

Niveles de depresión asociados a la actividad física en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues

Depression Levels Associated with Physical Activity in Students of the Physical Activity and Sports Pedagogy Program at the Catholic University of Cuenca, Azogues Campus

Cristian Fernando Matute-Reyes, Zoila Guillermina Torres-Palchisaca

Resumen

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes en estudiantes universitarios y su abordaje requiere considerar múltiples factores relacionados con el estilo de vida, como la práctica de actividad física. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los niveles de depresión y la actividad física en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. Se empleó un diseño cuantitativo, no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes, a quienes se aplicó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta. Para el procesamiento de los datos de la investigación, se empleó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 29. Los resultados indicaron que el 73.3% de los estudiantes presentaron niveles mínimos de depresión y, al mismo tiempo, niveles moderados a altos de actividad física. Se identificó una correlación negativa significativa entre la actividad física intensa y el puntaje de depresión. Estos hallazgos sugieren una relación inversa entre ambas variables, lo que aporta evidencia sobre el vínculo entre la actividad física y el bienestar psicológico en contextos universitarios.

Palabras clave: Depresión; actividad física; estudiantes universitarios; salud mental.

Cristian Fernando Matute Reyes

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | cristian.matute.46@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-7066-8181>

Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | ztorresp@ucacue.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Abstract

Depression is one of the most common mental disorders among university students, and its management requires consideration of multiple lifestyle-related factors, such as physical activity. The objective of this study was to analyze the relationship between depression levels and physical activity in students enrolled in the Physical Activity and Sports Pedagogy program at the Catholic University of Cuenca, Azogues campus. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational research design was employed. The sample consisted of 90 students who completed the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) and the short version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data were processed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 29. Results indicated that 73.3% of students presented minimal levels of depression and, at the same time, moderate to high levels of physical activity. A significant negative correlation was identified between vigorous physical activity and depression scores. These findings suggest an inverse relationship between the two variables, providing evidence of the association between physical activity and psychological well-being in university settings.

Keywords: Depression; physical activity; university students; mental health.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS), caracteriza la depresión como un trastorno mental común, con implicaciones significativas para la salud global. A nivel mundial, se estima que cada año se registran alrededor de 800,000 suicidios vinculados a esta condición, afectando particularmente a los jóvenes de entre 15 y 29 años, incluidos los estudiantes universitarios (López et al., 2022). Este grupo etario y especialmente los estudiantes muestran una alta prevalencia de trastornos mentales, siendo la depresión uno de los trastornos afectivos más comunes en esta población (Espinel et al., 2022). La alta incidencia de depresión en estudiantes universitarios está relacionada con las demandas académicas, que pueden impactar negativamente tanto en el bienestar físico como psicológico de los individuos y contribuir al desarrollo de cuadros depresivos (Rueda et al., 2022).

En particular, los estudiantes universitarios acuden frecuentemente a las oficinas de bienestar universitario en busca de atención psicológica debido a la presencia de síntomas asociados con la depresión y la ansiedad. La prevalencia de la depresión en este grupo varía entre el 25% y el 50%, lo que evidencia una preocupación significativa por su salud mental (Espinel et al., 2022). Este fenómeno se agrava por la carga académica excesiva y la adaptación a nuevas responsabilidades, factores que contribuyen a la adopción de hábitos poco saludables, como la inactividad física (Jaen et al., 2020).

En este sentido, la actividad física se presenta como un factor preventivo para la depresión, promoviendo la salud mental y el bienestar en diversos contextos (Cusme, 2023). No obstante, a pesar de sus beneficios, los niveles de actividad física están en declive, especialmente entre los estudiantes universitarios, quienes reportan una disminución en la actividad física y un incremento en comportamientos sedentarios desde edades tempranas (López et al., 2022). La literatura revisada

muestra una relación positiva entre la actividad física y la salud mental, indicando que el sedentarismo está asociado con un mayor riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión (Muñoz et al., 2022). Además, se han identificado relaciones inversas y significativas entre la depresión y la condición física, sugiriendo que mayores niveles de depresión se asocian con una menor condición física (Atencio et al., 2022).

Estudios previos respaldan esta relación, destacando que una frecuencia moderada de actividad física se asocia positivamente con el bienestar y negativamente con los síntomas depresivos. Asimismo, la participación regular en deportes contribuye de manera independiente a un mayor bienestar y a menores niveles de ansiedad y depresión en hombres y mujeres (McMahon et al., 2017).

En el contexto específico de Ecuador, la prevalencia de la depresión es del 4.6%, ubicando al país en el undécimo lugar en América Latina. Además, se proyecta que para el año 2050, la incidencia de este trastorno alcanzará el 22% (Erazo y Fors, 2020). La magnitud de este problema de salud pública se refleja en el registro de aproximadamente 734 muertes por lesiones autoinfligidas en 2014, según el Ministerio de Salud Pública (Sarzosa et al., 2023). Esta situación evidencia la necesidad urgente de desarrollar intervenciones efectivas para abordar la depresión en la población ecuatoriana.

En virtud de lo anterior, surge la necesidad de investigar la relación entre los niveles de depresión y la actividad física en los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. El objetivo principal es analizar esta asociación mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados, con el propósito de comprender el impacto de la actividad física en el estado emocional de esta población.

