

Relación Entre el Nivel de Actividad Física y el Malestar Psicológico en Estudiantes de Tercer
Semestre del Programa de Psicología de UNICOC

Oscar Alejandro Jativa Enriquez



INSTITUCION UNIVERSITARIA COLEGIOS DE COLOMBIA

COLEGIO DE PSICOLOGÍA (UNICOC)

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

2026



Relación Entre el Nivel de Actividad Física y el Malestar Psicológico en Estudiantes de Tercer
Semestre del Programa de Psicología de UNICOC

AUTOR:
Oscar Alejandro Jativa Enriquez

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
PSICOLOGO

ASESOR:
Sergio Enrique Clavijo

INSTITUCION UNIVERSITARIA COLEGIOS DE COLOMBIA
COLEGIO DE PSICOLOGÍA

Psicología

Chía

2026

Tabla de Contenido

Resumen.....	6
Introducción	7
1. Planteamiento del problema	8
2. Pregunta de investigación.....	9
3. Justificación	10
4. Objetivos	12
4.1 Objetivo general.....	12
4.2 Objetivos específicos	12
5. Estado del arte.....	12
6. Marco referencial.....	14
6.1 Marco contextual	14
6.2. Marco conceptual.....	15
7. Marco teórico	17
7.1 Bases teóricas.....	18
<i>7.1.1 Influencia de la actividad física en los procesos mentales y cognitivos.....</i>	<i>18</i>
<i>7.1.2 La actividad física como regulador emocional</i>	<i>20</i>
<i>7.1.3 Actividad física y calidad del sueño.....</i>	<i>21</i>

7.1.4 Fomento de habilidades socioemocionales	23
7.1.5 Relación entre la actividad física y el desempeño académico	24
7.1.6 Incremento en la motivación y disciplina	25
7.1.7 Correlación con mejores calificaciones	26
8. Marco legal	28
9. Marco metodológico.....	29
9.1 Metodología	29
9.2 Enfoque de investigación.....	30
9.3 Tipo de estudio	30
9.4 Diseño de la investigación.....	30
9.5 Población.....	30
9.6 Muestra	31
9.7 Técnicas e instrumentos	32
9.8 Procedimiento.....	33
9.9 Análisis de datos.....	34
9.10 Consideraciones éticas	36
ANEXOS.....	38
Anexo A.....	38
Anexo B.....	39

Anexo C.....	40
10. Referencias.....	41

Resumen

Este estudio, de enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal, tiene como objetivo analizar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC. La actividad física se medirá mediante el cuestionario SIMPAQ y el malestar psicológico mediante el GHQ-12. Se aplicará adicionalmente un breve cuestionario sociodemográfico. Se realizará análisis descriptivo de las variables y análisis correlacional (Pearson o Spearman, según la distribución), con un nivel de significancia de 0.05. Los resultados se interpretarán como asociación y servirán como insumo para orientar acciones de bienestar universitario y promoción de hábitos saludables.

Palabras clave: Actividad física, malestar psicológico, estudiantes universitarios, salud mental, SIMPAQ; GHQ-12.

Abstract

This quantitative, non-experimental, cross-sectional study aims to analyze the relationship between physical activity levels and psychological distress among third-semester students enrolled in the Psychology program at UNICOC. Physical activity will be measured using the SIMPAQ questionnaire, while psychological distress will be assessed using the GHQ-12. Additionally, a brief sociodemographic questionnaire will be administered. Descriptive analyses of the variables and correlational analyses (Pearson or Spearman, depending on data distribution) will be conducted, using a significance level of 0.05. The results will be interpreted as associations and are expected to inform well-being initiatives and the promotion of healthy lifestyle habits.

Keywords: Physical activity, psychological distress, university students, mental health, SIMPAQ, GHQ-12.

Introducción

En la actualidad, el aumento del sedentarismo y el uso excesivo de dispositivos electrónicos se han asociado con diversas afectaciones en la salud física y mental de la población, especialmente en los jóvenes universitarios. El estilo de vida moderno, caracterizado por largas jornadas académicas frente a pantallas y una disminución de la actividad física, se ha vinculado en la literatura con síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, la falta de ejercicio regular, sumada a hábitos alimenticios inadecuados, podría relacionarse con el bienestar físico, la estabilidad emocional y distintos aspectos del desempeño académico.

La falta de actividad física y una alimentación inadecuada se han relacionado con diversas condiciones que pueden afectar la salud. Según Patricio y Jiménez (2023), “la actividad física es un movimiento corporal del que resulta un gasto de energía. Ésta abarca no sólo el ejercicio, sino también otras actividades que impliquen movimientos corporales, algunas cotidianas como el juego, el trabajo, las formas de transporte activas (bicicleta), tareas domésticas y actividades recreativas”.

En este sentido, distintos estudios han señalado la importancia de incorporar la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes, debido a su posible relación con la calidad de vida y el bienestar general. De igual manera, la literatura ha reportado que la práctica regular de actividad física se ha asociado con variables relacionadas con el malestar psicológico, en la medida en que podría vincularse con la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina, sustancias relacionadas con sensaciones de bienestar y con menores niveles de ansiedad y tensión.

Asimismo, diversos estudios sugieren que el ejercicio físico podría relacionarse con una mejor calidad del sueño, el fortalecimiento de la autoestima y el funcionamiento de procesos cognitivos como la concentración y la memoria. Estas variables se han vinculado en la literatura con el desempeño académico y con la adaptación de los estudiantes frente a las exigencias de la vida universitaria. Por otra parte, algunos autores han señalado que la práctica regular de actividad física podría asociarse con la disminución de hábitos perjudiciales como el tabaquismo, la alimentación inadecuada o el consumo de sustancias psicoactivas.

Por lo tanto, resulta pertinente analizar el papel del ejercicio físico en relación con el malestar psicológico. En este contexto, el presente estudio tiene como propósito analizar la relación entre la práctica de actividad física y el malestar psicológico en los estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC, mediante un enfoque descriptivo y la aplicación de instrumentos estandarizados que permitan analizar la relación entre el ejercicio físico y el malestar psicológico en esta población.

1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2025), “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. A partir de esta definición, la salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral y del desarrollo humano, especialmente en las etapas académicas y productivas. Dentro de los factores que contribuyen a mantenerla, la actividad física desempeña un papel fundamental, pues se ha relacionado con indicadores positivos en jóvenes y adultos, en asociación con el desarrollo fisiológico, físico y mental de los individuos.

En la actualidad, los jóvenes universitarios enfrentan un estilo de vida marcado por la inactividad física y el uso constante de dispositivos electrónicos para realizar sus actividades académicas, laborales y de ocio. Si bien estas herramientas resultan necesarias, su uso prolongado se ha asociado con mayores niveles de sedentarismo, lo que puede limitar la práctica regular de actividad física.

