

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

Betzy Itzel Ramírez Ortiz ^a, Alejandra Soto Vargas ^a, María Aurora Montañez
Frausto ^{a,*}, Lucía Caudillo Ortega ^a

^a Departamento de Enfermería y Obstetricia, Campus Guanajuato, Universidad de Guanajuato.
Noria Alta s/n, Col., Noria Alta. CP. 36050. ma.montanez@ugto.mx

Resumen

La salud mental en estudiantes universitarios constituye un desafío creciente para las instituciones de educación superior, particularmente en los programas de enfermería, donde confluyen altas demandas académicas y emocionales. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los niveles de actividad física y la percepción de bienestar emocional en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato. Se realizó un estudio descriptivo, transversal y observacional con una muestra de 201 participantes seleccionados mediante muestreo por conveniencia. Los datos se recolectaron mediante cuestionarios digitales aplicados a través de Google Forms institucional. Los análisis de correlación de Spearman revelaron una relación positiva y significativa entre la frecuencia de actividad física y la satisfacción con el bienestar emocional ($r = .275$, $p = .002$). Estos hallazgos subrayan el papel protector del ejercicio físico frente a la sintomatología emocional negativa.

Palabras clave: actividad física; salud mental; estudiantes de enfermería; bienestar emocional; ansiedad.

PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH IN NURSING STUDENTS

Abstract

Mental health among university students represents an increasing challenge for higher education institutions, particularly in nursing programs characterized by demanding academic and emotional requirements. This study aimed to analyze the relationship between physical activity levels and emotional well-being among undergraduate nursing students at the University of Guanajuato. A descriptive, cross-sectional, and observational study was conducted with a convenience sample of 201 participants. Data were collected through institutional Google Forms, and Spearman correlation analyses revealed a positive and significant relationship between physical activity frequency and emotional well-being satisfaction ($r = .275$, $p = .002$). Findings highlight the protective role of regular exercise against emotional distress.

Keywords: physical activity; mental health; nursing students; emotional well-being; anxiety.

1. Introducción

La salud mental de los estudiantes universitarios ha emergido como una preocupación prioritaria en los ámbitos académico y de salud pública, dada la creciente prevalencia de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés académico (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Dentro de este grupo, los estudiantes de enfermería constituyen una población particularmente vulnerable, al estar expuestos a exigencias académicas intensas, formación clínica emocionalmente demandante y presiones socioculturales relacionadas con su rol futuro como profesionales del cuidado (Tomás-Gallego et al., 2024). En este contexto, la actividad física se ha identificado como un factor protector con efectos significativos sobre la salud mental, al actuar como un modulador del bienestar psicológico, la resiliencia y la percepción del estrés (Durán-Galdo & Mendoza-Castañeda, 2021).

Diversos Numerosos estudios han documentado una asociación inversa entre los niveles de actividad física y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería. Por ejemplo,

Ramón- Arbúes et al. (2023) reportaron que el 51.9 % de los estudiantes españoles presentaban bajos niveles de actividad física, con correlaciones significativas entre la inactividad y niveles más altos de ansiedad, particularmente entre mujeres. De manera similar Qi et al. (2022) observaron que quienes realizaban ejercicio físico con mayor frecuencia, duración e intensidad presentaban mejor estado de ánimo, mayor satisfacción vital y menor sintomatología relacionada con el estrés. Esta relación cobra especial relevancia en el contexto educativo, donde el bienestar emocional influye directamente en el desempeño académico y en la calidad del proceso formativo.

A pesar de los beneficios ampliamente documentados, la práctica de actividad física entre estudiantes universitarios continúa siendo limitada, especialmente en México, donde factores como la falta de tiempo, recursos o políticas institucionales dificultan su incorporación regular (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2022).

En este sentido resulta fundamental comprender cómo los niveles de actividad física se relacionan con el bienestar emocional y que desde una perspectiva

contextualizada se propongan intervenciones más pertinentes y equitativas en el ámbito universitario y de salud pública. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue conocer la relación entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios de enfermería.

