parte, otro estudio que ha explorado la relación entre la autopercepción del estado de ánimo y la presencia de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios colombianos fue realizado por Ríos-Flórez, Escudero-Corrales, López-Gutiérrez, Estrada y Muñoz-Giraldo (2019). El estudio realizado con jóvenes entre los 18 y 30 años hizo un abordaje desde la perspectiva de la inteligencia emocional para explorar la salud mental en esta población, encontrando que el 100% presentaba sintomatología de ansiedad y que el 35% tenía una autopercepción de ansiedad moderada, donde el 14.2% cumplía criterios para ansiedad. Además, con relación a la depresión, solo el 20% de los participantes no identificaban la presencia de depresión y, de estos, el 31.3% cumplía criterios objetivos para depresión. No obstante, el 70% del total de participantes presentaba depresión. Con estos datos, los autores

concluyeron que de forma general los participantes tenían una autopercepción elevada de ansiedad y depresión, pero que realmente los criterios clínicos para un trastorno del estado de ánimo eran menores a esto.

En Estados Unidos se realizó una investigación que pretendió encontrar factores estresores relacionados con la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios (Aselton, 2012). El estudio fue de tipo cualitativo y tuvo el objetivo de encontrar las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios diagnosticados con depresión. Los resultados evidenciaron fuentes de estrés como la necesidad de adaptarse al mercado laboral junto con las expectativas de éxito y preocupación por encontrar un empleo significativo a la mirada de los padres. También, se reconocieron factores estresores provenientes de los ajustes propios de la vida universitaria, como existencia de problemas con los compañeros de dormitorio y la carga académica. Finalmente, la investigación reportó estrategias de afrontamiento de los universitarios como realizar actividad física, la escritura de un diario y escuchar música.

En Canadá, Othman, Ahmad, El Morr & Ritvo, (2019) quisieron explorar los determinantes contextuales de la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios aplicando una encuesta a 148 estudiantes (37 hombres y 111 mujeres). Las preguntas englobaban dimensiones relacionadas con lo personal, interpersonal, familiar, socioeconómico y factores políticos. Los resultados mostraban que el 39,5% de los participantes reportaban síntomas moderados-severos de depresión, el 23,8% ansiedad moderada-severa y el 80,3% niveles moderados-severos de estrés percibido, además, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. De esta manera, el promedio académico, los factores familiares y sociales, la salud autoevaluada y los factores políticos, se asociaron con niveles moderados-severos de depresión. Los factores familiares, la edad y las condiciones socioeconómicas como el empleo, las condiciones laborales, el pago de la matrícula universitaria, el acceso a vivienda y el pago de los servicios de salud fueron asociados a puntajes moderados-severos de ansiedad.

Finalmente, el estrés se asoció significativamente al promedio académico y a factores sociales, lo que puede relacionarse con la investigación realizada

[6] Juan Sebastián Rueda-Toro, Silvana Carvajal Henao, Julen Osorio Bolaños,
Laura Melo Escobar y Beatriz Muñoz Ospina

por Moeller & Seehuus (2019), quienes postularon la soledad como un factor social que juega un rol importante en la predisposición a la ansiedad y a la depresión en jóvenes universitarios, especialmente en aquellos que presentan déficits en el desarrollo de habilidades sociales, lo que se relaciona con altas tasas de soledad y esto, a su vez, se correlaciona positivamente con la existencia de depresión y ansiedad.

Teniendo en cuenta la información presentada, se hace necesario resaltar la relevancia de abordar los trastornos del estado de ánimo en la población universitaria, pues es evidente la necesidad de generar programas de prevención e intervención que apunten a mitigar los factores estresores que influyen en el desarrollo de depresión y ansiedad, especialmente ante la posibilidad de que las instituciones educativas actúen como un ente protector para sus estudiantes. También, se subrayan las limitaciones de los estudios revisados y la validez de sus resultados al provenir estos, generalmente, de cuestionarios de auto registro. Asimismo, no se encontraron investigaciones interesadas en estudiar la prevalencia de comorbilidad de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios, lo que hace visible una brecha para futuras investigaciones.

