



Universidad tecnológica ECOTEC
Facultad de Marketing y Comunicación

Título del trabajo:

"El impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Ecotec, Campus Samborondón: Un estudio de caso en la carrera de Psicología del último semestre."

Línea de investigación:
Psicología, bienestar y sociedad

Modalidad de Titulación:
Examen Complexivo

Carrera:
Psicología

Título Por Obtener:
Licenciatura en Psicología, mención Organizacional

Autor(a):
Jimmy Javier Ruiz Fernandez

Tutores:
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez

Guayaquil - Ecuador 2023



**PROCESO DE TITULACIÓN
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR**

Samboyondón, 9 de agosto de 2024

Magíster

Verónica Baquerizo Álava

Unidad Académica: Facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de titulación TITULADO: El impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Ecotec, Campus Samboyondón: Un estudio de caso en la carrera de Psicología del último semestre., fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración, por lo que se autoriza a los estudiantes: Jimmy Javier Ruiz Fernandez , para que proceda con la presentación oral del mismo.

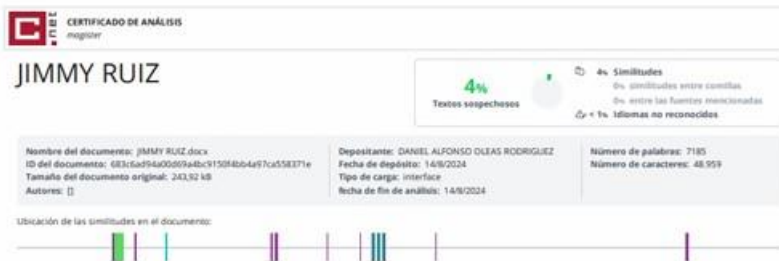
ATENTAMENTE,

Firma

Mgtr/ PhD.. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez
Tutor(a)

**PROCESO DE TITULACIÓN
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Habiendo sido revisado el trabajo de titulación TITULADO: **El impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de la Universidad Ecotec, Campus Samborondón: Un estudio de caso en la carrera de Psicología del último semestre.**, elaborado por **Ruiz Fernandez Jimmy Javier** fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje del 4% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del documento. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.



ATENTAMENTE,



Firma
Mgtr Daniel Oleas Rodríguez
Tutor(a)

AGRADECIMIENTOS

Quisiera manifestar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han acompañado a lo largo de mi trayectoria universitaria, desde el inicio hasta el presente.

En primer lugar, agradezco de manera especial a mis padres, el señor suboficial en estado pasivo de la Fuerza Aérea Ecuatoriana, Jimmy Ruiz Jurado, y mi madre, la señora Virginia Fernández. Su apoyo incondicional y constante ha sido fundamental en cada paso de mi formación académica. Al igual que mis hermanas, Wendy y Joselyn.

Asimismo, no puedo dejar de mencionar a mi esposa, Emily Coloma, quien ha estado a mi lado durante los últimos ocho años, ofreciéndome su apoyo y comprensión en todo momento. Mi hija, Mia Zeineth Ruiz Coloma, quien llegó a mi vida hace un año y siete meses, se ha convertido en una fuente inagotable de fuerza y motivación, impulsándome a alcanzar mis metas.

Agradezco también a mis amigos que se unieron a mi camino académico a mitad de carrera y que han contribuido significativamente al desarrollo de mis capacidades cognitivas y conductuales. En particular, quiero reconocer a Andrés Pérez, Aliosha Alfaro, Gustavo Peralta y Christopher Pacurucu, quienes siempre han estado dispuestos a ofrecerme su ayuda y apoyo.

Finalmente, expreso mi gratitud a mis docentes, quienes han sido esenciales en la formación de mis conocimientos en esta área. En especial, agradezco al Mgtr. Daniel Oleas, al Mgtr. Christian Yong y Mgtr. Maria Belen Morales quienes siempre respondieron a mis preguntas y me guiaron para convertirme en un mejor estudiante y profesional.

A todos ellos, les extiendo mi más profundo agradecimiento por su apoyo y dedicación.

INTRODUCCIÓN

El deporte, tradicionalmente celebrado por sus beneficios físicos, ha emergido también como un componente esencial en la promoción del bienestar mental (Giles et al., 2020). En ambientes académicos, donde la presión y el estrés pueden ser intensos y constantes, el deporte se propone como un remedio potencial, ofreciendo no solo un escape, sino también una herramienta para mejorar la resiliencia psicológica y el rendimiento académico (Fletcher, 2018). En este contexto, la Universidad ECOTEC en el Campus de Samborondón se destaca como un campo de estudio particularmente interesante, especialmente en la facultad de Psicología. Aquí, los estudiantes en su último semestre se preparan no solo para graduarse, sino también para enfrentar los desafíos profesionales inminentes, un periodo que puede ser particularmente estresante y, por lo tanto, crucial para la investigación del impacto del deporte.

Antecedentes:

La Universidad ECOTEC, establecida hace más de dos décadas, ha sido pionera en incorporar la educación integral que incluye aspectos físicos, sociales y psicológicos en su currículo, reflejando un compromiso con la formación completa de sus estudiantes. Situada en Samborondón, una zona que ha experimentado un auge en desarrollo urbano y económico, la universidad atrae a un diverso cuerpo estudiantil. Esta diversidad ofrece una rica variedad de datos sobre cómo estudiantes de distintos orígenes perciben y se benefician de las actividades deportivas, particularmente en momentos de alta demanda académica y personal.

Pérez-Hernández et al., (2020) en su estudio sobre futbolistas jóvenes, exploraron la conexión entre el perfeccionismo y la salud mental, evidenciando diferencias significativas entre distintas categorías deportivas. Este trabajo resalta la importancia de comprender cómo las presiones y demandas del deporte pueden influir en la salud mental de los individuos, especialmente en contextos altamente competitivos. A su vez, Casado et al., (2020) dirigieron su atención hacia la inclusión social de personas con trastorno mental grave a través del

deporte, subrayando el potencial del ejercicio físico como una herramienta terapéutica y de integración social. Su investigación destaca el papel transformador que el deporte puede desempeñar en la vida de aquellos que enfrentan desafíos de salud mental, ofreciendo oportunidades para la participación y la construcción de relaciones significativas en la comunidad.