Este estudio resulta fundamental, ya que los hallazgos podrían proporcionar información valiosa para desarrollar programas de intervención específicos. Esta investigación es particularmente relevante dado que los estudiantes universitarios, al estar en el inicio de su vida adulta, establecen patrones de comportamiento y estilos de vida que pueden tener un impacto duradero en su salud. Además, la revisión bibliográfica ha revelado una falta de estudios que correlacionen estas variables en la población universitaria ecuatoriana, lo que subraya la relevancia de esta investigación para comprender mejor el fenómeno y abordar las necesidades específicas de este contexto.

En relación con lo expuesto, la salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), se define como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus habilidades, enfrentar situaciones estresantes y funcionar eficazmente en diversas áreas de su vida. Sin embargo, se estima que aproximadamente el 25% de la población mundial experimenta alteraciones temporales en su bienestar mental, siendo la depresión uno de los trastornos de salud mental más prevalentes a nivel global (OMS, 2022).

Bajo esta perspectiva, diversas investigaciones han evidenciado el impacto positivo de la actividad física en la salud mental, consolidándose como una estrategia efectiva para la reducción de síntomas depresivos (Chinchilla et al., 2022). Se ha demostrado que la práctica regular de ejercicio no solo contribuye a la prevención de la depresión, sino que también disminuye los niveles de ansiedad y estrés, favoreciendo el bienestar psicológico (Cusme, 2023). En contraste, la inactividad física ha sido identificada como un factor de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental, especialmente en poblaciones jóvenes, donde el estrés académico, las alteraciones del sueño y el sedentarismo pueden exacerbar la sintomatología depresiva (Paricahua et al., 2024).

Evidencias científicas respaldan el efecto beneficioso de la actividad física en la salud mental, destacando su papel como un factor protector contra el desarrollo de la depresión. Un estilo de vida activo se asocia con menores niveles de sintomatología depresiva, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables en poblaciones vulnerables (Arrascue y Quispe, 2023).

A partir de estos hallazgos, se plantea la necesidad de abordar en mayor profundidad las variables relacionadas con la depresión y la actividad física. Esto resulta particularmente relevante dado que la depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una sensación persistente de tristeza, falta de interés en las actividades diarias y una reducción en la capacidad de disfrutar la vida (Kumari et al., 2019, citado por Estrada et al., 2024). A nivel mundial, afecta a aproximadamente 280 millones de personas (OMS, 2023), convirtiéndose en la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años (Vargas, 2021). Además, su prevalencia es mayor en mujeres que en hombres (Castellanos et al., 2016), lo que evidencia diferencias significativas en la manifestación de este trastorno entre ambos géneros.

La sintomatología de la depresión abarca dimensiones afectivas, cognitivas y somáticas, afectando significativamente el funcionamiento diario de quienes la padecen. Entre los síntomas más comunes se incluyen la tristeza persistente, fatiga, sentimientos de culpa y dificultades para llevar a cabo actividades diarias. También pueden presentarse alteraciones del sueño, cambios en el apetito y pensamientos recurrentes sobre la muerte. Para su diagnóstico, estos síntomas deben mantenerse durante un periodo mínimo de dos semanas (Ayala et al., 2022; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2022).

La etiología de la depresión es compleja y multicausal, involucrando una interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales (Corea del Cid, 2021). Entre los factores biológicos se incluyen alteraciones hormonales, cambios en la neurotransmisión cerebral, particularmente en los neurotransmisores serotoninérgicos, dopaminérgicos y noradrenérgicos, así como factores genéticos y enfermedades orgánicas.

En el ámbito psicológico, influyen antecedentes de enfermedades mentales, experiencias adversas en la infancia, patrones cognitivos disfuncionales, habilidades limitadas para afrontar el estrés y la exposición prolongada a situaciones estresantes. En cuanto a los factores sociales, es-

tos comprenden el estado civil, redes de apoyo deficientes, problemas laborales y educativos, desempleo, dificultades económicas, conflictos familiares, relaciones interpersonales problemáticas y experiencias de migración (Corea del Cid, 2021). La variabilidad en la gravedad, frecuencia y duración de los síntomas depende de la interacción de estos factores (Sarzoza et al., 2023).

Al respecto, diversos modelos explican la depresión, siendo uno de los más destacados el modelo cognitivo de Beck (Beck et al., 1979). Este modelo postula que los esquemas cognitivos desadaptativos, adquiridos a lo largo del tiempo, predisponen a los individuos al desarrollo de síntomas depresivos cuando enfrentan eventos adversos. Dichos esquemas generan la tríada cognitiva negativa, caracterizada por una visión pesimista y derrotista de uno mismo, del mundo y del futuro, lo que afecta el procesamiento de la información y altera la percepción de la realidad (Villasclaras y Maldonado, 2022).

De manera complementaria, desde el enfoque cognitivo-conductual, el nivel más profundo de cognición se relaciona con los “esquemas tempranos desadaptativos”, creencias rígidas y duraderas sobre uno mismo y el entorno. Estos esquemas se forman a partir de la interacción entre el temperamento del niño y experiencias negativas en sus primeros años de vida, incluyendo relaciones disfuncionales con padres, hermanos y compañeros (Carrasco, 2017).