Actividad física y trastornos del estado de ánimo

La actividad física se refiere a un movimiento corporal que genera gasto energético y cuya práctica constante se ha asociado a mejorías en las condiciones de salud físicas y mentales (Caro-Freile y Rebolledo-Cobos, 2017), por lo que ha sido asociada con efectos beneficiosos para la prevención y el tratamiento de diferentes trastornos de salud mental como los depresivos y de ansiedad. No obstante, la actividad física también puede tener efectos negativos cuando es realizada de manera inapropiada o excesiva (Monteiro & Guerra, 2005). Dado que la depresión y ansiedad han sido asociadas a estilos de vida sedentarios y con inactividad, y a que en Colombia la mayor parte de la población es considerada inactiva, se hace necesario revisar estudios actuales que puedan brindar nuevas perspectivas sobre estos fenómenos.

En esta línea, Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) describieron las prácticas de actividad física en jóvenes entre los 15 y 24 años en diferentes

ciudades colombianas, así como los motivos para realizarlas y los recursos disponibles para llevarlas a cabo. En este estudio participaron 1.811 estudiantes de seis universidades del país, quienes completaron la subescala de actividad física del *Cuestionario de estilo de vida en jóvenes universitarios*. Los resultados indicaron que el 22.2% de los evaluados practicaban actividad física y los motivos para hacerla estaban relacionados principalmente con el beneficio de la salud (45.8%), seguido del mejoramiento de la figura (32%). El motivo más frecuente para no hacer actividad física fue la pereza, con un 61.5%. Con relación a los recursos disponibles los jóvenes respondieron que tenían implementos deportivos, tiempo, habilidades, cualidades físicas, buen estado de salud, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad. Con estos datos se concluyó que la frecuencia de actividad física en jóvenes universitarios es muy baja y que la prevención y modificación de hábitos de sedentarismo debe considerar aspectos motivacionales, así como ampliar y conseguir los recursos necesarios disponibles para los jóvenes.

En Canadá, Bélanger et al. (2019) se plantearon el objetivo de examinar cómo la actividad física mediaba la relación entre el tiempo al aire libre y la salud mental, aplicando un cuestionario a 242 participantes entre los 15 y 16 años, que permitió analizar la relación entre actividad física al aire libre y salud mental. Según los resultados, existía una relación positiva entre hacer actividades al aire libre y tener mayores puntajes de salud mental, lo que permitió a los investigadores concluir que estos factores podrían estar interconectados, ya que pasar más tiempo al aire libre se asocia con mayores niveles de actividad física, aumentando así también la probabilidad de tener niveles de salud mental más elevados.

En este mismo país, Sims-Gould, Vazirian, Li, Remick & Khan (2017) quisieron explorar los factores que facilitaban o impedían que las personas con trastornos del estado de ánimo se comprometieran con la realización de actividad física. En el estudio se realizaron entrevistas a 24 personas mayores de 18 años con trastornos depresivos o bipolares II. Los factores que facilitaban la realización de actividad física incluían estar socialmente conectados con la familia y amigos, tener una rutina diaria y mantener exposición a la naturaleza. Las barreras para la realización de actividad física incluían la inhabilidad para

construir una rutina y los altos costos de la actividad por realizar. Los autores concluyen que los programas de ejercicio ideales combinan una variedad de actividades leves a moderadas, ofrecen la oportunidad de conexión con otras personas que padecen un trastorno del estado de ánimo y permiten la conexión con la naturaleza.