Investigaciones previas han subrayado la importancia del ejercicio regular, mostrando mejoras significativas en la salud mental, desde la reducción de síntomas depresivos hasta la mejora en el rendimiento cognitivo (Dauwan et al., 2021). Sin embargo, la literatura también señala un vacío específico en el contexto de los estudiantes de psicología, que por su formación tienen una comprensión más profunda de los procesos mentales y podrían, por tanto, experimentar de manera diferente los efectos del deporte. Este aspecto hace aún más relevante la investigación dentro de este grupo específico, para discernir si su formación académica intensifica o modifica los beneficios del deporte.

El principal interrogante que esta investigación busca responder es: ¿En qué medida el involucramiento en actividades deportivas influye en la salud mental de los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón? Esta pregunta se origina de la observación de altos niveles de estrés y ansiedad entre estos estudiantes, lo que podría estar afectando su bienestar y desempeño académico de manera significativa.

El objetivo general:

Esta investigación es evaluar el impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de último semestre de la carrera de Psicología en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón. Para alcanzar este fin.

los objetivos específicos:

se han delineado de la siguiente manera:

- Determinar la frecuencia y tipo de actividad deportiva practicada por los estudiantes.
- Medir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes que participan en actividades deportivas comparados con aquellos que no lo hacen.
- Identificar las percepciones de los estudiantes sobre cómo el deporte afecta su bienestar psicológico y rendimiento académico es clave para entender la influencia del deporte en su vida.

Justificación:

La realización de este trabajo de investigación se justifica por varias razones fundamentales. En primer lugar, la creciente preocupación por la salud mental en contextos académicos ha resaltado la necesidad de identificar y promover prácticas que puedan mitigar el estrés y la ansiedad en los estudiantes. El deporte, con sus beneficios comprobados, se presenta como una solución viable y accesible para abordar estas problemáticas. En el contexto específico de la Universidad ECOTEC, los estudiantes de Psicología del último semestre están expuestos a niveles elevados de presión, no solo por la carga académica, sino también por la proximidad de su entrada al mundo laboral. Entender cómo el deporte puede influir positivamente en su salud mental puede proporcionar valiosos *insights* para la creación de programas de apoyo y bienestar en la universidad.

Además, este estudio busca llenar un vacío en la literatura existente al enfocarse en un grupo específico de estudiantes que, debido a su formación, pueden tener una percepción y experiencia únicas del impacto del deporte en su bienestar mental. Al explorar estas dinámicas, la investigación no solo contribuirá al conocimiento académico, sino que también podrá ofrecer recomendaciones prácticas para instituciones educativas, políticas de salud mental y programas de bienestar estudiantil.

Capítulo I Marco Teórico

Salud Mental

1. Definición según autores o estudios

Carol Ryff desarrolló el modelo de bienestar psicológico, que incluye seis dimensiones esenciales: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, control del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Ryff define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad (Ryff, 1989).

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Esta definición enfatiza no solo la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de factores positivos de bienestar psicológico (World Health Organization., 2004).

2. Investigaciones Recientes

- a) Stallman y Hurst (2016) en su estudio sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, Stallman y Hurst encontraron que los programas deportivos universitarios desempeñan un papel crucial en la mejora del bienestar mental de los estudiantes. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes que participaban regularmente en actividades deportivas.
- b) Martinsen (2008) exploró los efectos del ejercicio físico en la salud mental, concluyendo que la actividad física regular tiene un impacto positivo en la reducción de síntomas

depresivos y ansiosos. El estudio destacó que el ejercicio puede ser tan eficaz como las intervenciones psicológicas tradicionales para algunas personas.

- c) Harris et al. (2006) este estudio examinó la relación entre el ejercicio físico y la salud mental en una muestra de estudiantes universitarios. Los hallazgos sugieren que el ejercicio regular se asocia con una mejoría en el bienestar psicológico, incluyendo una reducción en los síntomas de depresión y ansiedad, así como un aumento en la autoeficacia y el sentido de propósito.
- d) Thomas et al., (2019) uninvestigaron los efectos de la participación en deportes de equipo en la salud mental de estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que aquellos que participaban en deportes de equipo reportaban niveles más altos de bienestar subjetivo y menor prevalencia de síntomas depresivos y ansiosos en comparación con aquellos que no participaban en deportes.

3. Teoría Explicativa

Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff

La teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff proporciona un marco integral para entender la salud mental como un constructo multidimensional (Gao & McLellan, 2018; Ryff, 1989). Ryff propone que el bienestar psicológico incluye seis dimensiones clave:

1. **Autoaceptación:** Un sentido positivo de uno mismo y de la vida.
2. **Relaciones positivas con otros:** Establecimiento de lazos profundos y afectuosos con otras personas.
3. **Autonomía:** Sentido de autodeterminación y control personal.
4. **Dominio del entorno:** Capacidad para manejar la vida y el entorno de manera efectiva.

5. **Propósito en la vida:** Tener metas y sentido de dirección en la vida.
6. **Crecimiento personal:** Sentimiento de desarrollo continuo y realización del potencial personal.

Bienestar Psicológico

1. Definición según autores o estudios

Ryff define el bienestar psicológico como un constructo multidimensional que incluye seis componentes clave: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Según Ryff, el bienestar psicológico no es solo la ausencia de malestar, sino también la presencia de cualidades positivas y un estado de funcionamiento óptimo (Ryff, 1989).

Bornstein et al., definen el bienestar psicológico en términos de florecimiento, que implica experimentar niveles altos de bienestar emocional, psicológico y social. Según ellos, el bienestar psicológico incluye aspectos como la realización personal, el sentido de propósito, y la percepción de contribuir significativamente a la comunidad (Bornstein et al., 2003).

2. Investigaciones Recientes

1. En su estudio sobre el bienestar psicológico y la salud, Ryff y Singer encontraron que el bienestar psicológico está estrechamente relacionado con mejores resultados de salud física y mental. Su investigación sugiere que las personas con altos niveles de bienestar psicológico tienen menos probabilidades de experimentar enfermedades crónicas y presentan mejores perfiles de biomarcadores de salud (Ryff & Singer, 2008).
2. Seligman y sus colegas investigaron el impacto de las intervenciones positivas en el bienestar psicológico. Los resultados mostraron que técnicas como la gratitud, el optimismo y el uso de fortalezas personales pueden aumentar significativamente el

bienestar psicológico y reducir los síntomas de depresión y ansiedad (Seligman et al., 2005).