En el contexto universitario, la aparición de síntomas depresivos está asociada con factores como las altas exigencias académicas, la falta de apoyo familiar y las dificultades económicas. La depresión se identifica como el principal factor de riesgo para la ideación suicida y el abuso de sustancias en esta población, lo que genera una creciente preocupación entre las autoridades académicas y de salud (Atencio et al., 2022). Se ha observado que los universitarios presentan tasas de prevalencia de depresión significativamente más altas que la población general y los jóvenes que no están matriculados en estudios superiores (Castellanos et al., 2016).

Durante esta etapa de vida, los jóvenes enfrentan desafíos importantes, como la construcción de su identidad, la independencia económica y emocional, y la adaptación a nuevas exigencias académicas. Estos cambios pueden generar estrés significativo y, en algunos casos, desencadenar o agravar la sintomatología depresiva (Castellanos et al., 2016). Además, la depresión en estudiantes universitarios está estrechamente relacionada con una serie de consecuencias negativas, incluyendo bajo rendimiento académico, consumo de sustancias como alcohol y tabaco, mayor riesgo de conductas suicidas y una disminución del autocuidado. Estos factores pueden llevar a un deterioro significativo en las áreas social, laboral, personal y familiar (Pedrelli et al., 2015; Estrada et al., 2024).

Por último, la depresión no solo afecta el bienestar emocional y psicológico, sino que también tiene un impacto directo en la salud física. Las personas con sintomatología depresiva desde edades tempranas y que no reciben tratamiento adecuado tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos depresivos mayores en la adultez (Castellanos et al., 2016). Además, la depresión se asocia con

comportamientos de riesgo como la inactividad física y el consumo excesivo de alcohol, los cuales aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas graves, incluidas enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y trastornos respiratorios. Al mismo tiempo, el diagnóstico de enfermedades físicas puede contribuir al desarrollo o empeoramiento de la depresión debido a las limitaciones y desafíos asociados con su manejo (OMS, 2023).

En este contexto, la actividad física adquiere un rol fundamental. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), se la define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto energético. La práctica regular de actividad física, ya sea de intensidad moderada o vigorosa, contribuye significativamente a la mejora de la salud general. Sin embargo, aunque la actividad física y la condición física están interrelacionadas, no son conceptos idénticos. La actividad física favorece la mejora de la condición física, mientras que su carencia puede llevar al sedentarismo, definido como la insuficiencia para alcanzar un nivel mínimo de actividad física (Quintana, 2023).

En términos prácticos, la actividad física abarca cualquier movimiento realizado, incluso en el tiempo libre, con el propósito de trasladarse, trabajar o realizar tareas domésticas. Estas actividades pueden variar en intensidad, desde baja hasta alta, y, en conjunto, aportan beneficios significativos a la salud. Por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y participar en actividades recreativas son formas comunes de actividad física (OMS, 2024).

Por otro lado, su relación con el movimiento corporal humano se entiende a través de tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas dimensiones permiten adquirir conocimientos sobre el entorno y experimentar diversas sensaciones a lo largo de la vida, desde la infancia hasta la vejez (Barbosa y Urrea, 2018).

En este sentido, los beneficios de la actividad física abarcan tanto el ámbito físico como el psicológico. Alarcón y Llanos (2022), destacan que incluso breves sesiones de 3 a 4 minutos de caminata o estiramientos pueden relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea. Además, la actividad física reduce la hipertensión, ayuda en el control del peso y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer (Malla, 2023). En el ámbito psicológico, la actividad física contribuye a reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, mejora la autoestima, eleva el estado de ánimo y optimiza las habilidades cognitivas, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo (Quintana, 2023).

En consonancia con lo anterior, la OMS (2018), establece que los adultos de 18 a 64 años deben realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 minutos de actividad intensa, o una combinación de ambas. Para obtener beneficios adicionales, se recomienda alcanzar un total de 300 minutos semanales. Asimismo, se aconseja realizar ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana (Flores, 2020).

Ahora bien, en el contexto universitario, la actividad física está motivada por la búsqueda de mejoras en la salud y estado físico, la reducción del estrés, el rendimiento académico o la socialización (Brown et al., 2024). Sin embargo, las barreras como la falta de tiempo, recursos o apoyo social afectan la motivación hacia su práctica (Pedersen et al., 2022, citado por León, et al. 2025). Además, los jóvenes universitarios son particularmente propensos a la inactividad física debido al considerable tiempo que dedican al estudio y a la disminución gradual de actividades que requieren un alto gasto calórico. Esta transición de la educación media a la educación superior está marcada por una reducción general en el interés por la actividad física (Agüero et al., 2021). A esto se suma el rápido avance tecnológico y científico, que ha incrementado el tiempo que los universitarios pasan frente a pantallas de ordenadores, tablets y teléfonos móviles. Este patrón fomenta hábitos de vida sedentarios, lo que incrementa su riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Flores, 2020).

Considerando lo expuesto, Estrada et al. (2024), identifican factores de motivación para la realización de actividad física que incluyen el disfrute, la apariencia, las relaciones sociales, el acondicionamiento físico y la competencia. Estos factores pueden clasificarse en metas intrínsecas, relacionadas con el disfrute personal y la mejora de habilidades o salud, y metas extrínsecas, vinculadas a la apariencia física o el reconocimiento social (León et al., 2025).