En España, por su parte, estudios realizados por autores como Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García-González (2016), han explorado los niveles de actividad física vigorosa (AFMV) en los estudiantes universitarios y las diferencias en la práctica según factores como el género, la edad y los estados de cambio del Modelo Transteórico. En este estudio participaron 901 estudiantes entre los 18 y 49 años, entre los que estaban 408 hombres y 493 mujeres que completaron la versión española del International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), además de una pregunta sobre los estados de cambio. Los hallazgos de este estudio demostraron que los estudiantes universitarios practican un promedio de 39.94 minutos diarios de AFMV, sin embargo, el 51.38% no cumplen con las recomendaciones para obtener beneficios para la salud. Según el género, el 38.75% de mujeres practican AFMV frente al 60.53% de hombres. Con relación a la edad, no se encontraron diferencias entre los menores de 22 años y los mayores; pero, en los jóvenes de los últimos niveles universitarios, con edades igual o superior a 21 años, se incrementa la práctica de AF. Finalmente, del total de la muestra, 285 estudiantes se ubican en un estado de preparación y 363 en uno de mantenimiento, lo que significa que muchos tienen la intención de practicar AF de forma continuada. Los autores concluyeron que estos resultados deberían promover el desarrollo de programas de intervención y de promoción de la AF en los jóvenes universitarios con un especial énfasis en mujeres, así como en aquellos que tienen la intención de practicar AF generando estrategias para pasar a estados de acción y de contemplación.

Igualmente, en un estudio realizado por Herrera-Gutiérrez, Olmos-Soria y Brocal-Pérez (2015), con 43 jóvenes entre los 18 y 31 años, se buscó examinar los efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates y sus consecuencias sobre el nivel de ansiedad experimentado. El estudio se valió del cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), además de un cuestionario sobre la práctica de

pilates y otras actividades físicas que pudieran realizar. Los resultados indicaron que las diferencias en ansiedad entre las personas practicantes del Método Pilates y las sedentarias depende del tiempo y la intensidad de la práctica deportiva. Igualmente, encontraron que hay menor ansiedad (rasgo) en personas deportistas en comparación con los sedentarios y que la ansiedad (estado) era casi igual entre ambos grupos. Las conclusiones, por su parte, sugieren que el Método Pilates podría ser recomendado para la población universitaria, especialmente por los beneficios que podría tener en el bienestar psicológico.

En Australia, Halliday, Kern & Turnbull (2019) realizaron una investigación en la que querían explicar cómo la actividad física variaba según el género en la población universitaria y cómo esto se relacionaba con la salud mental, iniciando con la hipótesis de que las mujeres tendrían una menor probabilidad de realizar actividad física que los hombres y menores puntajes en su salud mental. Así, los resultados indicaron una diferencia importante entre los hombres y las mujeres con relación a la actividad física, donde los hombres reportaron ser más activos. Además, los hombres también obtuvieron mayores puntajes en salud mental. De esta manera, se concluyó que la actividad física juega un papel importante en la salud mental de los jóvenes, lo que debería considerarse como una intervención en sí misma.

Finalmente, Czosnek, Lederman, Cormie, Zopf, Stubbs y Rosenbaum (2019), tuvieron como objetivo comprobar la efectividad de intervenciones en actividad física como tratamiento de enfermedades mentales, sintetizando revisiones sistemáticas y meta-análisis pasados. Los resultados de la revisión de un total de 33 artículos demostraron que, en 32, se reportaba un efecto positivo de la intervención en actividad física para la mejoría de síntomas de salud mental, calidad de vida y salud física.

Así, las investigaciones revisadas presentan una asociación positiva entre la actividad física y los niveles de salud mental. Además, señalan que las personas propensas al sedentarismo tienden a desarrollar, en mayor medida, trastornos del estado de ánimo como ansiedad y depresión. De esta manera, es importante resaltar la relevancia de la actividad física en la tarea de incrementar los niveles de salud mental de la población general y en la posibilidad que tiene de constituirse como un factor preventivo ante la posibilidad de desarrollar

trastornos del estado de ánimo. Sin embargo, debe reconocerse que el exceso de actividad física puede generar repercusiones negativas para las personas y que el éxito en la disminución de trastornos mentales no depende únicamente de la realización de una actividad física, sino que, además depende de la interacción de esta con otros factores, como la intensidad moderada, el incremento de la actividad al aire libre y el contacto con la naturaleza, el favorecimiento del contacto con otras personas, así como el establecimiento de hábitos de ejercicio.

Trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios que practican actividad física

Llama la atención que la literatura científica revisada en torno a los trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios que practican actividad física no arroja resultados que permitan comprender lo sucedido en la investigación *Papel del ejercicio físico en el funcionamiento neurocognitivo de estudiantes universitarios*, en donde el 27.26% y el 56.62% de los participantes presentaban niveles leve a severo en depresión y ansiedad, respectivamente. Esto, a pesar de que los estudios revisados resaltan la necesidad de promover los comportamientos de actividad física en jóvenes universitarios para disminuir problemas de salud mental relacionados con altos niveles de estrés, ansiedad y depresión o examinan la efectividad de intervenciones en actividad física dirigidas a disminuir los niveles de estos mismos trastornos.

Debería, entonces, reflexionarse la afirmación generalizada de que la actividad física es un factor que promueve la disminución de los trastornos del estado de ánimo, reconociendo que esta reducción puede ser atribuida a dicha actividad si es realizada teniendo en cuenta factores como el tiempo de práctica, la intensidad moderada (Herrera-Gutiérrez et al., 2015), que ponga en contacto con otras personas a quien la realiza (idealmente con su familia, amigos o a quienes presenten el mismo trastorno emocional), que sea al aire libre, que promueva el contacto con la naturaleza y que sea mantenida a lo largo del tiempo mediante la estructuración de rutinas y hábitos de ejercicio (Bélanger et al., 2019; Halliday et al., 2019).

Se reconoce la importancia del rol que desempeñan las instituciones de educación superior en la prevención y promoción de una actividad física adecuada para fortalecer la salud mental de sus estudiantes, teniendo en cuenta la alta prevalencia de trastornos del estado de ánimo en jóvenes universitarios y la correlación existente entre los factores de estrés de la vida académica con la depresión y ansiedad (Cardona-Arias et al., 2014; Ibrahim et al. 2013). Además, sería relevante reflexionar en torno a la posibilidad de implementar actividades académicas unidas transversalmente por la actividad física que, como se ha podido ver en la literatura científica revisada, es un eje central de la salud mental.

Continuando por este camino, para el diseño de intervenciones de actividad física dirigidas a estudiantes universitarios es relevante considerar los factores sociales que influyen en la participación de los jóvenes. En este orden de ideas, Práxedes et al. (2016) determinaron cómo el género (femenino) así como la edad, especialmente en función de los semestres cursados, eran factores importantes en el desarrollo de estrategias para la práctica de la actividad física. En la misma línea, Caro-Freile y Rebolledo-Cobos (2017) buscaron identificar los determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, encontrando que estaba condicionada por factores como la motivación intrínseca, la condición física, la disponibilidad de tiempo y el apoyo social. Además, hallaron que las personas con menor poder adquisitivo tendían a realizar menos actividad física durante su tiempo libre al contar con recursos y lugares limitados para prácticas deportivas y percibir su entorno como inseguro. Adicionalmente, los autores identificaron que algunos factores motivadores para realizar actividad física eran el gusto por el deporte, el espíritu competitivo, la búsqueda de mejorar la imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios para la salud; mientras que las barreras más frecuentes solían ser la pereza, el miedo a lesionarse, la escasez de escenarios deportivos y la inseguridad del entorno. Esto, a su vez, se relaciona con los hallazgos de otros autores, que encontraron barreras como la falta de tiempo, el no gustar de la actividad física, la existencia de creencias de incapacidad para realizar una actividad física, la falta de voluntad y de apoyo social, la no disponibilidad de recursos físicos y la pereza (Moreno-Arrebola, Fernández-Revelles, Linares-Manrique y Espejo-Garcés, 2018; Varela et al., 2011).

Conclusiones

A través de la literatura científica revisada es posible reconocer una mayor prevalencia de depresión en estudiantes universitarios que en la población general, probablemente debido al estrés que la vida académica acarrea. Asimismo, se han registrado niveles elevados de ansiedad en esta población, lo que se ha relacionado con la exigencia académica, menor tiempo para dormir, recrearse, tener hábitos de cuidado personal e interactuar con amigos, familiares y otros grupos sociales. También, se han descrito algunas estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes universitarios para minimizar el impacto de sus actividades sobre su salud mental, como realizar actividad física, escribir y escuchar música. El estado de ánimo de estudiantes universitarios puede verse afectado por factores como la disponibilidad de recursos, el promedio académico, las dinámicas familiares, el estado de salud autoevaluada y condiciones políticas y socioeconómicas como la búsqueda de empleo, las condiciones laborales, el pago de la matrícula universitaria, el acceso a vivienda, el pago de los servicios, la soledad y *déficits* en el desarrollo de habilidades sociales.