3. Huppert y So (2013) analizaron los niveles de bienestar psicológico en diferentes países y encontró que las naciones con políticas de salud mental más sólidas y una mayor inversión en educación y apoyo social tienden a tener poblaciones con niveles más altos de bienestar psicológico.
4. Diener y sus colegas exploraron la relación entre el bienestar subjetivo y la longevidad. Los hallazgos sugieren que las personas con altos niveles de bienestar subjetivo tienden a vivir más tiempo y tienen una mejor calidad de vida en comparación con aquellas con niveles más bajos de bienestar (Diener et al., 2017).

3. Teoría Explicativa

Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff

El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff citado por Van Dierendonck et al., es uno de los marcos teóricos más reconocidos en el estudio del bienestar (2008). Este modelo propone seis dimensiones clave que contribuyen al bienestar psicológico:

1. **Autoaceptación:** Tener una actitud positiva hacia uno mismo y reconocer y aceptar múltiples aspectos de uno mismo, incluyendo las buenas y malas cualidades.
2. **Relaciones positivas con otros:** Mantener relaciones cálidas, satisfactorias y confiables con otras personas, y tener la capacidad de empatizar y ofrecer afecto.
3. **Autonomía:** Sentido de autodeterminación, independencia y regulación interna, con la capacidad de resistir presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera.
4. **Dominio del entorno:** Capacidad para manejar eficazmente las demandas de la vida, crear contextos favorables y aprovechar las oportunidades del entorno.

5. **Propósito en la vida:** Tener metas, intenciones y un sentido de dirección que confieran significado a la vida.
6. **Crecimiento personal:** Sentimiento continuo de desarrollo y crecimiento como persona, y estar abierto a nuevas experiencias y oportunidades de autorrealización (Van Dierendonck et al., 2008).

Estrés

1. Definición según autores o estudios

Lazarus y Folkman definen el estrés como un proceso que implica una transacción entre el individuo y el entorno, en el que la persona evalúa una demanda como desbordante o que excede sus recursos, y, por lo tanto, pone en peligro su bienestar. Esta definición pone énfasis en la percepción subjetiva del estrés y la capacidad de afrontamiento del individuo (Folkman, 2020).

Hans Selye, pionero en el estudio del estrés, lo define como la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda. Selye introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA), que describe las fases de alarma, resistencia y agotamiento por las que pasa el cuerpo cuando se enfrenta a un estresor (Selye, 2013).

2. Investigaciones Recientes

1. Cohen et al., (2007) en su estudio sobre el estrés y la salud, Cohen y sus colegas encontraron que el estrés crónico tiene efectos negativos significativos en la salud física y mental, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad. Su investigación también subraya la importancia del apoyo social y las estrategias de afrontamiento efectivas para mitigar los efectos del estrés.

2. Hammen exploró la relación entre el estrés y la depresión, encontrando que los eventos estresantes de la vida, especialmente aquellos relacionados con el fracaso interpersonal y académico, son predictores significativos de episodios depresivos. Este estudio destaca la necesidad de estrategias de intervención que ayuden a los individuos a manejar el estrés para prevenir la depresión (Hammen, 2005).
3. Kompier y Cooper (1999): Este estudio revisó las intervenciones en el lugar de trabajo diseñadas para reducir el estrés y mejorar la salud mental de los empleados. Los autores encontraron que las intervenciones que combinan cambios organizacionales con técnicas individuales de manejo del estrés son las más efectivas. Este enfoque puede ser aplicable en contextos académicos para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés.
4. Sonnentag y Fritz (2007): En su investigación sobre la recuperación del estrés, Sonnentag y Fritz identificaron que las actividades de ocio, como el deporte y el ejercicio, son cruciales para la recuperación del estrés diario. Sus hallazgos sugieren que las actividades físicas pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general.

3. Teoría Explicativa

Teoría del Estrés y el Afrontamiento de Lazarus y Folkman

La teoría del estrés y el afrontamiento de Lazarus y Folkman citado por Biggs et al., es una de las más influyentes en la comprensión del estrés (2017). Esta teoría se centra en cómo los individuos evalúan y responden a las situaciones estresantes a través de dos procesos principales:

1. **Evaluación primaria:** El individuo evalúa si un evento es irrelevante, benigno-positivo o estresante. Si se percibe como estresante, se considera una amenaza, un daño/pérdida o un desafío.
2. **Evaluación secundaria:** El individuo evalúa sus recursos y opciones para manejar el estresor. Esto incluye las estrategias de afrontamiento disponibles y su capacidad para implementarlas efectivamente.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser:

- **Afrontamiento centrado en el problema:** Intentos de manejar o cambiar el estresor mismo.
- **Afrontamiento centrado en la emoción:** Intentos de manejar la respuesta emocional al estresor (Biggs et al., 2017).

Ansiedad

1. Definición según autores o estudios

Beck et al., definen la ansiedad como una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Esta definición pone énfasis en los componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos de la ansiedad (Beck et al., 2005).

Branjerdporn et al., (2013) define la ansiedad como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupantes y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. La ansiedad es una reacción normal al estrés, pero puede convertirse en un trastorno cuando es excesiva y persistentemente intensa.

2. Investigaciones Recientes

1. Barlow et al., (2010) en su estudio sobre el tratamiento de los trastornos de ansiedad, Barlow y sus colegas encontraron que las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) son efectivas para reducir los síntomas de ansiedad en diversas poblaciones, incluyendo estudiantes universitarios. Este estudio destaca la importancia de abordar los pensamientos disfuncionales y las conductas de evitación en el tratamiento de la ansiedad.
2. Spence y Rapee, (2016) examinaron la prevalencia y los factores de riesgo de la ansiedad en adolescentes y adultos jóvenes. Los resultados indicaron que los estudiantes universitarios tienen un riesgo particularmente alto de desarrollar trastornos de ansiedad debido a factores como la presión académica, la transición a la vida adulta y las expectativas sociales.
3. En su metaanálisis sobre el ejercicio y la ansiedad, Hofmann y Smits encontraron que el ejercicio regular puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad. Este efecto se observó tanto en individuos con ansiedad clínica como en aquellos con niveles subclínicos de ansiedad (Hofmann & Smits, 2008).
4. Craske y sus colegas investigaron la eficacia de diferentes tipos de intervenciones para la ansiedad, incluyendo la terapia de exposición, la TCC y el mindfulness. Los resultados mostraron que todas estas intervenciones son efectivas, pero que la combinación de varias técnicas puede ofrecer beneficios adicionales (Craske et al., 2017).