Según Barbosa y Urrea (2018), existen tres perspectivas principales que relacionan la actividad física, el deporte y la salud. La primera es la perspectiva rehabilitadora, la cual considera la actividad física como una herramienta para recuperar funciones corporales afectadas por enfermedades o lesiones, promoviendo así la rehabilitación. La segunda es la perspectiva preventiva, que utiliza la actividad física para reducir el riesgo de enfermedades o lesiones, enfocándose en la postura y la prevención de condiciones cardiovasculares, osteoporosis e hipertensión. Finalmente, la perspectiva orientada al bienestar se centra en el desarrollo personal y social, promoviendo la calidad de vida y el bienestar general, más allá de los beneficios físicos.

En contraste, el sedentarismo se define como la condición en la que no se cumplen las recomendaciones de actividad física establecidas por la OMS. Específicamente, se considera que una persona es sedentaria si no realiza al menos 30 minutos de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o si no alcanza un gasto de más de 600 equivalentes metabólicos (METs) por minuto a la semana (Agüero et al., 2021). Esta falta de actividad física produce un desequilibrio energético que, a su vez, puede conducir a problemas como la obesidad y enfermedades no transmisibles (Perea et al., 2019). Además, según Alarcón y Llanos (2022), la inactividad física incrementa la demanda de atención médica, lo que repercute negativamente en los costos de salud.

Asimismo, los estudiantes universitarios son particularmente vulnerables al sedentarismo, debido a la transición de una práctica regular en la etapa escolar a la inactividad física en la vida universitaria (León et al., 2025). Este cambio impacta en su salud, hábitos y calidad de vida, y se

asocia con la obesidad y una percepción negativa del cuerpo (Flores, 2020). De hecho, según el informe del INEC (2024), en Ecuador el 21.7% de la población adulta presenta niveles insuficientes de actividad física, siendo este porcentaje más alto en áreas urbanas (23.7%) y especialmente en mujeres (13.5%) en comparación con los hombres (8.4%). Esta tendencia también se observa en jóvenes universitarios, quienes presentan niveles reducidos de actividad física, especialmente las mujeres, aunque es notable que los estudiantes de carreras afines al deporte y la salud tienden a tener mayores niveles de actividad física (León et al., 2025).

Por otra parte, durante la etapa universitaria, muchos jóvenes abandonan hábitos saludables en favor de prácticas nocivas como el tabaquismo, una dieta inadecuada y el consumo excesivo de alcohol, aumentando la morbilidad y la mortalidad (Flores, 2020). Esta falta de actividad física se debe, en parte, a la disminución del interés por el ejercicio al pasar de la educación media a la educación superior, así como al tiempo prolongado frente a pantallas, lo que fomenta el sedentarismo y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Flores, 2020).

Finalmente, la inactividad física en estudiantes universitarios refleja un cambio negativo en sus hábitos conforme avanzan en su formación académica. Este fenómeno está asociado a una disminución en la motivación intrínseca y a barreras percibidas como la falta de tiempo y recursos. Por lo tanto, resulta fundamental promover un ambiente universitario que fomente la actividad física y desarrollar programas motivacionales adecuados para contrarrestar esta tendencia y fomentar un estilo de vida activo (Gómez et al., 2022).

Metodología

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo transversal y alcance correlacional. La recopilación de datos se realizó a partir de mediciones numéricas de las variables de estudio, utilizando instrumentos diseñados para tal fin. No se llevó a cabo la manipulación intencional de ninguna variable, sino que estas fueron analizadas en su contexto natural y en un único momento temporal. Por último, el estudio se centró en determinar el grado de asociación estadística entre las variables a través de un patrón predecible para un grupo o población.

Participantes

La población de estudio estuvo conformada por un total de 90 estudiantes ($N = 90$) matriculados de segundo a octavo ciclo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, durante el periodo académico 2025. De ellos, 77

fueron hombres (85,6 %) y 13 mujeres (14,4 %), con edades comprendidas entre los 18 y 38 años, y una media de edad de 21,8 años (DE = 3,9) (Tabla 1).

Para la recolección de datos, se consideró únicamente a los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión previamente establecidos y que expresaron voluntariamente su disposición para participar en el estudio.

Criterios de inclusión y exclusión

El estudio incluyó a estudiantes matriculados en el ciclo marzo 2025 – septiembre 2025, desde el segundo hasta el octavo ciclo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, que tuvieran 18 años o más y manifestaran su voluntad de participar de manera libre y consciente. Por otro lado, se excluyó a aquellos estudiantes que presentaran discapacidad visual o auditiva, debido a que las escalas utilizadas para la recolección de datos eran de autoadministración. Asimismo, se excluyó a los estudiantes con un diagnóstico previo de trastorno depresivo, con el fin de evitar posibles sesgos en los resultados relacionados con la variable en estudio.

Tabla 1. Caracterización de los participantes

		n	%
Sexo	Hombre	77	85,6
	Mujer	13	14,4
Ciclo Académico	Segundo Ciclo	22	24,4
	Tercer Ciclo	8	8,9
	Cuarto Ciclo	19	21,1
	Quinto Ciclo	8	8,9
	Sexto Ciclo	17	18,9
	Séptimo Ciclo	8	8,9
	Octavo Ciclo	8	8,9
	Media	21,80	
Edad	Mediana	21,00	
	DE	3,855	
	Rango	20	
	Mínimo	18	
	Máximo	38	

Fuente: elaboración propia

Instrumentos

Ficha sociodemográfica: en este estudio, se consideró relevante recopilar información que facilitara la descripción de las características de la población, abarcando datos como la edad, el sexo, el ciclo académico, antecedentes de diagnóstico depresivo y la existencia de discapacidad visual y/o auditiva.