Es así como, tradicionalmente, se ha planteado que realizar actividad física favorece el incremento de los niveles de salud mental, sin embargo, debe tenerse presente que, idealmente, estas actividades deben ser realizadas al aire libre, ser de intensidad moderada, promover el contacto con la naturaleza, la generación de hábitos de ejercicio y la interacción con otras personas. Adicionalmente, es necesario mantener un enfoque de género en la planeación de intervenciones de actividad física dirigidas a estudiantes universitarios, pues los hombres reportan ser más activos que las mujeres, tener mayores niveles de salud mental y distintas motivaciones para realizar actividad física.

Referencias

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), (4^o Edition)*. Washington, D.C.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5), (5^o Edición)*. Editorial Médica Panamericana.

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

- Aselton, P. (2012). Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed with Depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 25(3), 119–123. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2012.00341.x>
- Bélanger, M., Gallant, F., Doré, I., O'Loughlin, J., Sylvestre, M-P, Abi, P., Larouche, R., Gunnell, K. & Sabiston, C. (2019). Physical Activity Mediates the Relationship Between Outdoor Time and Mental Health. *Preventive Medicine Reports*, 16, 101006. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101006>
- Cardona-Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S. y Gómez-Martínez, J. (2014). *Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios*, 11, 079–089.
- Caro-Freile, A. y Rebolledo-Cobos, R. (2017). Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Duazary*, 14(2), 204–211. <https://doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- Czosnek, L., Lederman, O., Cormie, P., Zopf, E., Stubbs, B. & Rosenbaum, S. (2019). Health Benefits, Safety and Cost of Physical Activity Interventions for Mental Health Conditions: A Meta-Review to Inform Translation Efforts. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 140–151. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.11.001>
- Halliday, A., Kern, M. & Turnbull, D. (2019). Can Physical Activity Help Explain the Gender Gap in Adolescent Mental Health? A Cross-Sectional Exploration. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 8–18. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.02.003>
- Herrera-Gutiérrez, E., Olmos-Soria, M. y Brocal-Pérez, D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de Psicología*, 31(3), 916–920. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>
- Ibrahim, A., Kelly, S., Adams, C. & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). *Guía Metodológica para el Observatorio Nacional de Salud Mental*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf>
- Moeller, R. & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a Mediator for College Students' Social Skills and Experiences of Depression and Anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>

[14] Juan Sebastián Rueda-Toro, Silvana Carvajal Henao, Julen Osorio Bolaños,
Laura Melo Escobar y Beatriz Muñoz Ospina

- Monteiro, M. & Guerra, L. (2005). Physical Activity and Mental Health: The Association Between Exercise and Mood. *Clinics*, 60(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares-Manrique, M. y Espejo-Garcés, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(1), 162–183. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Clasificación internacional de enfermedades para estadísticas de mortalidad y morbilidad (11º Revisión). <https://icd.who.int/browse11/lm/en>
- Othman, N., Ahmad, F., El Morr, C. & Ritvo, P. (2019). Perceived Impact of Contextual Determinants on Depression, Anxiety and Stress: A Survey with University Students. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0275-x>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123–132.
- Ríos-Flórez, J., Escudero-Corrales, C., López-Gutiérrez, C., Estrada, C., Montes, J. y Muñoz-Giraldo, A. (2019). Autopercepción del estado de ánimo y presencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 61–92.
- Sims-Gould, J., Vazirian, S., Li, N., Remick, R. & Khan, K. (2017). Jump step - A community Based Participatory Approach to Physical Activity & Mental Wellness. *BMC Psychiatry*, 17(1), 319. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1476-y>
- Varela, M-T, Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269–277.