3. Teoría Explicativa

Modelo Cognitivo de la Ansiedad de Beck

El modelo cognitivo de la ansiedad de Aaron T. Beck citado por Reilly et al. se centra en cómo los pensamientos disfuncionales y las creencias irracionales contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la ansiedad (1999). Según este modelo, los individuos ansiosos tienden a:

1. **Sobreestimar la probabilidad y la gravedad de las amenazas:** Las personas ansiosas perciben las situaciones como más peligrosas de lo que realmente son.
2. **Subestimar sus capacidades para manejar la amenaza:** Tienden a creer que no tienen los recursos o habilidades necesarias para enfrentar las situaciones amenazantes.
3. **Enfocarse en señales de peligro:** Tienen una mayor tendencia a notar y recordar información relacionada con el peligro y la amenaza.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) basada en este modelo se enfoca en identificar y modificar estos patrones de pensamiento disfuncionales para reducir la ansiedad (Reilly et al., 1999).

Depresión

1. Definición según autores o estudios

Aron Beck define la depresión como un trastorno caracterizado por una visión negativa del yo, del mundo y del futuro, conocido como la tríada cognitiva. Según Beck, la depresión implica una serie de distorsiones cognitivas, como la personalización, la generalización excesiva y el pensamiento dicotómico (Beck, 1967).

American Psychiatric Association (APA) define la depresión (Trastorno Depresivo Mayor) como una condición clínica caracterizada por un estado de ánimo deprimido persistente o la pérdida de interés o placer en casi todas las actividades. Los síntomas incluyen cambios significativos en el peso o el apetito, insomnio o hipersomnia, agitación o retardo psicomotor,

fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, dificultad para concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio (2000).

2. Investigaciones Recientes

1. Gotlib y Hammen (2008): examina los factores de riesgo y los mecanismos que subyacen a la depresión, destacando la interacción entre factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales. Gotlib y Hammen concluyen que la depresión es un trastorno multifactorial que requiere un enfoque integrador para su comprensión y tratamiento.
2. En un metaanálisis sobre la eficacia de diferentes intervenciones para la depresión, Cuijpers y sus colegas encontraron que tanto la terapia cognitivo-conductual (TCC) como la medicación antidepresiva son efectivas para reducir los síntomas depresivos. Sin embargo, la combinación de ambas intervenciones suele ser más eficaz que cualquiera de ellas por separado (Cuijpers et al., 2011).
3. Fava y sus colegas investigaron la recurrencia de la depresión y la efectividad de las intervenciones preventivas. Sus hallazgos sugieren que las intervenciones psicosociales, como la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT), pueden reducir significativamente el riesgo de recaída en pacientes con depresión recurrente (Fava et al., 2017).
4. Schuch et al. (2016) revisaron la relación entre la actividad física y la depresión, concluyendo que el ejercicio regular tiene un efecto antidepresivo significativo. Los resultados indicaron que el ejercicio puede ser una intervención efectiva para la depresión, tanto como tratamiento primario como complementario a otras formas de terapia.

3. Teoría Explicativa

Teoría Cognitiva de la Depresión de Beck

La teoría cognitiva de la depresión de Aaron T. Beck postula que la depresión es causada y mantenida por patrones de pensamiento negativos y distorsionados (Beck et al., 2024). Beck identificó varios componentes clave en esta teoría:

1. **Tríada cognitiva:** Los individuos deprimidos tienden a tener una visión negativa de sí mismos, del mundo y del futuro.
2. **Distorsiones cognitivas:** Las personas con depresión a menudo presentan errores sistemáticos en su pensamiento, como la generalización excesiva, la personalización, la polarización y el filtrado negativo.
3. **Esquemas disfuncionales:** Son creencias subyacentes que predisponen a las personas a interpretar las experiencias de manera negativa. Estos esquemas se activan en respuesta a situaciones estresantes y perpetúan los pensamientos depresivos.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en esta teoría y se centra en ayudar a los individuos a identificar y modificar sus patrones de pensamiento negativos y distorsionados (Beck et al., 2024).

Actividad Deportiva

1. Definición según autores o estudios

Caspersen et al., (1985): Definen la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Dentro de esta categoría, el deporte se refiere a actividades estructuradas y competitivas que tienen reglas formales y que se practican con regularidad.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esto incluye actividades realizadas

mientras se trabaja, juega, viaja, realiza tareas domésticas y participa en actividades recreativas. El deporte es una forma específica de actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física (WHO, 2010).

2. Investigaciones Recientes

1. En su revisión sistemática sobre los beneficios psicológicos del deporte, Eime y sus colegas encontraron que la participación en actividades deportivas está asociada con una mejor salud mental, incluyendo menores niveles de depresión y ansiedad, y una mayor satisfacción con la vida. Los beneficios son más pronunciados en deportes de equipo debido a los efectos adicionales del apoyo social (Eime et al., 2013).
2. Biddle y Asare (2011) revisaron la evidencia sobre la relación entre la actividad física y la salud mental en jóvenes. Los autores concluyeron que hay una fuerte evidencia de que la actividad física regular está asociada con una mejor salud mental, incluyendo una reducción de los síntomas depresivos y ansiosos, y mejoras en el bienestar general.
3. En un metaanálisis sobre el impacto del ejercicio en la salud mental, Rebar y sus colegas encontraron que el ejercicio regular está asociado con mejoras significativas en el bienestar psicológico y la calidad de vida. Los autores destacaron que incluso niveles moderados de actividad física pueden tener efectos beneficiosos (Rebar et al., 2015).
4. Paluska y Schwenk (2000): exploraron los efectos del ejercicio sobre la salud mental, concluyendo que el ejercicio regular puede ser una intervención efectiva para reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Los autores sugieren que el ejercicio puede ser tan eficaz como los tratamientos tradicionales para algunos individuos.

3. Teoría Explicativa

Teoría del Bienestar Subjetivo y la Actividad Física

La teoría del bienestar subjetivo y la actividad física sostiene que la participación en actividades físicas, como el deporte, contribuye significativamente al bienestar subjetivo de los individuos (Wicker y Downward, 2019). Esta teoría se fundamenta en la liberación de endorfinas, neurotransmisores que generan una sensación de euforia; la reducción del estrés al disminuir los niveles de cortisol; la mejora en la calidad del sueño, lo que repercute positivamente en la salud mental; y el aumento del apoyo social mediante la interacción en deportes de equipo y actividades grupales, factores que protegen contra la depresión y la ansiedad.

Capítulo II: Metodología del Proceso de Investigación

Enfoque de la investigación

Para el estudio sobre el impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón, se adoptó un enfoque cuantitativo. Este enfoque permitió obtener datos precisos sobre el fenómeno, centrándose en la recolección y análisis de datos numéricos para evaluar la relación entre el deporte y la salud mental de los estudiantes.