Diversos estudios han señalado que la actividad física se ha asociado con indicadores favorables de salud física y mental, mientras que la inactividad física se ha relacionado con la presencia de malestar psicológico, incluyendo síntomas de estrés, ansiedad y depresión en población joven. En este contexto, la práctica de actividad física podría constituir un factor relevante en la comprensión del malestar psicológico en estudiantes universitarios.

En el contexto universitario, y específicamente en los estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC, resulta pertinente analizar el nivel de actividad física y su relación con el malestar psicológico general, considerando las exigencias académicas y las dinámicas propias de esta etapa formativa.

En este sentido, el presente estudio se orienta a analizar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en estudiantes universitarios, con el fin de aportar información que permita comprender mejor estas variables en el contexto académico.

2. Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre el nivel de actividad física (frecuencia y tiempo semanal) y el malestar psicológico en estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC?

3. Justificación

La falta de actividad física en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios se ha asociado con efectos negativos en su salud mental, en la medida en que podría asociarse con mayores niveles de malestar psicológico como el estrés, la ansiedad y la depresión. “El deterioro de la salud mental durante el periodo universitario puede verse influenciado por muchos factores, entre ellos, situaciones académicas estresantes, problemas de adaptación al nuevo espacio, sentido de responsabilidad y falta de autocontrol”, lo que afecta a los estudiantes emocional, social y económicamente.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024) la inactividad física se considera uno de los principales factores de riesgo para el deterioro de la salud mental y física en jóvenes y adultos, lo que resalta la importancia de promover el ejercicio como parte de los estilos de vida saludables, los cuales dependen de una combinación de factores individuales y ambientales, como expresan Pacheco et al. (2023).

La falta de ejercicio en la rutina diaria de los estudiantes se ha relacionado con diversas afecciones, siendo el estrés y la ansiedad algunas de las más frecuentes en esta población. Según Guillamon (2008) “la práctica de actividad física tiene un efecto beneficioso sobre la ansiedad y mejora el estado de ánimo”. Estos resultados asociados pueden observarse en distintas etapas de la vida y suelen manifestarse después de la realización de actividad física. En concordancia, Angarita Ortiz et al. (2020) afirman que “la actividad física atribuye beneficios emocionales positivos y agradables, mejorando el estado de ánimo, reduciendo los efectos de la ansiedad y generando una mejor perspectiva de uno mismo”.

La vida universitaria exige adaptaciones constantes en los hábitos de los jóvenes para alcanzar un adecuado desempeño académico y personal. En este contexto, la actividad física se

ha vinculado en la literatura con aspectos relacionados con el malestar psicológico. De igual manera, diversos estudios sugieren que el ejercicio podría relacionarse con la regulación emocional y con la disminución de síntomas asociados al estrés académico.

Diversos estudios han reportado que el ejercicio físico se asocia con beneficios tanto a nivel fisiológico como psicológico, incluyendo la reducción de síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión. Asimismo, se ha planteado que la actividad física podría influir en la producción de neurotransmisores y hormonas relacionadas con el bienestar emocional. En este sentido, Gibelli et al. (2024) sostienen que la práctica regular de actividad física se asocia con mayores niveles de malestar psicológico, resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Desde una perspectiva teórica, este proyecto es relevante en la medida en que se propone analizar la relación entre la actividad física y el malestar psicológico en estudiantes universitarios, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento en el campo de la psicología de la salud. Metodológicamente, la investigación se sustenta en la aplicación de instrumentos estandarizados como el SIMPAQ, que permite evaluar el nivel de actividad física, y el GHQ-12, orientado a medir el malestar psicológico general en estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC.

Finalmente, desde el ámbito social e institucional, este estudio busca generar información que podría orientar futuras estrategias de intervención frente a los problemas emocionales asociados al sedentarismo y a las exigencias académicas. De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2020), fomentar la práctica de actividad física en entornos educativos contribuye a la prevención de trastornos mentales comunes y al fortalecimiento del bienestar colectivo. Así, este proyecto pretende sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la

importancia de adoptar estilos de vida saludables, en relación con el nivel de actividad física y el malestar psicológico en estudiantes universitarios.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Analizar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en los estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC.

4.2 Objetivos específicos

- Describir el nivel de actividad física en estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC mediante el cuestionario SIMPAQ.
- Evaluar el nivel de malestar psicológico en estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC mediante el cuestionario GHQ-12.
- Estimar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC.

5. Estado del arte

Con el propósito de fundamentar teóricamente la presente investigación, se realizó una revisión de estudios publicados entre 2019 y 2024 que analizan la relación entre la actividad física, la salud mental y el rendimiento académico en población universitaria y juvenil. A continuación, se presenta la matriz de antecedentes organizada según autor/año, país, diseño metodológico, muestra, instrumentos, principales hallazgos y aporte al estudio.

Tabla 1.

Matriz de antecedentes sobre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios

Autor/Año	País	Diseño	Muestra	Instrumentos	Hallazgos principales	Aporte al estudio
Beltran Vanegas y Leon Cardozo, (2021)	Colombia	Estudio correlacional	265 estudiantes universitarios	Cuestionarios validados; correlación y ANOVA	Mayores niveles de actividad física asociados con menor estrés y mejor salud mental	Evidencia empírica en contexto colombiano
Grasdalsmoen et al. (2020)	Noruega	Estudio transversal	Jóvenes 18–35 años	Encuesta SHOT; análisis estadístico	Bajos niveles de actividad física asociados con mayor riesgo de problemas mentales	Identifica la actividad física como factor protector
Herbert, (2022)	Alemania	Revisión descriptiva	Estudios sobre programas de ejercicio en universitarios	Revisión de literatura científica	Ejercicio aeróbico ≥ 6 semanas reduce estrés y síntomas depresivos	Evidencia el ejercicio como estrategia preventiva en salud mental
Malla Acevedo y León Quinapallo (2023)	Ecuador	Revisión sistemática	Estudios en población universitaria	Revisión de artículos científicos	Relación positiva entre actividad física y rendimiento académico; mejora en motivación y aprendizaje	Sustenta la relación entre ejercicio, malestar psicológico y desempeño académico
Pascoe et al. (2020)	Australia	Revisión sistemática y metaanálisis	29 estudios (12–29 años)	Ensayos controlados	Ejercicio moderado-vigoroso reduce ansiedad y depresión	Evidencia sólida sobre intensidad del ejercicio
Patricio y Jiménez (2023)	Ecuador	Revisión sistemática (PRISMA)	14 estudios universitarios	Análisis de estudios previos	Disminución significativa de ansiedad	Evidencia específica en ansiedad universitaria
Getu Teferi (2020)	Etiopía	Revisión narrativa y sistemática	Estudios en contextos educativos	Revisión de investigaciones recientes	Correlación positiva entre condición física, rendimiento académico y menor depresión/ansiedad	Sustenta la actividad física como intervención preventiva

Nota: Elaboración propia a partir de publicaciones científicas revisadas entre 2019 y 2024.