Inventario de Depresión de Beck II (BDI-II): este cuestionario autoinformado, desarrollado por Beck et al. (1996), está diseñado para evaluar la presencia y gravedad de la depresión tanto en pacientes con trastornos emocionales como en la población general. El BDI-II tiene una alta consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0.83. Consta de 21 grupos de afirmaciones en los que el evaluado debe seleccionar la opción que mejor describa su estado de ánimo en las últimas dos semanas, incluido el día de hoy. Esta herramienta utiliza una escala Likert de 0 a 3 puntos, con una puntuación máxima de 63. Los puntos de corte son: sin depresión (0-9), depresión leve (10-18), depresión moderada (19-29) y depresión grave (30 o más). En México, el BDI-II fue validado por Rosas et al. en 2020, obteniendo una confiabilidad de 0.92 en su escala total, lo que demuestra la viabilidad del instrumento.

Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) versión corta: ha sido ampliamente utilizado en estudios internacionales, habiendo demostrado su validez y confiabilidad en diversos contextos, lo que ha llevado a su recomendación para su uso en diferentes países e idiomas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha propuesto como una herramienta esencial para la vigilancia epidemiológica a nivel poblacional, tras haber sido probado en 24 países y utilizado en múltiples redes regionales (Serón et al., 2010). Este cuestionario consta de siete preguntas que evalúan tres niveles de intensidad de actividad física (alta, moderada y baja), así como el comportamiento sedentario. El resultado final se obtiene sumando la duración (en minutos) y la frecuencia (en días) de la actividad física en los diferentes niveles de intensidad, así como el tiempo total de actividad física y el tiempo dedicado a comportamientos sedentarios (Palma et al., 2022).

Procedimiento

Como parte del procedimiento metodológico, en primera instancia se gestionó la autorización formal para la ejecución del estudio mediante la entrega de un oficio dirigido al director de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. Una vez obtenida la aprobación correspondiente, se procedió a la fase de socialización del proyecto.

En esta etapa, se organizaron espacios de diálogo con los estudiantes de cada curso, en los cuales se expusieron los objetivos, la justificación y la finalidad de la investigación. Posteriormente,

se compartieron los instrumentos de recolección de datos a través de un formulario digital elaborado en la plataforma Google Forms. Este enlace fue enviado al coordinador de carrera, quien lo distribuyó a los estudiantes de cada ciclo académico, permitiendo así el registro voluntario de sus respuestas.

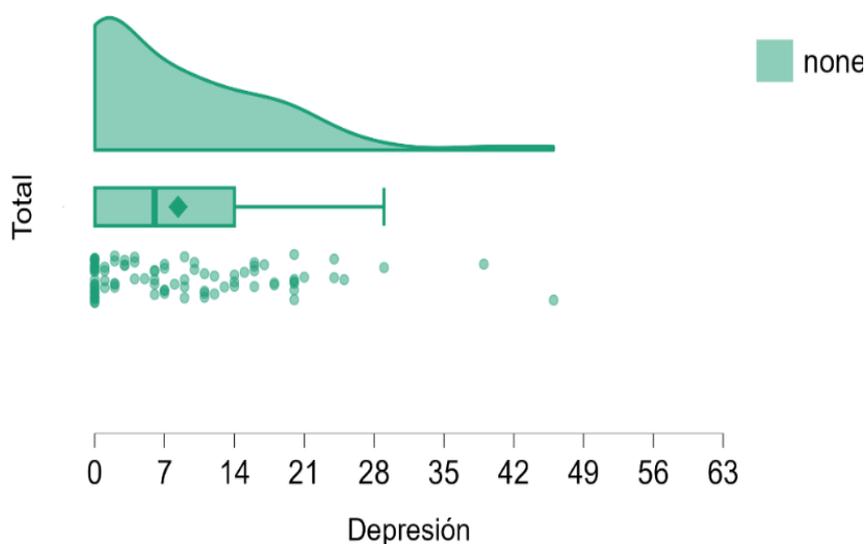
Análisis estadístico

Para el procesamiento de los datos de la investigación, se empleó el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), en su versión 29 y la edición de tablas y gráficos en Excel 2017. Los resultados de variables cuantitativas se muestran mediante medidas de tendencia central y dispersión y de las variables categóricas mediante medidas de frecuencia porcentual. El comportamiento de datos según la prueba Kolmogorov Smirnov fue no normal por lo que se aplicó la prueba no paramétrica rho de Spearman, así también la asociación entre los niveles se la realizó mediante la prueba Tau b Kendall al responder a las dos variables ordinales. La significancia considerada fue de 0.05.

Resultados

El puntaje de depresión presente en los estudiantes osciló entre 0 y 29 puntos, con una media de 8.36; una mediana de 6 puntos y una alta desviación estándar ($DE = 9.3$), al considerar los puntos de corte para establecer los niveles de depresión, se identificó que el 73.3% tenía un nivel mínimo de depresión, 12.2% un nivel leve, el 11.1% un nivel moderado y el 3.3% restante un nivel grave (Figura 1).