Enfoque Cuantitativo

El enfoque cuantitativo se centró en la recolección y análisis de datos numéricos para medir las variables de interés (estrés, ansiedad, depresión, actividad deportiva y bienestar psicológico). Se utilizaron cuestionarios estandarizados y escalas de medición validadas para obtener datos precisos y objetivos. Este enfoque permitió:

1. **Medir la magnitud del impacto del deporte en la salud mental:** Utilizando escalas como la Escala de Estrés Percibido (PSS), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI), se cuantificaron los niveles de estrés, ansiedad y depresión de los estudiantes.
2. **Analizar relaciones y correlaciones:** Empleando técnicas estadísticas, se analizó la relación entre la participación en actividades deportivas y los niveles de salud mental, identificando patrones y tendencias.
3. **Generalizar los resultados:** Al trabajar con una muestra representativa de la población estudiantil, los hallazgos pudieron ser extrapolados a la población más amplia de estudiantes de Psicología de la universidad.

Alcance de la Investigación

Para el estudio sobre el impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón, se empleó un diseño de investigación no experimental, de tipo descriptivo y correlacional, con un alcance explicativo, ya que se enfocó en entender y clarificar las relaciones y efectos entre la participación en actividades deportivas y el bienestar mental de los estudiantes.

- **No experimental:** El estudio fue no experimental ya que no se manipuló ninguna variable de manera intencional. En lugar de eso, se observaron y analizaron las variables tal como se presentaban en su entorno natural.
- **Descriptivo:** El componente descriptivo del diseño permitió describir las características de la población de estudio, incluyendo los niveles de participación en actividades deportivas y los niveles de estrés, ansiedad, depresión y bienestar psicológico.
- **Correlacional:** El componente correlacional se centró en identificar y analizar las relaciones entre la participación en actividades deportivas y las variables de salud mental (estrés, ansiedad, depresión y bienestar psicológico). Este enfoque permitió determinar la fuerza y dirección de las asociaciones entre estas variables.

Delimitación de la investigación

La delimitación de la investigación define los límites del estudio, especificando qué aspectos se consideraron y cuáles se excluyeron (Akanle et al., 2020). En este caso, el estudio se realizó durante el segundo semestre del año académico 2024, con la recolección de datos entre agosto y diciembre, y se centró en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón, en Samborondón, Ecuador, estableciendo un marco temporal y geográfico claro para el análisis de la participación deportiva y la salud mental de los estudiantes.

Población y muestra de la investigación

La población del estudio estuvo constituida por todos los estudiantes de último semestre de la carrera de Psicología en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón. Esta muestra se seleccionó mediante un método no probabilístico de muestreo a conveniencia, garantizando que todos los estudiantes de la población tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos en el estudio.

En el estudio, se observa que el 75.32% de los participantes son femeninos, con un total de 119 mujeres, mientras que el 24.68% son masculinos, sumando 39 hombres. En total, se incluyeron 158 participantes en la muestra.

La distribución de la edad de los estudiantes de la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón. El grupo de edad más representado es el de 25-27 años, con un 37.97% de los estudiantes. A continuación, se encuentran los estudiantes de 22-24 años, que constituyen el 31.65% de la muestra. Finalmente, el 30.38% de los estudiantes se encuentra en el rango de 19-21 años. En total, la muestra incluye a 158 estudiantes.

Métodos empleados

Para llevar a cabo la investigación sobre el impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón, se emplearon métodos empíricos y métodos estadísticos. Estos métodos permitieron la recolección y análisis de datos de manera sistemática y rigurosa, asegurando la validez y confiabilidad de los resultados.

1. Métodos Empíricos

Cuestionarios Estandarizados:

Se utilizaron varios cuestionarios estandarizados y validados para medir las variables de interés: La investigación utilizó varios instrumentos para evaluar distintas dimensiones del bienestar y la salud mental de los estudiantes: la Escala de Estrés Percibido (PSS), un cuestionario de 10 ítems que mide cómo las situaciones de la vida son percibidas como estresantes, se empleó para evaluar los niveles de estrés; el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), un cuestionario de 21 ítems que mide la severidad de la ansiedad, se utilizó para evaluar los niveles de ansiedad; el Inventario de Depresión de Beck (BDI), también de 21 ítems, se usó para evaluar la severidad de la depresión; la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que evalúa seis dimensiones del bienestar psicológico, incluyendo autoaceptación y propósito en la vida, se aplicó para evaluar el bienestar psicológico general; y el Cuestionario de Actividad Física, diseñado para recolectar información sobre la frecuencia, duración y tipo de actividades deportivas practicadas, se utilizó para evaluar los niveles de participación en actividades deportivas.

TERCERA PARTE

ANÁLISIS DE DATOS

Resultados

En la muestra de 158 estudiantes, la actividad deportiva más practicada es la Natación, con un 15.82% de participación. El 14.56% de los estudiantes no realiza ninguna actividad deportiva. Ciclismo y Atletismo son igualmente populares, con un 12.66% de participación cada uno. Otros deportes variados comprenden el 12.03% de la muestra. Fútbol y Baloncesto son practicados por el 10.76% y el 10.13% de los estudiantes, respectivamente. Tenis y Ecuavoley tienen la menor participación, con un 6.96% y un 4.43% de los estudiantes, respectivamente. Principio del formulario

Tabla 1 *Tipo de actividad deportiva practicada por los estudiantes*

Tipo de Actividad	Frecuencia	Porcentaje
Deportiva		
Natación	25	15.82%
Ninguna	23	14.56%
Ciclismo	20	12.66%
Atletismo	20	12.66%
Otros	19	12.03%
Fútbol	17	10.76%
Baloncesto	16	10.13%
Tenis	11	6.96%
Ecuavoley	7	4.43%
Total	158	100%

Fuente: Universidad ECOTEC, Campus Samborondón
Elaborado por: Ruiz Jimmy

Análisis: Natación es la actividad deportiva más popular entre los estudiantes, con un 15.82% de participación. El 14.56% de los estudiantes no practica ninguna actividad deportiva. Ciclismo y Atletismo son igualmente populares, con un 12.66% de participación cada uno. Otros deportes variados abarcan el 12.03%, mientras que Fútbol y Baloncesto son practicados por el 10.76% y el 10.13%, respectivamente. Tenis y Ecuavoley tienen la menor participación, con un 6.96% y un 4.43% de los estudiantes, respectivamente.