La evidencia revisada muestra una asociación consistente entre mayores niveles de actividad física y mejores indicadores de salud mental, particularmente con menores niveles de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Asimismo, diversos estudios reportan hallazgos

relacionados con el rendimiento académico y el funcionamiento cognitivo. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones se han desarrollado en contextos internacionales, lo que evidencia la necesidad de generar estudios en el ámbito local. En este sentido, el presente estudio busca fortalecer la evidencia sobre la actividad física como factor asociado al malestar psicológico en población universitaria.

6. Marco referencial

6.1 Marco contextual

La presente investigación se desarrolla en UNICOC, institución de educación superior que promueve la formación integral de sus estudiantes mediante programas académicos orientados al desarrollo profesional, social y humano. En este contexto, el área de Bienestar Universitario desempeña un papel fundamental al ofrecer espacios recreativos, deportivos y de acompañamiento psicológico dirigidos a fortalecer la salud mental y física de la comunidad estudiantil.

El proyecto se enfoca específicamente en los estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC, población que enfrenta altos niveles de exigencia académica, situaciones de estrés y múltiples desafíos de adaptación propios del entorno universitario. Estos factores pueden repercutir negativamente en su malestar psicológico y rendimiento académico, especialmente cuando la práctica de actividad física es limitada o inexistente.

Por ello, se tomará como base la información proporcionada por el área de Bienestar Universitario, así como la observación de los espacios deportivos y la participación de los estudiantes en las actividades institucionales. Además, se tendrán en cuenta los conocimientos

previos, actitudes y hábitos relacionados con la actividad física, con el fin de comprender cómo influyen en su salud mental y en su vida académica.

De este modo, el contexto institucional de UNICOC ofrece un escenario idóneo para analizar la relación entre actividad física y malestar psicológico, permitiendo identificar tanto las oportunidades como las limitaciones existentes para la promoción de estilos de vida saludables en el ámbito universitario.

6.2. Marco conceptual

La actividad física constituye un comportamiento relevante para la salud integral, especialmente en población universitaria, donde las demandas académicas y sociales pueden influir en el malestar psicológico. En el ámbito investigativo, el nivel de actividad física puede evaluarse mediante el SIMPAQ (Simple Physical Activity Questionnaire), instrumento diseñado para estimar el tiempo dedicado a actividades físicas, conductas sedentarias y patrones de movimiento en la vida cotidiana. Este cuestionario permite obtener indicadores cuantificables sobre la frecuencia y duración de la actividad física semanal, expresados en minutos por semana, lo que facilita el análisis de su posible asociación con variables de salud mental.

La práctica regular de actividad física, cuantificada mediante el SIMPAQ, se ha asociado con una reducción de síntomas de malestar psicológico. Este efecto podría explicarse por la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina durante el ejercicio, lo que favorece la regulación emocional y mejora la percepción subjetiva de bienestar. El cálculo se realiza a partir del tiempo total semanal dedicado a la actividad física, expresado en minutos y reportado por los participantes. Para su obtención, se sumarán los minutos diarios de actividad física consignados en el cuestionario y se multiplicarán por el número de días correspondientes, obteniendo así un

puntaje total de actividad física semanal. Este valor se utilizará como variable cuantitativa continua para el análisis de su relación con el nivel de malestar psicológico.

El GHQ-12 (General Health Questionnaire-12) es un instrumento de tamizaje que evalúa malestar psicológico general y posibles dificultades de salud mental de forma no diagnóstica. Sus puntajes permiten identificar niveles de malestar psicológico; sin embargo, no sustituyen una evaluación clínica ni establecen diagnósticos específicos. En este estudio se utilizará el puntaje global de malestar psicológico para analizar su relación con el nivel de actividad física.

En el presente estudio se utilizará el método de puntuación Likert (0-1-2-3) para el GHQ-12. La suma de los ítems genera un puntaje total que oscila entre 0 y 36 puntos, donde puntajes más altos indican mayores niveles de malestar psicológico general.

El puntaje total se utilizará como una variable cuantitativa continua para el análisis estadístico. Es importante señalar que el GHQ-12 constituye un instrumento de tamizaje y no tiene finalidad diagnóstica; por tanto, sus resultados permiten evaluar el malestar psicológico general, pero no establecer diagnósticos clínicos específicos.

Por tanto, en el presente estudio, la actividad física se conceptualiza como una variable conductual cuantificable en términos de frecuencia y duración, mientras que el malestar psicológico se entiende como un conjunto de síntomas emocionales y cognitivos que afectan el funcionamiento cotidiano. La articulación entre ambos constructos permite analizar, desde un enfoque empírico, la posible relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico general en estudiantes universitarios, evitando establecer relaciones causales y manteniendo un enfoque correlacional acorde con el diseño metodológico propuesto.

7. Marco teórico

La falta de actividad física en jóvenes y adultos se ha asociado en la literatura con diversas consecuencias que podrían afectar tanto la salud física como mental, con posibles repercusiones en el desempeño académico, social y laboral. Asimismo, la inactividad se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y psicológicas, lo que podría incidir en la calidad de vida de la población y en la carga de los sistemas de salud pública. De acuerdo con Esther et al. (2019) los estilos de vida que incluyen hábitos alimenticios, actividad física y hábitos tóxicos ocupan un lugar importante en la salud humana. Cuando estos son inadecuados constituyen factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, que incluyen la hipertensión arterial y otras de tipo endocrino.

A nivel psicológico, el sedentarismo se ha relacionado con un incremento de síntomas de ansiedad, estrés y depresión, especialmente en jóvenes universitarios. En contraste, la práctica regular de actividad física se ha vinculado en diversos estudios con la regulación emocional, la percepción de bienestar y el fortalecimiento de la autoestima. En este sentido, la literatura ha señalado su posible papel como factor relacionado con la protección frente al deterioro mental. Asimismo, distintos estudios sugieren que el ejercicio físico se asocia con una mayor sensación de bienestar general y podría relacionarse con mejoras en procesos como la memoria, la concentración y el desempeño académico.

El ejercicio físico, además de su relación con la salud corporal, se ha asociado con el equilibrio psicológico y la estabilidad emocional. Algunos estudios han planteado que su práctica podría influir en la liberación de neurotransmisores como las endorfinas y la dopamina, los cuales se vinculan con sensaciones de placer, motivación y reducción del estrés. De igual forma, se ha reportado que los programas de actividad física, tanto individuales como grupales, podrían

relacionarse con el fortalecimiento de habilidades sociales, la autoconfianza y la resiliencia. No obstante, el nivel de exigencia del ejercicio y sus efectos asociados pueden variar según factores como la edad, el tipo de actividad y la frecuencia de práctica. En conjunto, la evidencia disponible ha reportado una relación favorable entre la práctica de ejercicio y el bienestar mental y emocional.