2. Metodología

2.1 Diseño

El presente estudio tuvo un diseño descriptivo, transversal y observacional, orientado a caracterizar la relación entre los niveles de actividad física y el bienestar emocional en estudiantes universitarios de enfermería. Se consideró descriptivo, dado que su propósito fue detallar las características, frecuencia y distribución de las variables sin establecer relaciones causales entre ellas.

Transversal porque la recolección de la información se realizó en un único momento temporal y observacional, ya que no se aplicó ningún tipo de intervención, tratamiento o manipulación experimental sobre los participantes. Las variables fueron observadas y medidas tal como se

manifestaron en su contexto natural, garantizando la objetividad del análisis.

2.2 Población, muestra y muestreo

La población de estudio estuvo conformada por 419 estudiantes inscritos en la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia del Campus Guanajuato de la Universidad de Guanajuato, durante el periodo escolar enero–junio 2025. Se incluyeron estudiantes de ambos sexos y de todos los semestres académicos, con edades comprendidas entre los 18 y 40 años.

Para la selección de los participantes se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual permitió incluir a los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos y manifestaron su consentimiento para participar de manera voluntaria. Este tipo de muestreo se consideró adecuado y pertinente debido a las características del entorno universitario, donde la disponibilidad del estudiantado depende de horarios académicos, actividades clínicas y prácticas comunitarias, lo cual limita el acceso simultáneo a toda la población.

Además, el muestreo por conveniencia resultó viable porque permitió reunir una muestra amplia y representativa del grupo objetivo, garantizando al mismo tiempo la participación ética, informada y voluntaria. Esta estrategia es común en investigaciones descriptivas y observacionales del ámbito de la salud, donde el interés principal radica en identificar tendencias, comportamientos y asociaciones preliminares más que en generalizar los resultados a toda la población.

El tamaño muestral se determinó considerando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, lo que arrojó un total de 201 participantes.

2.2. Instrumentos de medición.

Se emplearon tres instrumentos para la recolección de datos. Cédula de identificación sociodemográfica, este recogió datos relevantes de los participantes como edad, sexo, semestre que cursan, estado civil y si combinan estudio con trabajo remunerado.

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ, versión corta), este instrumento validado y utilizado internacionalmente para evaluar el nivel de actividad física en adultos.

Consta de 7 ítems y se obtiene información sobre actividad física vigorosa, actividad física moderada y tiempo total caminando y tiempo en sedentarismo (sentado).

El cuestionario permite clasificar el nivel de actividad física en: Bajo: menos de 3 días con actividad física moderada o vigorosa. Moderado: 3-4 días con actividad moderada o vigorosa. Alto: 5 o más días con actividad moderada o vigorosa.

La escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) es un cuestionario validado para evaluar tres dimensiones de la salud mental. Depresión (7 ítems): sentimientos de tristeza, desesperanza, desmotivación. Ansiedad (7 ítems): síntomas de tensión, miedo, hiperactivación fisiológica. Estrés (7 ítems): irritabilidad, sobrecarga emocional, dificultad para relajarse. Cada ítem se califica en una escala de 0 a 3, donde 0 = Normal, 1–2 = Leve a moderado y 3 = Severo

2.3. Procedimiento para la recolección de datos

Previo al inicio de la investigación, se solicitó la autorización institucional a las autoridades académicas competentes, particularmente a la Dirección de la Licenciatura en Enfermería y

Obstetricia, mediante la presentación formal del protocolo de investigación.

Posteriormente, se invitó a participar a los estudiantes. El reclutamiento se realizó durante sesiones informativas programadas en horarios y espacios académicos previamente acordados con la coordinación, evitando interferir con las actividades escolares regulares.