La frecuencia de participación en actividades deportivas entre los estudiantes de la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón, varía considerablemente. El 18.99% de los estudiantes realiza actividades deportivas tres veces por semana, siendo el grupo más grande. El 15.82% participa dos veces por semana, mientras que el 15.19% lo hace una vez por semana. Un 14.56% de los estudiantes no participa en actividades deportivas, y un 13.29% lo hace cuatro veces por semana, al igual que otro 13.29% que se dedica a estas actividades seis veces por semana. Finalmente, el 8.86% de los estudiantes participa cinco veces por semana. En total, se incluyeron 158 estudiantes en la muestra.

Tabla 2 *Frecuencia de Actividad Deportiva practicada por los estudiantes de la Universidad ECOTEC, Campus Samborondón*

Frecuencia (veces/semana)	Frecuencia	Porcentaje
0	23	14.56%
1	24	15.19%
2	25	15.82%
3	30	18.99%
4	21	13.29%
5	14	8.86%
6	21	13.29%
Total	158	100%

Fuente: Universidad ECOTEC, Campus Samborondón
Elaborado por: Ruiz Jimmy

Análisis: El análisis muestra que el 18.99% de los estudiantes practica deportes tres veces por semana, siendo esta la frecuencia más común. El 15.82% lo hace dos veces por semana y el 15.19% una vez por semana. Además, el 13.29% practica deportes cuatro o seis veces por semana, y el 8.86% lo hace cinco veces por semana. Por otro lado, el 14.56% de los estudiantes no participa en actividades deportivas.

Tabla 3 Niveles de Estrés, Ansiedad, Depresión según (PSS) en estudiantes que participan en actividades deportivas comparados con aquellos que no lo hacen

Participa en Deportes	Frecuencia	Variable	Promedio	Desviación estándar	Mínimo	Mediana	Máximo
No	23	Estrés	32.65	4.95	25.0	33.0	39.0
Sí	135	Estrés	16.33	4.15	10.0	16.0	24.0
No	23	Ansiedad	42.91	9.22	31.0	41.0	61.0
Sí	135	Ansiedad	15.10	9.12	0.0	15.0	30.0
No	23	Depresión	48.26	9.98	31.0	50.0	61.0
Sí	135	Depresión	14.95	8.92	0.0	16.0	30.0

Fuente: Universidad ECOTEC, Campus Samborondón
Elaborado por: Ruiz Jimmy

Análisis: El análisis de las variables de estrés, ansiedad y depresión muestra que el promedio es significativamente más alto en los estudiantes que no practican deportes en comparación con aquellos que sí lo hacen. Los estudiantes que no participan en deportes tienen un promedio de estrés de 32.65, mientras que los deportistas presentan un promedio de 16.33. De manera similar, el promedio de ansiedad en los no deportistas es de 42.91, frente al 15.10 en los deportistas. En cuanto a la depresión, los no deportistas tienen un promedio de 48.26, en contraste con 14.95 en los que practican deportes. Aunque la desviación estándar del estrés, la ansiedad y la depresión es ligeramente mayor en los no deportistas (4.95, 9.22 y 9.98, respectivamente) en comparación con los deportistas (4.15, 9.12 y 8.92, respectivamente), la variabilidad en ambos grupos es similar. Estos resultados indican que la participación en deportes está asociada con niveles más bajos de estrés, ansiedad y depresión.

Tabla4 Comparación de Niveles de Estrés, Ansiedad y Depresión en estudiantes que participan en actividades deportivas comparados con aquellos que no lo hacen

Instrumento de evaluación	Participan en Deportes	No Participan en Deportes
Estrés (PSS)	16.33	32.65
Ansiedad (BAI)	15.10	42.91
Depresión (BDI)	14.95	48.26

Fuente: Universidad ECOTEC, Campus Samborondón
Elaborado por: Ruiz Jimmy

Análisis: Los estudiantes que participan en actividades deportivas muestran significativamente menores niveles de estrés, ansiedad y depresión en comparación con aquellos que no participan en deportes. En detalle:

- **Estrés (PSS):** Los estudiantes que practican deportes tienen un nivel promedio de estrés de 16.33, mientras que aquellos que no practican deportes presentan un nivel promedio de 32.65.
- **Ansiedad (BAI):** Los niveles de ansiedad son más bajos entre los deportistas, con un promedio de 15.10, en comparación con 42.91 en los no deportistas.
- **Depresión (BDI):** Los estudiantes que participan en deportes tienen un nivel promedio de depresión de 14.95, frente a 48.26 en los estudiantes que no practican deportes.

Estos resultados sugieren que la participación en actividades deportivas está asociada con una mejor salud mental, evidenciada por menores niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Tabla 5 Percepciones de los Estudiantes sobre el Impacto del Deporte en su Rendimiento Académico

Participa en Deportes	Concentración en Clases	Memoria y Retención de Información	Energía y Motivación para Estudiar	Gestión del Tiempo	Desempeño en Exámenes	Participación en Actividades Académicas
No	1.78	1.65	1.65	1.35	1.48	1.57
Si	4.04	3.94	3.95	4.02	4.02	3.90

Fuente: Universidad ECOTEC, Campus Samborondón
Elaborado por: Ruiz Jimmy

Análisis: Los estudiantes que practican deportes perciben una mayor concentración en clases (4.04) en comparación con aquellos que no practican deportes (1.78). La percepción de mejora en la memoria y retención de información es significativamente mayor en los estudiantes deportistas (3.94) que en los no deportistas (1.65). Los niveles de percepción de energía y motivación para estudiar también son más altos entre los estudiantes que practican deportes (3.95) en comparación con los que no lo hacen (1.65). Los estudiantes deportistas perciben una mejor gestión del tiempo (4.02) en contraste con los no deportistas (1.35). La percepción del desempeño en exámenes es mayor en los estudiantes que practican deportes (4.02) frente a los que no lo hacen (1.48). Finalmente, la participación en actividades académicas es más alta entre los estudiantes deportistas (3.90) en comparación con los no deportistas (1.57). Estos resultados indican que la participación en actividades deportivas está asociada con percepciones significativamente más positivas en cuanto a la concentración, memoria, energía, gestión del tiempo, desempeño en exámenes y participación en actividades académicas.

Discusión

En esta sección se discutirán los resultados obtenidos en la investigación sobre el impacto del deporte en la salud mental de los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC Campus Samborondón. La discusión se organizará en torno a los

objetivos específicos de la investigación y se basará en la comparación de los hallazgos con estudios y teorías relevantes.