7.1 Bases teóricas

Las bases teóricas de este estudio sustentan la relación entre la actividad física y la salud mental desde una perspectiva psicológica, fisiológica y educativa. Diversas investigaciones han señalado que el ejercicio físico se ha asociado con efectos positivos en el organismo y con variables como el bienestar emocional, la regulación del estrés y el funcionamiento cognitivo, estos aspectos resultan relevantes para el equilibrio psicológico (Organización Mundial de la Salud (2024)).

En este apartado se analizan los principales fundamentos teóricos que han abordado la relación entre la actividad física y variables como las funciones mentales, los síntomas de ansiedad y estrés, la calidad del sueño y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Estos elementos permiten comprender el papel de la actividad física como un factor que podría estar relacionado con la salud mental, aportando una base conceptual para el desarrollo de la presente investigación. Asimismo, los procesos motivacionales se consideran relevantes en la adherencia a la actividad física, tal como señalan Marcelo et al. (2018) quienes destacan la importancia de la autoeficacia y la percepción de bienestar.

7.1.1 Influencia de la actividad física en los procesos mentales y cognitivos

El ejercicio físico se ha asociado en la literatura con el fortalecimiento de las funciones mentales y cognitivas, en la medida en que podría contribuir a la optimización de la función ejecutiva y de habilidades como la atención, la memoria, la planificación y la resolución de problemas. En el caso de los estudiantes, la práctica regular de actividad física se ha vinculado con mejores niveles de aprendizaje y mayor concentración. Asimismo, diversos estudios sugieren que la actividad física podría favorecer la neuroplasticidad, entendida como la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones neuronales, y se ha relacionado con la liberación de neurotransmisores vinculados al bienestar.

La práctica sistemática de ejercicio físico se ha asociado con el fortalecimiento de la memoria, al relacionarse con los procesos de codificación, almacenamiento y recuperación de la información en sus diferentes fases (corto, mediano y largo plazo). Este efecto se ha vinculado, en parte, con mejoras en la circulación sanguínea cerebral, lo que favorecería el aporte de oxígeno y nutrientes a las neuronas. Del mismo modo, se ha relacionado con la liberación de dopamina, serotonina y endorfinas, sustancias asociadas tanto al bienestar emocional como al funcionamiento cognitivo.

Asimismo, el ejercicio físico se ha vinculado con procesos de neuroplasticidad adaptativa, así como con funciones superiores como la atención sostenida, la concentración y la resolución de problemas. En este sentido, la actividad física se plantea como una estrategia que podría contribuir tanto a la salud mental como al rendimiento intelectual en distintas etapas del desarrollo.

Un estudio realizado por Hinojosa et al. (2019) evaluó la relación entre el ejercicio físico y los procesos de memorización. El objetivo de la investigación fue “conocer el efecto de practicar deporte después de memorizar cierta información”. Para ello, se conformaron tres

grupos: el primero realizó ejercicios inmediatamente después de la tarea de memorización; el segundo, cuatro horas más tarde; y el tercero no llevó a cabo ninguna actividad física. Cuarenta y ocho horas después, los participantes se evaluaron nuevamente con un test de retención.

Los resultados mostraron que los participantes que realizaron ejercicio cuatro horas después de la tarea de memorización presentaron una mayor retención de la información en comparación con los otros grupos, lo que sugiere que la actividad física podría estar asociada con una mejor consolidación de la memoria y con el fortalecimiento de funciones cognitivas vinculadas al aprendizaje

7.1.2 La actividad física como regulador emocional

La actividad física se ha asociado con la regulación emocional, en la medida en que podría relacionarse con procesos fisiológicos y psicológicos implicados en el manejo del estrés, la ansiedad y otras emociones. Al centrar la atención en el movimiento y en la tarea corporal, el estudiante logra distraerse de pensamientos negativos o preocupaciones excesivas, lo que le permite desarrollar una mayor capacidad de autocontrol y autonomía personal. De esta manera, el ejercicio podría constituir una vía para canalizar la energía y gestionar emociones contenidas sino que también podría contribuir a la confianza en sí mismo y promueve un equilibrio integral entre la salud física y mental.

El ejercicio físico, además, se ha asociado con la liberación de endorfinas y serotonina, neurotransmisores asociados con la sensación de calma, placer y bienestar. Estos efectos neuroquímicos podrían estar relacionados con una disminución de la activación fisiológica vinculada al estrés, regulando parámetros como la tensión arterial, la frecuencia cardíaca y la respuesta inmunitaria (Felipe et al., 2019). En este sentido, la práctica regular de actividad física

se ha descrito en la literatura como una estrategia que podría favorecer el afrontamiento, que ayuda a mitigar los síntomas emocionales y fisiológicos asociados al estrés crónico o la ansiedad académica.

Diversos estudios han reportado que la actividad física sistemática se ha asociado con beneficios comparables a los observados en algunas intervenciones psicológicas de baja intensidad, especialmente en la reducción de la ansiedad y la depresión leve a moderada. Esto se debe, en parte, a su impacto sobre el eje hipotalámico-pituitario-adrenal, responsable de la respuesta al estrés, y su capacidad para mejorar la resiliencia emocional y la percepción de autoeficacia López y López (2022).

En síntesis, la práctica regular de actividad física se ha asociado en la literatura con menores niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. Se ha reportado que, al favorecer la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores, el ejercicio podría contribuir a la generación de sensaciones de calma y bienestar, lo que se relaciona con una mejor regulación emocional y una disminución de la tensión percibida. Asimismo, este posible impacto en la salud mental se ha vinculado con mayores niveles de concentración, lo cual podría estar asociado con el rendimiento académico.

7.1.3 Actividad física y calidad del sueño

La actividad física se ha asociado con la mejora del sueño, en la medida en que podría relacionarse con la reducción de alteraciones comunes como la hipersomnia, caracterizada por un aumento excesivo de horas de sueño y, principalmente, el insomnio, que dificulta conciliar el sueño y genera insatisfacción respecto a su calidad y duración. Estos trastornos no solo afectan a distintas poblaciones, sino que también repercuten en funciones cognitivas esenciales como la

atención, la memoria, las funciones ejecutivas y, en consecuencia, el rendimiento académico (Pacheco et al., 2023). Cabe resaltar que el nivel de esfuerzo y el horario en que se realice el ejercicio pueden relacionarse con un mejor descanso.

Así mismo, el ejercicio físico se ha relacionado con la liberación de melatonina, hormona fundamental para la regulación del ciclo sueño-vigilia, lo que favorece una mejor conciliación y calidad del sueño Moreno Reyes et al. (2020). También contribuye a la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la regulación de distintas funciones fisiológicas del organismo De este modo, la práctica regular de actividad física se ha asociado con un mejor descanso, sino que potencia otros beneficios vinculados al bienestar integral y a la salud mental Pacheco et al. (2023).