Figura 1. Distribución de depresión



Fuente: elaboración propia

En relación a la práctica de actividad física ejercida por los estudiantes, se identificó que el 2.2% no realizaba ningún tipo de actividad física, el 7.8% practicaban únicamente un tipo, el 24.4% realizaban dos tipos y el 65.6% restante se involucraba en tres tipos de actividad física de forma simultánea.

En cuanto a la duración de la actividad física realizada, se observó que, en el caso de la actividad física intensa, los tiempos reportados oscilaron entre 10 minutos y 480 minutos, con un rango de promedios comprendidos entre 57 minutos y 88 minutos. El análisis de mediana reveló que la mitad de los participantes que realizaban actividad física intensa y moderada lo ejecutaban por más de una hora y quienes caminaban por más de 30 minutos; la desviación estándar mostró una alta dispersión de datos, el tiempo de sedentarismo osciló entre los 10 minutos y los 720 minutos equivalentes a 12 horas al día (Tabla 2).

Tabla 2. Tiempo de duración de actividad física

	Mínimo	Máximo	Media	Mediana	DE
Actividad física intensa (Tiempo dedicado)	10	480	87	60	70
Actividad física moderada (Tiempo dedicado)	10	360	88	60	69
Caminar (Tiempo dedicado)	10	240	57	30	52
Tiempo sentado	10	720	143.90	120	142.83

Fuente: elaboración propia

En referencia al cálculo de unidades de índice metabólico (METS) revelaron puntuaciones de actividad intensa oscilante entre 0 y 26880 METS, moderado entre 0 y 7200, actividad de caminar entre 0 y 5544 METS y el total de actividades entre 0 y 18840 METS, con elevadas dispersiones de datos ($CV > 20\%$), con estos indicadores se correlacionó con el puntaje de depresión en el que se identificó una correlación negativa entre la actividad intensa y la depresión, en una intensidad leve ($r_s = -0.269$; $p = 0.011$), lo que implica que entre mayor era la actividad intensa que realizaban los estudiantes, menor era el puntaje de depresión presente (Tabla 3).

Tabla 3. Correlación entre tiempo de sedentarismo, METS y puntaje de depresión

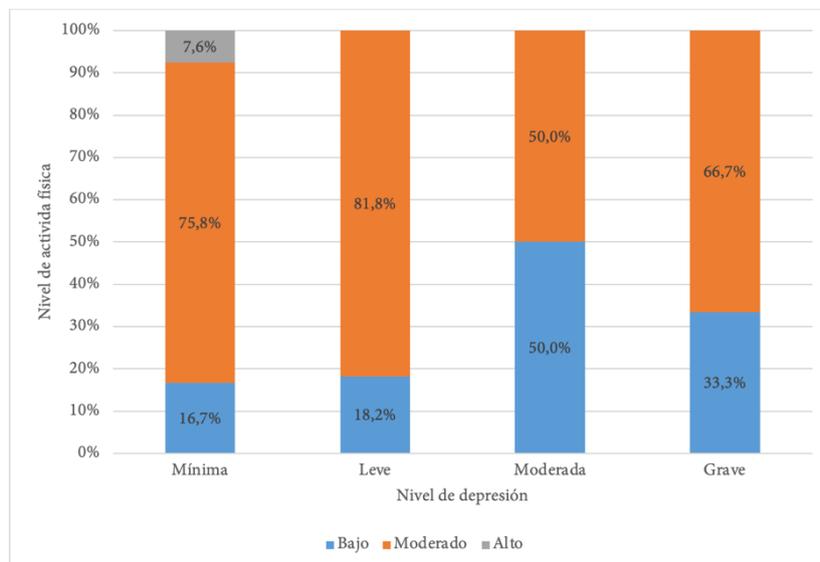
Variable	Depresión	
Tiempo de sedentarismo	Rho Spearman	0.129
	p	0.353
Actividad intensa (METS)	Rho Spearman	-0.269*
	p	0.011
Actividad Moderada (METS)	Rho Spearman	-0.207
	p	0.081
Actividad Caminar (METS)	Rho Spearman	-0.004
	p	0.974

Variable	Depresión	
Total de actividad (METS)	Rho Spearman	-0.245
	p	0.057

Fuente: elaboración propia

Así finalmente, se encontró una asociación entre los niveles de actividad física y los niveles de depresión ($Taub = -0.221$; $p = 0.033$), en el que se evidencia que del total de estudiantes que tenían en un nivel mínimo de depresión, el 7.6% realizaba en un nivel alto actividad física. Además, la totalidad de estudiantes que realizaban actividad física en un nivel alto tenían depresión mínima. Por otra parte, el 81.1% de estudiantes con nivel de depresión leve presentó un nivel moderado y alto de actividad física y el 33% de estudiantes con un nivel grave de depresión, realizaban actividad física en un nivel bajo (Figura 2).