Durante las sesiones, el equipo investigador explicó de manera detallada el propósito del estudio, los alcances de la participación, las condiciones de confidencialidad y el uso exclusivo de la información con fines académicos. Los participantes que aceptaron colaborar firmaron un consentimiento informado digital, en el cual se garantizó la participación voluntaria, el anonimato y la protección de los datos personales.

La aplicación de los instrumentos se realizó en el aula audiovisual de la institución, en un ambiente controlado que favoreció la privacidad y minimizó las distracciones. Los cuestionarios se administraron en formato digital, accesible desde teléfonos móviles, tabletas o computadoras personales, a través de la plataforma Google Forms. El equipo de investigación permaneció presente durante la

aplicación para aclarar dudas, sin intervenir en las respuestas de los participantes.

Una vez concluida la recolección, se agradeció a los estudiantes su colaboración y disposición, reiterándoles la confidencialidad de la información y el compromiso ético del estudio.

2.4. Consideraciones éticas.

El estudio se apegó a los principios éticos del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación. Se garantizó el consentimiento informado, la participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de los participantes.

2.5. Análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de la información se emplearon los programas Microsoft Excel, Google Forms y IBM SPSS Statistics (versión 25). En una primera etapa, los datos recolectados a través de los formularios digitales fueron exportados y depurados para garantizar su integridad y consistencia, verificando la ausencia de duplicidades y valores atípicos que pudieran sesgar los resultados.

Posteriormente, se realizó un análisis estadístico descriptivo con el propósito de caracterizar la distribución de las variables sociodemográficas, académicas y psicológicas de los participantes. Para las variables categóricas se calcularon frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), mientras que para las variables continuas se obtuvieron medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar y rango).

Con el fin de examinar la relación entre las variables cuantitativas —particularmente entre los niveles de actividad física y los indicadores de salud mental (depresión, ansiedad y estrés)— se aplicó la prueba de correlación de Spearman (ρ), adecuada para datos no paramétricos y escalas ordinales, como las utilizadas en los instrumentos IPAQ y DASS-21. Este procedimiento permitió determinar la fuerza y dirección de la asociación entre las variables, sin asumir normalidad en la distribución de los datos.

El nivel de significancia estadística se estableció en $p \leq .05$, considerando este umbral para aceptar o rechazar las hipótesis de correlación. Los resultados fueron organizados en tablas y gráficos para facilitar

su interpretación y comparación con la literatura previa.

3. Resultados

La muestra estuvo conformada por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, cuyas edades fueron entre los 18 y 40 años. La edad más frecuente corresponde a los 21 años (29.2 %), seguida de 20 años (23.8 %) y 19 años (16.2 %).

En cuanto al sexo, se observó un predominio femenino (86.2 %), mientras que el 13.8 % de los participantes se identificó como masculino. Este resultado coincide con la tendencia histórica de feminización observada en las profesiones del área de la salud, particularmente en enfermería, donde las mujeres continúan representando la mayoría de la matrícula (Sacristán Ramírez, 2022).

Respecto al semestre académico, los estudiantes de sexto semestre fueron los más representativos (31.5 %), seguidos por los de tercer semestre (20 %), en tanto que los de octavo semestre mostraron la menor participación (8.5 %). Esta distribución sugiere una mayor disponibilidad y

disposición a participar entre los grupos intermedios de la carrera, posiblemente vinculada con su estabilidad académica y su experiencia previa en actividades investigativas (Flores-Bazán et al., 2023).

En relación con la situación laboral, la mayoría de los participantes (73.8 %) reportó no desempeñar ningún empleo remunerado al momento del estudio, mientras que el 26.2 % manifestó combinar sus estudios con alguna actividad laboral. Este último grupo podría experimentar mayores niveles de estrés y menor disponibilidad de tiempo para la práctica de actividad física, factores que pueden influir en sus hábitos de autocuidado y en su bienestar emocional (García-Vargas et al., 2016).