Por otro lado, la práctica de actividad física se relaciona con distintos indicadores físicos, entre ellos la sincronización y estabilización del sueño circadiano, el control de la temperatura corporal, la regulación hormonal, el fortalecimiento de la actividad cardíaca y circulatoria, así como el equilibrio de las funciones metabólicas Moreno Reyes et al. (2020). Estas adaptaciones también se han relacionado con una mayor estabilidad emocional, al disminuir alteraciones del estado de ánimo y favorecer una sensación general de equilibrio y vitalidad, lo que ha llevado a diversos autores a considerar el ejercicio como una estrategia complementaria para el cuidado integral de la salud

Finalmente, el sueño, como factor que permite contextualizar la relación entre actividad física y malestar psicológico en población universitaria, se ha relacionado directamente en el malestar psicológico y en el rendimiento académico. Durante la pandemia, esta relación se hizo aún más evidente, ya que las rutinas se vieron alteradas y muchos estudiantes experimentaron cambios significativos en sus hábitos de descanso. En este contexto, se observó que el impacto

no fue homogéneo: dependiendo de la carrera, la carga académica y las características individuales, algunos estudiantes resultaron más vulnerables que otros a los efectos del insomnio y la fatiga Korkutata et al. (2025).

7.1.4 Fomento de habilidades socioemocionales

El ejercicio físico se ha considerado en un recurso valioso para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, ya que favorece la autorregulación y el manejo adecuado de las emociones. Esto podría relacionarse con un mejor desempeño académico, en las relaciones sociales y familiares, así como en otros ámbitos de la vida. Al aprender a gestionar sus sentimientos y comprender mejor sus propias emociones, las personas desarrollan habilidades sociales que no solo mejoran su rendimiento académico, sino que también les preparan para afrontar con mayor equilibrio y bienestar los desafíos de la vida en general “La atención a estas habilidades es crucial no solo en el contexto pospandémico, sino también para preparar a los estudiantes para un futuro que demanda adaptabilidad, resiliencia y competencias emocionales sólidas”. Calderón (2024).

La práctica de ejercicio físico podría contribuir a tener un impacto positivo en el fortalecimiento de las habilidades emocionales de los estudiantes universitarios, ya que les permite manejar de manera más efectiva el estrés y la ansiedad propios de la vida académica. Al realizar actividad física, el organismo libera sustancias que generan sensaciones de bienestar, lo que se traduce en un mejor estado de ánimo y en una mayor estabilidad emocional. Este proceso no solo favorece la autoconfianza y la seguridad personal, sino que también impulsa la capacidad de resiliencia ante los desafíos cotidianos. Asimismo, cuando el ejercicio se realiza en espacios grupales, fomenta la empatía, la cooperación y la comunicación, competencias socioemocionales fundamentales en la vida universitaria y profesional.

7.1.5 Relación entre la actividad física y el desempeño académico

El desempeño académico se entiende como el rendimiento que un estudiante demuestra en sus diferentes asignaturas dentro del contexto educativo. También puede definirse como el conjunto de capacidades y habilidades que los estudiantes desarrollan para alcanzar los objetivos y metas establecidos por la institución educativa, los cuales suelen evaluarse a través de calificaciones, pruebas y otros mecanismos de valoración del aprendizaje.

Además, existe otra definición que entiende el desempeño académico “como una capacidad que responde a los estímulos educativos, susceptibles de interpretarse según objetivos o propósitos educativos preestablecidos” Marcelo et al. (2018) En este sentido, se ha evidenciado que un aumento en la práctica regular de actividad física se ha asociado con un mejor rendimiento dentro del ámbito académico, al potenciar tanto sus habilidades cognitivas como su capacidad de concentración y adaptación a las exigencias del proceso educativo.

Este desempeño no depende únicamente del esfuerzo individual, sino que puede estar influido por diversos factores, entre ellos el modelo curricular de la institución y las estrategias pedagógicas utilizadas por los docentes. Dichos elementos inciden en la manera en que el estudiante comprende, asimila y aplica los contenidos, lo que a su vez puede favorecer o limitar sus oportunidades de aprendizaje y desarrollo académico a futuro.

Factores como la motivación personal, la gestión del tiempo, el clima escolar y el acompañamiento docente desempeñan un papel decisivo en la consolidación del desempeño académico. En este sentido, la práctica regular de actividad física se ha asociado con mejoras en las funciones cognitivas, lo que se refleja en un mejor rendimiento en asignaturas como matemáticas, lenguaje y música, en diferentes niveles de formación. Además, diversos estudios

han mostrado que existe una correlación positiva entre la actividad física y el fortalecimiento de las funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para la atención, la memoria de trabajo, la planificación y el control de impulsos, Hinojosa et al. (2019)

En este sentido, el desempeño académico puede considerarse un indicador dinámico que evidencia no solo el nivel de preparación académica, sino también la práctica constante de actividad física, el grado de responsabilidad académica, la madurez emocional y social del estudiante frente a los desafíos de su formación.

7.1.6 Incremento en la motivación y disciplina

La práctica regular de actividad física se ha vinculado en la literatura con la motivación intrínseca y la disciplina personal, en la medida en que podría relacionarse con la capacidad de autorregulación de pensamientos, emociones y conductas. En este sentido, el ejercicio se ha considerado como una actividad que podría favorecer la constancia y el compromiso con metas personales y académicas.

Diversos estudios sugieren que la participación en actividades físicas podría contribuir al desarrollo de hábitos conductuales orientados al cumplimiento de objetivos, en tanto implica la repetición de rutinas, la planificación del tiempo y la persistencia frente al esfuerzo físico. En este contexto, la actividad física se ha asociado con la consolidación de prácticas que podrían trasladarse a otros ámbitos de la vida cotidiana, incluyendo el académico.

Asimismo, la literatura ha señalado que el ejercicio podría relacionarse con el fortalecimiento de la motivación intrínseca, entendida como el impulso interno que lleva a una persona a realizar una actividad por interés o satisfacción personal. Este tipo de motivación se ha

vinculado con una mayor adherencia a hábitos saludables y con una disposición más favorable hacia el cumplimiento de metas a mediano y largo plazo.

Por otra parte, se ha reportado que la actividad física podría asociarse con procesos de autocontrol y tolerancia al esfuerzo, en la medida en que los individuos enfrentan retos físicos que requieren constancia, disciplina y superación personal. Estos elementos podrían contribuir al desarrollo de la perseverancia y la capacidad de mantener el compromiso incluso en ausencia de recompensas inmediatas.

En este sentido, la motivación y la disciplina se han considerado en la literatura como variables que podrían verse influenciadas por la práctica regular de actividad física, en tanto cada sesión de ejercicio representa una oportunidad para reforzar conductas orientadas al logro. No obstante, es importante señalar que estas relaciones pueden variar según características individuales y contextuales, por lo que su análisis requiere ser abordado desde una perspectiva empírica.