Figura 2. Nivel de actividad física y nivel de depresión



Fuente: elaboración propia

Discusión

Los resultados del presente estudio evidencian una tendencia general hacia niveles bajos de depresión en la población estudiantil universitaria evaluada, compuesta mayoritariamente por hombres jóvenes con una edad promedio de 21,8 años. Este hallazgo se encuentra estrechamente vinculado con los altos niveles de actividad física reportados por los participantes. En particular, se observó una relación negativa entre la práctica de actividad física intensa y los niveles de depresión, lo cual coincide con lo reportado en investigaciones previas como las de Martínez et al. (2022), quienes encontraron que los estudiantes que realizaban ejercicio físico vigoroso mostraban un mayor control emocional y niveles más bajos de síntomas depresivos. De manera similar, Yu et

al. (2024), identificaron una correlación negativa significativa entre la intensidad de la actividad física y los síntomas depresivos, evidenciando un tamaño del efecto relevante.

De forma complementaria, se constató que todos los estudiantes que reportaron niveles altos de actividad física presentaban niveles mínimos de depresión. Este resultado refuerza lo señalado por López et al. (2022), quienes concluyeron que la prevalencia de depresión es significativamente menor en estudiantes con enfoque deportivo, en comparación con aquellos que no practican actividad física con regularidad. Además, se resalta que la depresión es más frecuente entre los individuos con niveles insuficientes de actividad física.

Ahsan y Abualait (2025), identificaron una asociación negativa estadísticamente significativa entre la práctica de actividad física y los niveles de depresión. De manera consistente, se observó que un tercio de los participantes con síntomas de depresión grave reportaban niveles bajos de actividad física. Este hallazgo coincide con lo planteado por Zancan et al. (2020), quienes señalaron que la intensidad de los síntomas depresivos se asocia directamente con la falta de participación en actividades físicas y recreativas, destacando el sedentarismo como un factor de riesgo clave para el desarrollo de cuadros depresivos.

Por otro lado, dentro de las limitaciones del estudio se identificó que algunos cuestionarios no fueron completados con la debida conciencia por parte de los estudiantes, lo cual podría afectar la precisión de los datos. Además, el tamaño de la muestra limita la posibilidad de generalizar los resultados, por lo que se sugiere replicar investigaciones similares en otras facultades y carreras para fortalecer la validez externa de los hallazgos. Se resalta también la importancia de seguir explorando esta relación en diversos grupos poblacionales, incorporando variables como el género, el estilo de vida y el contexto socioeducativo, que podrían enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado.

De igual manera, a partir de los resultados obtenidos, se propone implementar programas institucionales orientados a fomentar la práctica regular de actividad física como estrategia preventiva y complementaria en el abordaje de la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. Estas acciones deberían integrarse en los planes de bienestar estudiantil de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, e incluir intervenciones multicomponentes: rutinas de ejercicio supervisado, apoyo psicológico, acompañamiento académico, adecuación de espacios físicos para la actividad física y campañas de sensibilización sobre sus beneficios para la salud mental.

Finalmente, se recomienda establecer evaluaciones periódicas del estado de salud mental y condición física de los estudiantes como parte de los mecanismos de seguimiento del bienestar universitario, lo que permitiría detectar factores de riesgo de forma temprana e intervenir oportunamente.

Conclusiones

El presente estudio permitió identificar una relación negativa entre los niveles de actividad física y los niveles de depresión en estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. En particular, se observó que los participantes con mayores niveles de actividad física intensa tendieron a presentar niveles más bajos de depresión.

Conjuntamente, se encontró que la mayoría de los estudiantes evaluados reportaron niveles mínimos de depresión, lo cual se relacionó con una alta frecuencia de práctica de actividad física, tanto intensa como moderada y de caminata. Por otro lado, los estudiantes con niveles bajos de actividad física estuvieron representados en mayor proporción dentro de los grupos con puntuaciones elevadas de depresión.

Estos resultados se alinean con lo reportado en la literatura científica, donde se han documentado asociaciones negativas entre la actividad física y los síntomas depresivos en población universitaria. La evidencia obtenida contribuye a la comprensión del vínculo entre ambas variables en un contexto específico y subraya la importancia de considerar la actividad física como un aspecto relevante en el análisis del bienestar psicológico en el ámbito académico.