La investigación encontró que la natación es la actividad deportiva más practicada, seguida de ciclismo, atletismo y otros deportes variados. Una significativa proporción de estudiantes (14.56%) no practica ninguna actividad deportiva.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que resaltan la importancia de la actividad física en el bienestar de los estudiantes universitarios. An et al., (2020) y Snedden et al., (2019) han demostrado que la participación en actividades deportivas está asociada con una mejor salud mental y satisfacción con la vida. Además, Biddle et al., (2019) destacan que incluso niveles moderados de actividad física pueden tener efectos beneficiosos en la salud mental.

Por otro lado, la falta de participación en actividades deportivas observada en un segmento significativo de la población estudiada es una preocupación. Según Baillot et al., (2021) los estudiantes universitarios enfrentan numerosas barreras para participar en actividades físicas, como la falta de tiempo, motivación y recursos. Este grupo puede estar en mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental debido a la falta de actividad física, lo que subraya la necesidad de programas y políticas que promuevan la participación en deportes dentro del entorno universitario.

Además, la diversidad en los tipos de deportes practicados refleja las diferentes preferencias y necesidades de los estudiantes. Según una revisión de Deelen et al., (2018) la participación en una variedad de deportes puede ofrecer beneficios adicionales al permitir a los individuos encontrar actividades que disfruten y que se ajusten mejor a sus habilidades y preferencias, lo que puede aumentar la adherencia a largo plazo y maximizar los beneficios para la salud mental y física.

Los resultados en la Universidad ECOTEC en la carrera de Psicología del último semestre mostraron que los estudiantes que no practican deportes tienen niveles significativamente más altos de estrés, ansiedad y depresión en comparación con aquellos que sí practican deportes. En particular, los estudiantes deportistas tienen un promedio de estrés de 16.33, ansiedad de 15.10 y depresión de 14.95, mientras que los no deportistas presentan niveles promedio de 32.65, 42.91 y 48.26, respectivamente.

Estos resultados concuerdan con estudios que han demostrado los beneficios del ejercicio físico en la salud mental. Herbert et al., (2020) encontraron que la actividad física regular puede reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad. Además, (Kandola et al., 2018) han subrayado la efectividad del ejercicio en el tratamiento de trastornos de ansiedad.

La reducción significativa en los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes que practican deportes puede atribuirse a varios mecanismos. Primero, la actividad física aumenta la producción de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el dolor (Sieniawska et al., 2024). Segundo, el ejercicio puede mejorar la capacidad del cuerpo para responder al estrés al reducir la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), que está involucrado en la respuesta al estrés (Arvidson et al., 2020). Tercero, la participación en actividades deportivas proporciona una distracción de las preocupaciones diarias, reduce el tiempo dedicado a actividades sedentarias y socialmente aislantes, y ofrece oportunidades para la interacción social y el apoyo (Chao et al., 2023).

Además, la investigación de Singh et al., (2023) sugiere que la actividad física puede ser tan efectiva como las intervenciones psicológicas tradicionales, como la terapia cognitivo-conductual, para el tratamiento de la depresión. La actividad física regular también ha sido asociada con mejoras en la función cognitiva, lo que puede ayudar a los estudiantes a gestionar mejor sus tareas académicas y reducir el estrés relacionado con el rendimiento académico (Haverkamp et al., 2020).

Los estudiantes que practican deportes en la Universidad ECOTEC perciben una mayor reducción del estrés, ansiedad y depresión, así como una mejora significativa en su estado de ánimo, autoestima y sensación de bienestar general. Además, estos estudiantes reportan mejores niveles de concentración, memoria, energía, gestión del tiempo, desempeño en exámenes y participación en actividades académicas.

Estos hallazgos son respaldados por estudios que destacan los efectos positivos del deporte en el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Buecker et al., (2021) han demostrado que la participación en deportes puede mejorar el bienestar subjetivo y reducir los síntomas depresivos y ansiosos. Además, Herbert, (2022) develo que los programas deportivos universitarios desempeñan un papel crucial en la mejora del bienestar mental de los estudiantes.

La percepción positiva de los estudiantes sobre el impacto del deporte en su rendimiento académico puede estar relacionada con varios factores. Por ejemplo, la actividad física regular ha sido asociada con mejoras en la función ejecutiva, que incluye habilidades como la planificación, organización y manejo del tiempo (A. Singh et al., 2019). Estas habilidades son cruciales para el éxito académico y pueden explicar por qué los estudiantes deportistas reportan una mejor gestión del tiempo y un mayor desempeño en exámenes.

Además, el deporte puede mejorar la motivación intrínseca de los estudiantes al proporcionarles un sentido de logro y competencia (Mackenzie et al., 2018). La teoría de la autodeterminación sugiere que cuando las personas sienten que tienen control sobre sus acciones y están motivadas internamente, es más probable que se comprometan y tengan éxito en sus actividades. Esto puede explicar por qué los estudiantes que participan en deportes reportan niveles más altos de energía y motivación para estudiar.

Finalmente, la interacción social y el apoyo que se obtiene a través de la participación en deportes puede mejorar el bienestar emocional y proporcionar un sistema de apoyo que ayude a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos (Egan, 2019). La cohesión del equipo y el sentido de pertenencia que se desarrolla en el contexto deportivo pueden ser particularmente beneficiosos para los estudiantes universitarios, que a menudo enfrentan altos niveles de estrés y presión.

Conclusiones

El estudio reveló que la natación es la actividad deportiva más practicada por los estudiantes de Psicología de último semestre en la Universidad ECOTEC, seguida de ciclismo, atletismo y otros deportes variados. Una significativa proporción de estudiantes (14.56%) no participa en ninguna actividad deportiva. Estos hallazgos reflejan la diversidad en las preferencias deportivas de los estudiantes y subrayan la necesidad de fomentar una mayor participación en actividades físicas.

Los resultados mostraron que los estudiantes que no practican deportes tienen niveles significativamente más altos de estrés (32.65), ansiedad (42.91) y depresión (48.26) en comparación con aquellos que sí practican deportes, quienes presentaron niveles promedio de estrés de 16.33, ansiedad de 15.10 y depresión de 14.95. La reducción significativa en los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre los estudiantes que practican deportes puede atribuirse a varios mecanismos, como el aumento de la producción de endorfinas, la reducción de la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA), y las oportunidades para la interacción social y el apoyo.