En conjunto, la evidencia sugiere que la actividad física podría estar relacionada con el desarrollo de la motivación y la disciplina en estudiantes universitarios, lo que a su vez podría incidir en su desempeño académico y en la adopción de hábitos de vida más estructurados, lo que permite contextualizar la relación entre actividad física y malestar psicológico en población universitaria.

7.1.7 Correlación con mejores calificaciones

Diversas investigaciones han reportado que la actividad física se ha asociado con el rendimiento académico, reflejado en indicadores como las calificaciones y el desempeño cognitivo Andrades-Suárez et al. (2022). En este sentido, la literatura sugiere que el ejercicio

podría contribuir a la optimización de funciones cognitivas como la memoria, la atención y la concentración, las cuales facilitan la comprensión y el aprendizaje de nuevos contenidos.

Asimismo, la actividad física se ha vinculado con la estimulación de la circulación sanguínea y la oxigenación cerebral, procesos que podrían estar relacionados con el funcionamiento mental y con la capacidad de los estudiantes para responder a las demandas académicas.

Por otra parte, algunos autores han señalado que la actividad física se ha relacionado con el desarrollo de la autoestima y la motivación intrínseca, lo que podría influir en la percepción de autoeficacia de los estudiantes frente a sus tareas académicas. En este sentido, cuando los estudiantes se perciben como más capaces y seguros de sus habilidades, podrían mostrar una mayor disposición hacia el aprendizaje y una mejor adaptación a las exigencias del entorno educativo.

Adicionalmente, la incorporación de rutinas de ejercicio en la vida cotidiana se ha vinculado con una mayor organización del tiempo y con la adopción de hábitos más estructurados, lo que podría favorecer indirectamente el rendimiento académico. Estos elementos, junto con una mejor calidad del sueño y una posible reducción del estrés, se han asociado en la literatura con condiciones que facilitan el estudio y la concentración.

Aunque estos factores no serán medidos directamente en el presente estudio, permiten contextualizar la relación entre actividad física y malestar psicológico en población universitaria, la evidencia disponible sugiere que la actividad física podría estar relacionada con el desempeño académico a través de múltiples mecanismos de tipo cognitivo, emocional y conductual. No obstante, es importante señalar que esta relación no es necesariamente directa ni causal, sino que puede estar mediada por diversos factores individuales, sociales y académicos. Por ello, el presente estudio se orienta a analizar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar

psicológico general, como variables que podrían aportar elementos para comprender de manera más precisa estas dinámicas en estudiantes universitarios.

8. Marco legal

En el ordenamiento jurídico colombiano, si bien la regulación específica sobre la implementación de la actividad física en el ámbito educativo no es amplia, sí existen disposiciones que constituyen su fundamento normativo y orientan las políticas públicas en la materia.

En primer lugar, la Constitución Política de Colombia (1991) establece en su artículo 52 que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas y el aprovechamiento del tiempo libre son derechos de todas las personas y hacen parte de la educación y la cultura. Asimismo, dispone que el Estado fomentará estas actividades y ejercerá funciones de inspección, vigilancia y control sobre las organizaciones deportivas. Esta disposición reconoce el deporte y la recreación como derechos que contribuyen al desarrollo físico, mental y social del individuo, estableciendo un papel activo del Estado en su promoción y supervisión.

Por otra parte, el pilar normativo principal en materia de actividad física en Colombia es la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte. Esta norma tiene como finalidad fomentar el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, así como crear el Sistema Nacional del Deporte. Su ámbito de aplicación se extiende a todas las instituciones educativas del país, tanto públicas como privadas. Dentro de sus principios fundamentales, se reconoce el deporte como un derecho social y un elemento esencial para la formación integral de las personas, tal como lo establece su artículo 4, al señalar que “el deporte,

la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento constituye un deber del Estado y un derecho de los individuos”.

Por su parte, la Ley 934 del 30 de diciembre de 2004 oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física, disponiendo que todos los establecimientos educativos del país deben incluir dentro de su Proyecto Educativo Institucional (PEI) un plan integral del área de Educación Física, Recreación y Deporte. Para ello, las instituciones deben contar con personal calificado encargado de planificar, ejecutar y evaluar las actividades físicas, garantizando su adecuada implementación en la formación estudiantil.

En conjunto, estas disposiciones consolidan el marco legal que respalda la promoción de la actividad física en el ámbito educativo, reconociéndola como un componente esencial del desarrollo humano integral y un factor relevante para el fortalecimiento de la salud física y mental de los estudiantes.

9. Marco metodológico

9.1 Metodología

La metodología constituye el eje central de toda investigación, ya que permite recopilar, analizar e interpretar datos de manera estructurada y sistemática con el fin de dar respuesta al problema planteado. En este estudio, la metodología se sustenta en un conjunto de procedimientos que facilitan la comprensión del fenómeno de investigación: la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en los estudiantes de tercer semestre del programa de psicología de UNICOC.

9.2 Enfoque de investigación

El estudio tendrá un enfoque **Cuantitativo**, se caracteriza por el uso de datos medibles y análisis estadísticos, lo que permite estudiar la relación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico en la población seleccionada.

9.3 Tipo de estudio

El presente trabajo se enmarca en un diseño descriptivo-correlacional, orientado a identificar y caracterizar la relación existente entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico general en estudiantes universitarios. Este enfoque permite describir el comportamiento de ambas variables y analizar su posible asociación en la población de estudio. Asimismo, posibilita obtener información detallada sobre los hábitos relacionados con la actividad física, en función de su frecuencia y duración, así como su relación con los niveles de malestar psicológico reportados por los participantes.

9.4 Diseño de la investigación

El presente estudio tiene un diseño no experimental debido a que se observan los fenómenos tal como se presentan en la realidad, sin intervenir en las variables. De igual manera, es de corte transversal, ya que la información se recolecta en un único momento mediante la aplicación de encuestas a la población objeto de estudio, lo que permite analizar las variables en un punto específico del tiempo.

9.5 Población

La población corresponde al conjunto de personas que comparten características comunes y que resultan pertinentes para el problema de investigación. En este estudio, la población está conformada por los estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC,

quienes representan el grupo al cual se dirige el análisis sobre la relación entre actividad física y malestar psicológico.

9.6 Muestra

La muestra corresponde a un subconjunto de la población seleccionado para evaluar un fenómeno en un momento determinado mediante un procedimiento específico dentro del proceso de investigación. En este sentido, pueden identificarse distintos tipos de muestras según sus características. Las muestras homogéneas están compuestas por elementos con características similares pertenecientes a una misma población; las muestras adecuadas o representativas incluyen las principales variables o características relevantes de la población, permitiendo una mejor generalización de los resultados; y las muestras no representativas son aquellas que no reflejan adecuadamente las características de la población, por lo que sus resultados presentan limitaciones para la interpretación y generalización de los hallazgos.