En relación con la actividad física, el 23.1 % de los participantes indicó no haber realizado ningún tipo de actividad física moderada o intensa durante los últimos siete días, mientras que el 43.1 % refirió practicarla únicamente de una a dos veces por semana. En contraste, un 20 % señaló hacerlo de tres a cuatro veces, un 10 % entre cinco y seis veces, y solo un 3.8 % declaró realizar actividad física diariamente. Estos resultados evidencian una tendencia hacia la inactividad

o la práctica irregular, lo que podría repercutir en el bienestar físico y emocional del estudiantado.

Respecto a la duración de las sesiones de ejercicio, el 44.6 % de los participantes indicó dedicar entre 30 y 60 minutos por sesión, seguido del 19.2 % que reportó entre 60 y 90 minutos, y del 13.8 % que manifestó realizar sesiones de menos de 30 minutos. Únicamente un 9.2 % realiza sesiones superiores a 90 minutos, lo que confirma que la mayoría se mantiene en niveles mínimos de tiempo activo recomendados para obtener beneficios en la salud.

En cuanto a la intensidad percibida de la actividad física, el 50 % describió su esfuerzo como moderado, el 21.5 % como bajo y el 15.4 % como intenso. En menor proporción, los estudiantes reportaron niveles de esfuerzo muy bajo (11.5 %) y muy intenso (1.6 %), reflejando que la mayor parte del alumnado se mantiene en una zona de confort físico, sin alcanzar intensidades suficientes para generar efectos significativos sobre su condición física o su estado de ánimo.

Al explorar la satisfacción con el nivel actual de actividad física, el 35.4 % manifestó sentirse poco satisfecho, el 23.1 % se declaró

neutral, el 18.5 % satisfecho y el 16.9 % nada satisfecho, lo que pone de manifiesto una percepción general de insuficiencia o descontento respecto a los propios hábitos de ejercicio.

En cuanto a la variación reciente en los niveles de actividad física, se observó un equilibrio entre quienes reportaron una disminución mínima (23.8 %) y quienes la mantuvieron sin cambios (23.8 %). Un 23.1 % señaló que su actividad disminuyó considerablemente, un 20.8 % reportó un leve aumento, y solo un 8.5 % refirió un incremento significativo, lo que sugiere fluctuaciones en los hábitos de ejercicio posiblemente vinculadas a las cargas académicas o al estado emocional.

En los indicadores de salud mental, el 37.7 % de los estudiantes manifestó haberse sentido ansioso algunas veces en la última semana, el 23.8 % lo experimentó frecuentemente, el 20 % rara vez, el 12.3 % casi siempre, y únicamente el 6.2 % no presentó ansiedad. En cuanto a la tristeza o desánimo, el 43.1 % lo sintió algunas veces, el 28.5 % rara vez, el 14.6 % frecuentemente, el 8.5 % casi siempre, y el 5.3 % nunca.

En relación con la fatiga sin causa aparente, el 36.2 % la experimentó algunas veces, el 22.3 % rara vez, el 21.5 % frecuentemente, el 13.8 % casi siempre, y el 6.2 % nunca. Por su parte, los problemas para dormir o descansar se reportaron algunas veces en el 30 % de los casos, rara vez en el 23.8 %, frecuentemente en el 16.9 %, y casi siempre o nunca en el 14.6 % de los estudiantes.

En lo que respecta a la sensación de falta de control sobre la vida, el 29.2 % manifestó experimentarla rara vez, el 24.6 % algunas veces, el 20.8 % nunca, el 14.6 % frecuentemente, y el 10.8 % casi siempre. Finalmente, respecto a la percepción general de bienestar emocional, el 36.2 % se declaró neutral, el 25.4 % poco satisfecho, el 22.3 % satisfecho, el 10.8 % muy satisfecho, y el 5.3 % nada satisfecho, lo cual sugiere un estado de bienestar emocional moderado en la mayoría de los estudiantes.