Referencias

- Agüero, O., Pons, Y., Gil, Y., & Licea, R. (2021). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2).
- Ahsan, M., & Abualait, T. (2025). Investigación de la relación entre la salud mental y la actividad física en estudiantes universitarios. *Fronteras de la Psicología*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1546002>
- Alarcón, A., & Llanos, L. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-264. <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v33i4.4404>
- Arrascue, J., & Quispe, A. (2023). Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. *Rev Neuropsiquiatr*, 86(2), 90-101.
- Atencio, M. A., Carrillo, H. A. & Ramírez, R. (2022). Relación entre la condición física y síntomas depresivos en universitarios: un análisis transversal. *Nutrición Hospitalaria*, 39(6), 1369-1377. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04337>
- Ayala, C. M., Arzamendia, A. E., León, C. A., Machado, G. A., Silva, M., & Minck, A. D. (2022). Niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de la carrera de ciencias médicas de la Universidad del pacifico filial pedro Juan Caballero. 2021. *Medicinae Signum*, 1(1), 10-18. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
- Brown, C. E., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Murat Yücel, L. A., y Sagrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COMB model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Carrasco, A. E. (2017). Modelos psicoterapéuticos para la depresión: hacia un enfoque integrado. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 51(2), 181-189.
- Castellanos, V., Mateus S.M., Cáceres I.R., Díaz P.A. (2016). Caracterización de la depresión en estudiantes universitarios. *Rev.salud.hist.sanid.on-line*, 11(1), 37-50.
- Corea del Cid, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Rev Méd Hondur*, 89(1), 46-42. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Cusme Torres, A. C. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 35-50.
- Chinchilla-Fonseca, P., Marín-Picado, B., Moncada-Jiménez, J., y Solórzano, A. (2022). Eficacia de la actividad física en combinación con la terapia cognitivo conductual sobre la depresión: metaanálisis. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a7>
- Erazo, M., y Fors, M. (2020). Depresión: Una experiencia del Hospital del Adulto mayor, Quito, Ecuador, 2018. *Latin American Journal of Biotechnology and Life Sciences*, 5(3), 1230-1236.
- Espinel, A. S. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Clic*, 6, 1-7. <http://dx.doi.org/10.55550/clic.v6n1a3>
- Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Ayay-Arista, G., y Yupanqui-Pino, E. H. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 164-172.
- Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Comuniación*, 11(2), 142-152. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.456>
- Gómez, M., Amigo, T. R., Torres, H. G. T., Oliva, D. S., y Palmeira, A. L. (2022). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 699-712.
- Jaen-Cortés, C. I., Rivera-Aragón, S., Velasco-Matus, P. W., Guzmán-Álvarez, Ángel O., & Ruiz-Jaimes, L. (2020). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 2(10), 36 – 47.
- León Reyes, B., Arguello Nuñez, L., Roque Herrera, Y., Crespo Barria, M., Souza Lima, J., y Galeano Rojas, D. (2025). Motivos para practicar actividad física en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Retos*, 62, 1-9.
- López-Salamanca, D. E., Tinguino-Rosero, S., & Agudelo-Orozco, A. (2022). Depressive symptomatology and its relationship to physical activity in students from sport-oriented universities. *Universidad y Salud*, 24(2), 144-153. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.268>

- Malla, A. L. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revisión sistemática. MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 281–299. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5694>
- Martínez, S., Manchón, J., y Quiles M, J. (2022). Actividad física y ajuste psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de psicología de la salud*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.870>
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hladczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.P., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tubiana, A., Värnik, P., Hoven, C. W., Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry. Jan*, 26(1). 111-122.
- Muñoz, K. V., Arévalo C. L., Tipán J. M., & Morocho M. I. (2022) Prevalencia de depresión y factores asociados en adolescentes. *Rev. Ecuat. Pediatría*, 22(1). 1-8.
- Organización Mundial de la Salud (2024, 26 de junio). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2023). Depresión. <https://n9.cl/nkda6>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://n9.cl/m29wh>
- Organización Panamericana de Salud. (2022). Depresión. <https://www.paho.org/es/temas/depression>
- Palma, X., Costa, C., Barranco, Y., Hernández, S., & Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 19(2).
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., y Cruz, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, 61, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Perea, A. L., López, G. E., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L. M., Ríos, P. A., y De la Paz-Morales, C. (2019). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125.
- Quintana, C. G. (2023). Actividad Física y Sedentarismo en Jóvenes Universitarios de la Ciudad de Pilar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 8212-8231. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7557
- Rosas-Santiago, F., Rodríguez-Pérez, V., Hernández-Aguilera, R., y Lagunes-Córdoba, R. (2020). Estructura factorial de la versión mexicana del Inventario de Depresión de Beck II en población general del sureste mexicano. *Revista Salud Uninorte*, 36(2), 436-449. <https://doi.org/10.14482/sun.36.2.616.85>
- Rueda, J. S., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L., & Muñoz, B., (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología: Universidad de Antioquía*, 14(1), 1 – 14. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
- Sánchez, S. (2019). *Actividad física y su relación con hábitos de sueño y trastornos de ansiedad y depresión en universitarios españoles. Proyecto UNIHCOs* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].

- Sarzosa, C., Jácome, I. J., Cifuentes, D. M., Villarreal, M. A., & Oña, L. P. (2023). Depresión Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la carrera de enfermería de Quito-Ecuador. *Revista Conecta Libertad*, 7(2), 31–40.
- Serón, P., Muñoz, S., y Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. *Rev Med Chile*, 138(10). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>
- Vargas, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(82).
- Villasclaras, C., y Maldonado, A. (2022). Una nueva aproximación cognitiva al tratamiento y prevención de la depresión en el ámbito universitario. *Behavioral Psychology*, 30(1), 183-202. <https://doi.org/10.51668/bp.8322109s>
- Yu, F., Jia, S., Liu, Q., Guo, Z., Li, S., Wang, X., & Pan, L. (2024). La relación de la vía entre los niveles de actividad física y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios mediados por la flexibilidad cognitiva. *Cerebro y Comportamiento*, 15(1). <https://doi.org/10.1002/brb3.70285>
- Zancan, J., De Lima, G., Lemos, S., Devos, E., Andolhe, R., & Bosi, T. (2020). Síntomas depresivos en estudiantes universitarios del área de la salud. *RLAE-Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 28, 2-10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3210.3239>

Autores

Cristian Fernando Matute Reyes. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Entrenador personal.
Zoila Guillermina Torres Palchisaca. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Magister en Cultura Física. Docente de la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.