La muestra estará conformada por los estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC matriculados en el periodo 2026-1. Se espera contar con aproximadamente 25 estudiantes. Dado el tamaño reducido del grupo, se intentará realizar un censo de todos los estudiantes disponibles.

Criterios de Inclusión

1. Estar matriculados oficialmente en el programa de Psicología de UNICOC durante el periodo académico 2026-1.
2. Tener 18 años o más.
3. Aceptar participar de manera voluntaria en el estudio.
4. Firmar (o aceptar digitalmente) el consentimiento informado.

5. Diligenciar completamente los cuestionarios SIMPAQ y GHQ-12 en modalidad virtual.

Criterios de exclusión

1. No se encuentren matriculados activamente en el programa de Psicología al momento de la recolección de datos.
2. Sean menores de edad.
3. No acepten el consentimiento informado.
4. Diligencien los cuestionarios de manera incompleta.
5. Presenten inconsistencias evidentes en las respuestas (por ejemplo, respuestas contradictorias o patrones aleatorios).

9.7 Técnicas e instrumentos

Para el desarrollo del presente estudio se emplearán instrumentos estandarizados y validados. Asimismo, se realizará un análisis estadístico de tipo descriptivo e inferencial, orientado a la evaluación de los niveles de actividad física y del malestar psicológico general de los participantes. Para la recolección de la información se aplicarán dos cuestionarios estructurados: el SIMPAQ, que permitirá medir la cantidad de tiempo y la frecuencia con que los participantes realizan actividad física semanalmente, y el GHQ-12, orientado a evaluar el malestar psicológico general en los estudiantes de tercer semestre del programa de Psicología de UNICOC.

El Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ) es un cuestionario auto diligenciado de actividad física, compuesto por cinco ítems que permiten evaluar el tiempo y la frecuencia de la actividad física realizada durante una semana. Para ello, emplea tablas que

facilitan el cálculo del tiempo correspondiente, lo que permite obtener una medida estandarizada del nivel de actividad física. El tiempo estimado de aplicación es de 5 a 10 minutos.

Por su parte, el Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12) es un instrumento de tamizaje utilizado para detectar malestar psicológico general en población general. Es de fácil aplicación, puede utilizarse en diversas poblaciones y su tiempo de diligenciamiento oscila entre 5 y 10 minutos. Cada ítem presenta cuatro opciones de respuesta en una escala de 0 a 3, donde un mayor puntaje se asocia con un mayor nivel de malestar psicológico.

La implementación de estos instrumentos en la presente investigación permitirá identificar el nivel de actividad física y el nivel de malestar psicológico general, así como explorar la relación entre ambas variables en estudiantes universitarios.

9.8 Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se seguirá una serie de etapas organizadas de manera secuencial, lo que permitirá garantizar una adecuada recolección, organización y análisis de la información.

En primer lugar, se realizará la solicitud de autorización a UNICOC y al programa de Psicología para poder aplicar los instrumentos a los estudiantes de tercer semestre. A continuación, se invitará a participar de forma voluntaria a los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión, explicándoles los objetivos del estudio y garantizando la confidencialidad de la información. A quienes acepten participar se les solicitará el consentimiento informado.

En una segunda etapa, se procederá a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Los participantes diligenciarán de manera individual dos cuestionarios estandarizados: el SIMPAQ, para medir los niveles de actividad física, y el GHQ-12, para evaluar el malestar

psicológico general. La aplicación se realizará en un único momento, dentro de las instalaciones de la universidad o mediante formato digital, y tendrá una duración aproximada de 10 a 15 minutos.

Una vez recolectada la información, se llevará a cabo la organización y codificación de los datos en una base estadística. Posteriormente, se realizará el análisis descriptivo de las variables, teniendo en cuenta frecuencias, promedios y niveles de actividad física y malestar psicológico. Finalmente, se llevará a cabo un análisis correlacional con el fin de evaluar la relación entre la frecuencia de la actividad física y los niveles de malestar psicológico en los estudiantes.

La recolección de la información se realizará mediante la modalidad de autoinforme, a través de la aplicación virtual de cuestionarios estandarizados que serán diligenciados directamente por los participantes. Este proceso se llevará a cabo en un único momento de medición, por lo que corresponde a un estudio de corte transversal. Asimismo, se garantizará la participación voluntaria, el consentimiento informado y la confidencialidad de la información suministrada por los estudiantes, la cual se utilizará únicamente con fines académicos e investigativos.

Nota aclaratoria: Aunque el presente anteproyecto contempla la aplicación de los instrumentos SIMPAQ y GHQ-12, para efectos de la opción de grado se presenta el diseño completo de investigación sin ejecución de la fase de aplicación, de acuerdo con la decisión del comité de investigación.

9.9 Análisis de datos

Los datos obtenidos a través de los cuestionarios serán organizados y codificados en una base de datos utilizando un programa estadístico (Excel, SPSS o R), y posteriormente se analizarán en el software JASP. Inicialmente, se realizará un análisis descriptivo con el propósito de caracterizar las dos variables principales del estudio: el nivel de actividad física y el malestar psicológico. Para ello, se calcularán medidas de tendencia central (media y mediana) y de dispersión (desviación estándar y rango), según corresponda al tipo de variable.

En primer lugar, se calcularán los puntajes totales de cada instrumento. En el caso del GHQ-12, el puntaje global se obtendrá mediante el método de puntuación tipo Likert (0-1-2-3), el cual permite una medición más detallada del malestar psicológico. En este sentido, a mayor puntaje obtenido, mayor será el nivel de malestar psicológico. Posteriormente, el nivel de malestar psicológico se interpretará de acuerdo con los puntos de corte o rangos establecidos en la literatura científica. La variable derivada de este instrumento será el puntaje total de malestar psicológico.

De igual forma, con el SIMPAQ, se estimará el nivel de actividad física a partir del tiempo semanal reportado por los participantes, consolidando una medida global expresada en minutos totales de actividad física por semana. Asimismo, el nivel de actividad física podrá categorizarse (bajo, moderado o alto) con base en criterios establecidos en investigaciones previas o recomendaciones internacionales. Las variables finales consideradas serán los minutos totales de actividad física semanal.

Posteriormente, se evaluará la distribución de las variables cuantitativas mediante pruebas de normalidad y análisis gráfico (histogramas y gráficos Q-Q). En función de los resultados, si la distribución es aproximadamente normal, se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson; en caso contrario, se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman.

El análisis inferencial se realizará con un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0,05$. Se reportarán los coeficientes de correlación (r o ρ), el valor p y, cuando sea pertinente, los intervalos de confianza. Los resultados se presentarán mediante tablas y gráficos, indicando la dirección (positiva o negativa) y la magnitud de la asociación entre el nivel de actividad física y el malestar psicológico.

9.10 Consideraciones éticas

La presente investigación se realizará de acuerdo con los principios establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social y la Resolución 8430 de 1993. Este estudio se clasifica como una investigación con riesgo mínimo, dado que se basa en la aplicación de cuestionarios de autoinforme y no contempla procedimientos que puedan afectar la integridad física o psicológica de los participantes.