Tabla 1. Correlación entre variables.

Variable	Depresión	Satisfacción emocional y mental
Actividad física	-.023	.275**

Nota: $p=** \leq 0.001$

Los resultados muestran una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y la satisfacción con el bienestar emocional y mental ($r=.275, p=.002$). Este hallazgo indica que, a mayor frecuencia de actividad física, mayor es la percepción de bienestar emocional y mental entre los estudiantes. Dichos resultados coinciden con la literatura científica que destaca los beneficios psicoemocionales del ejercicio regular, en especial su efecto modulador sobre el estrés, la ansiedad y el estado de ánimo (Qi et al., 2022; Ramón-Arbués et al., 2023).

Finalmente, la correlación entre la frecuencia de actividad física y la presencia de tristeza o desánimo no resultó significativa ($r=-.023, p=.791$), lo que indica que en esta muestra no se identificó una asociación clara entre estas dos variables específicas.

4. Conclusiones

Los resultados de este estudio muestran que la actividad física regular se asocia con una mayor percepción de bienestar emocional y mental en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia. Quienes realizan ejercicio con mayor frecuencia reportan sentirse más satisfechos con su estado emocional, lo que refuerza el valor del movimiento como herramienta de autocuidado y equilibrio psicológico.

No se encontró una relación directa entre la actividad física y los síntomas depresivos. La inactividad y la práctica irregular observadas en la mayoría de los participantes evidencian la necesidad de fomentar entornos universitarios que promuevan el ejercicio físico, no solo como actividad deportiva, sino como un componente esencial del bienestar integral.

En conjunto, este estudio resalta la importancia de integrar estrategias institucionales y educativas que impulsen la actividad física como parte de la formación y el autocuidado emocional de los futuros profesionales de la salud.

Referencias bibliográficas

Durán-Galdo, J., & Mendoza-Castañeda, J. A. (2021). Actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología y Salud Mental Universitaria*, 6(2), 35–44. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958466e.2021.6.2.51>

Flores-Bazán, T., Barrios-González, E. E., Morán-León, J., & Guerrero-Solano, J. A. (2023). Actitud hacia la investigación de estudiantes de enfermería en un contexto de educación a distancia. *SANUS*, 8, e320. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.320>

García-Vargas, M. C., Rizo-Baeza, M., & Cortés-Castell, E. (2016). Impact of paid work on the academic performance of nursing students. *PeerJ*, 4(e1838), e1838. <https://doi.org/10.7717/peerj.1838>

García-Vargas, M. C., Rizo-Baeza, M., & Cortés-Castell, E. (2016). Impact of paid work on the academic performance of nursing students. *PeerJ*, 4(e1838), e1838. <https://doi.org/10.7717/peerj.1838>

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2022). Encuesta Nacional de Salud y

Nutrición (ENSANUT) 2022. <https://ensanut.insp.mx>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental de los jóvenes: datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Qi, H., Liu, X., & Zhang, Y. (2022). Physical activity and psychological well-being among nursing students: An application of the PERMA model. *BMC Nursing*, 21(1), 151. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00896-3>

Ramón-Arbués, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Juárez-Vela, R., & Antón-Solanas, I. (2023). Physical activity and mental health among Spanish nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 124, 105792. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105792>

Sacristán Ramírez, C. (2022). Historia de la enfermería en México: un enfoque historiográfico: Un enfoque historiográfico. *Estudios de Historia Moderna y Contemporánea de México*, 64, 223–248.

<https://doi.org/10.22201/iih.24485004e.2022.64.77734>

Tomás-Gallego, C., Rubio-Valdehita, S.,
Díaz-Ramiro, E. M., & Aranda, R. (2024).
Estilo de vida y bienestar en estudiantes de
enfermería: análisis desde la salud mental

positiva. *Psicología y Salud*, 36(1), 17–26.
<https://doi.org/10.22201/fesi.23958466e.2024.36.1.78>