Los estudiantes que practican deportes perciben una mayor reducción del estrés, ansiedad y depresión, así como una mejora significativa en su estado de ánimo, autoestima y sensación de bienestar general. Además, estos estudiantes reportan mejores niveles de concentración,

memoria, energía, gestión del tiempo, desempeño en exámenes y participación en actividades académicas. La percepción positiva de los estudiantes sobre el impacto del deporte en su rendimiento académico puede estar relacionada con mejoras en la función ejecutiva, la motivación intrínseca y el apoyo social proporcionado por la participación en actividades deportivas.

Recomendaciones

Se debería investigar más a fondo los factores que influyen en la elección de deportes específicos y las barreras que impiden la participación en actividades deportivas. Esto podría incluir estudios cualitativos adicionales con entrevistas en profundidad para comprender mejor las motivaciones y obstáculos de los estudiantes.

Es recomendable desarrollar e implementar programas de intervención basados en actividad física que estén diseñados para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estos programas deben ser accesibles y adaptables a las necesidades individuales de los estudiantes.

Es importante educar a los estudiantes sobre los beneficios del deporte para su bienestar psicológico y rendimiento académico. Esto puede motivarlos a participar más activamente en actividades físicas y a integrar el deporte en su rutina diaria.

BIBLIOGRAFÍA

- Akanle, O., Ademuson, A. O., & Shittu, O. S. (2020). Scope and limitation of study in social research. *Contemporary Issues in Social Research*, 105, 114.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. In *Text revision* (5th Editio). American psychiatric publishing.
- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817.
- Arvidson, E., Dahlman, A. S., Börjesson, M., Gullstrand, L., & Jonsdottir, I. H. (2020). The effects of exercise training on hypothalamic-pituitary-adrenal axis reactivity and autonomic response to acute stress—a randomized controlled study. *Trials*, 21, 1–14.
- Baillot, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., Riesco, E., Bond, D. S., & Romain, A. J. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PloS One*, 16(6), e0253114.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & May, J. T. E. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*: Oxford University Press. Oxford University Press.
- Beck, A. T. (1967). Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects. *Harper & Row Google Schola*, 2, 103–113.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024).

Cognitive therapy of depression. Guilford Publications.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 349–364.

Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., & Moore, K. A. (2003). *Well-being: Positive development across the life course*. Psychology Press.

Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., Garcia, J., Brockington, I. F., Aucamp, H. M., Fraser, C., Brockington, I., Butterworth, R., & Glangeaud-Freudenthal, N. (2013). American Psychiatric Association.(2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th. *Depression*, 16(4), 813–831.

Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574–592.

Casado, D., Algarra, J., & Tardón, B. (2020). Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG). *Psychology, Society & Education*, 12(1), 71–83.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.

Chao, L., Ma, R., & Jiang, W. (2023). In the current research, sleep duration, sedentary behaviour, physical activity, and their relationship with several anxiety symptoms among college students were examined. This study was a cross-sectional study, and study respondents were recruited from college students. A total of 1,475 of college students were included for analysis. Sedentary behaviours and physical activity were. *Different Modalities of Physical Activity for Psychological Wellbeing and Health Promotion*, 31.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685–1687.

Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., & Wittchen, H.-U. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 3(1), 17024. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>

Cuijpers, P., Andersson, G., Donker, T., & van Straten, A. (2011). Psychological treatment of depression: results of a series of meta-analyses. *Nordic Journal of Psychiatry*, 65(6), 354–364.

Dauwan, M., Begemann, M. J. H., Slot, M. I. E., Lee, E. H. M., Scheltens, P., & Sommer, I. E. C. (2021). Physical exercise improves quality of life, depressive symptoms, and cognition across chronic brain disorders: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, 268(4), 1222–1246.

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS One*, 13(10), e0205198.

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167.

- Egan, K. P. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 38(4), 537–544.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1–21.
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety*, 34(9), 801–808.
- Fletcher, D. (2018). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*.
- Folkman, S. (2020). Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 2177–2179). Springer.
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6, 1–8.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (2008). *Handbook of depression*. Guilford Press.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 293–319.
- Harris, A. H. S., Cronkite, R., & Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, 93(1–3), 79–85.

- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(23), 2637–2660.
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular physical activity, short-term exercise, mental health, and well-being among university students: the results of an online and a laboratory study. *Frontiers in Psychology*, 11, 509.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861.
- Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *Current Psychiatry Reports*, 20, 1–9.
- Kompier, M., & Cooper, C. (1999). *Preventing stress, improving productivity*. London: Routledge.
- Mackenzie, S. H., Son, J. S., & Eitel, K. (2018). Using outdoor adventure to enhance intrinsic motivation and engagement in science and physical activity: An exploratory study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 21, 76–86.

- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25–29.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167–180.
- Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas. *JUMP*, 2, 7–15.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Reilly, C. E., Sokol, L., & Butler, A. C. (1999). A cognitive approach to understanding and treating anxiety. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 14(S1), S16–S21. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1077\(199908\)14:1+<S16::AID-HUP113>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1077(199908)14:1+<S16::AID-HUP113>3.0.CO;2-N)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Sampieri, R., & Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw-Hill interamericana de Mexico.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Sieniawska, D., Sieniawska, J., & Proszowska, P. (2024). The Impact of Physical Activity on Depression Treatment: A Literature Review. *Quality in Sport*, 16, 52858.
- Singh, A., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtendwilligen, L., De Groot, R., Jolles, J., Andersen, L., Bailey, R., Chang, Y.-K., & Diamond, A. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647.
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., & Eglitis, E. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209.
- Snedden, T. R., Scerpella, J., Kliethermes, S. A., Norman, R. S., Blyholder, L., Sanfilippo, J., McGuine, T. A., & Heiderscheit, B. (2019). Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 675–682.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204.
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67.

- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The university stress scale: measuring domains and extent of stress in university students. *Australian Psychologist*, 51(2), 128–134.
- Thomas, A. M., Beaudry, K. M., Gammage, K. L., Klentrou, P., & Josse, A. R. (2019). Physical activity, sport participation, and perceived barriers to engagement in first-year Canadian university students. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(6), 437–446.
- Ursino, D., Abal, F., Cirami, L., & Barrios, R. (2020). *La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática*.
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473–479.
- Wicker, P., & Downward, P. (2019). The causal effect of voluntary roles in sport on subjective well-being in European countries. *Journal of Sport Management*, 34(4), 303–315.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*.
https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- World Health Organization (WHO). (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. <https://www.who.int/publications/i/item/978924159997>