La participación será completamente voluntaria y cada estudiante deberá aceptar previamente el consentimiento informado en formato digital, en el cual se explicará el objetivo del estudio, el carácter académico de la investigación y la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

Asimismo, en cumplimiento de la normativa vigente sobre protección de datos personales, se garantizará el derecho al habeas data de los participantes. Se asegurará la confidencialidad de la información recolectada, la cual se utilizará exclusivamente con fines académicos e investigativos y será tratada conforme a los principios de protección de datos.

Los datos se tratarán bajo los principios de confidencialidad, legalidad, finalidad, libertad y seguridad. La participación será voluntaria y los estudiantes autorizarán previamente el tratamiento de sus datos mediante la aceptación del consentimiento informado. Asimismo,

podrán ejercer en cualquier momento sus derechos de acceso, rectificación, actualización o supresión de la información suministrada. Finalizado el estudio, la información será conservada únicamente durante el tiempo necesario para fines académicos y posteriormente se eliminará de manera segura, conforme a los lineamientos institucionales.

Se establecerá una ruta de apoyo para los casos en que, durante la recolección de la información, se identifiquen puntajes elevados de malestar psicológico o posibles dificultades en la salud mental de algún participante. En estos casos, se activará una ruta de apoyo institucional, orientando al estudiante para que pueda acceder de manera voluntaria a los servicios de bienestar universitario o atención psicológica ofrecidos por la institución. Esta remisión tendrá un carácter informativo y preventivo, garantizando en todo momento la confidencialidad de la información y el respeto por la autonomía del participante.

ANEXOS

Anexo A

SIMPAQ - Cuestionario Internacional de actividad física

Las siguientes preguntas hacen referencia a las actividades realizadas durante los últimos 7 días. Considere el tiempo dedicado a permanecer acostado o sentado (incluido el tiempo en cama), caminar, realizar ejercicio físico, practicar deporte y otras actividades habituales.

6. 1A - Durante los últimos 7 días, ¿a qué hora se acostó habitualmente?

*(Puede indicar un rango aproximado, por ejemplo: entre las 10:00 p. m. y 11:00 p. m.) **

Escriba su respuesta

7. 1B - Durante los últimos siete días, ¿a qué hora se levantó habitualmente?

*(Si varió, puede indicar un rango aproximado.) **

Escriba su respuesta

8. 2A - Esto supone aproximadamente _____ horas al día fuera de la cama. (Indique el número aproximado de horas) *

Escriba su respuesta

9. 2A.1 - En aquellas horas, ¿cuánto tiempo permaneció sentado o tumbado, como cuando está comiendo, leyendo, viendo la televisión o usando dispositivos electrónicos? (Por ejemplo, sentado en el trabajo, transporte, tiempo de ocio o en casa.) *

Escriba su respuesta

10. 2B - Del tiempo total mencionado anteriormente, ¿cuántas horas dedicó a dormir siestas durante los últimos siete días? (Indique el número aproximado de horas) *

Escriba su respuesta

11. 3 - Eso supone aproximadamente _____ horas al día para otras actividades (Indique el número aproximado de horas) *

Escriba su respuesta

Anexo B

Cuestionario de Salud General Ghq-12

Lea cuidadosamente las siguientes preguntas. Indique si ha presentado molestias o síntomas y cómo ha sido su estado de salud durante las ÚLTIMAS semanas. Se solicita reportar únicamente problemas recientes y actuales, no situaciones del pasado.

5. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía? *

- ☐ 0. Mejor que lo habitual
- ☐ 1. Menos que lo habitual
- ☐ 2. Igual que lo habitual
- ☐ 3. Mucho menos que lo habitual

6. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño? *

- ☐ 0. No, en absoluto
- ☐ 1. Algo más que lo habitual
- ☐ 2. No más que lo habitual
- ☐ 3. Mucho más que lo habitual

7. Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida? *

- ☐ 0. Más útil que lo habitual
- ☐ 1. Menos útil que lo habitual
- ☐ 2. Igual que lo habitual
- ☐ 3. Mucho menos útil que lo habitual

Anexo C

• CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título del proyecto:

Relación Entre el Nivel Actividad Física y el Malestar Psicológico en Estudiantes del programa de Psicología de Unicoc

Investigador responsable:

Oscar Alejandro Jativa Enríquez

Programa de Psicología – UNICOC

Usted está siendo invitado(a) a participar en un proyecto de investigación académica cuyo propósito es analizar la relación entre la práctica de actividad física y los niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Su participación es completamente voluntaria. Antes de decidir si desea participar, lea cuidadosamente la siguiente información:

- La participación consiste en diligenciar dos cuestionarios (SIMPAQ y GHQ-12).
- El tiempo estimado es de 10 a 15 minutos.
- La investigación es de riesgo mínimo.
- La información recolectada será confidencial, anónima y utilizada únicamente con fines académicos.
- Puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias académicas.

En caso de dudas, puede comunicarse con Oscar Alejandro Jativa Enríquez

oajativae@unicoc.edu.co // 315 3382392

Si tiene inquietudes éticas, puede contactar al Comité de Ética en Investigación: sclavijom@unicoc.edu.co

1. ¿Acepta participar voluntariamente en esta investigación? *

- ☐ Sí, acepto participar.
- ☐ No, no acepto participar.

IDENTIFICACIÓN

2. Edad *

Escriba su respuesta

3. Genero *

- ☐ Femenino
- ☐ Masculino

4. Nombre completo *

Escriba su respuesta

5. Semestre *

Escriba su respuesta

10. Referencias

- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., y Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *revista ciencias de la actividad física ucm*, 23(2), 1–17. <https://doi.org/10.29035/RCAF.23.2.10>
- Angarita Ortiz, M. F., Calderon Suescún, D. P., y Carrillo Sierra, S. M. (2020). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: actividad física e inteligencia emocional. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>
- Beltran Vanegas, S. A., y Leon Cardozo, K. N. (2021). *Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de fisioterapia y psicología la ciudad de Bogotá - Colombia durante el tiempo de pandemia por covid-19* [Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud]. <https://repositorio.fucsalud.edu.co/server/api/core/bitstreams/9774145e-f1c0-4faa-a9e7-d3a6ed1cfcae/content>
- Calderón, A. C. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophia*, 2024-July-December(37), 283–309. <https://doi.org/10.17163/SOPH.N37.2024.09>
- Constitución Política de Colombia [Const.]. Art. 52. 7 de julio de 1991 (Colombia). http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html
- Delgado Salazar, C. F., Mateus Aguilera, E. T., Rincón Bolívar, L. A., y Villamil Parra, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128–145. <https://doi.org/10.30788/REVCOLREH.V18.N2.2019.389>
- Obando Peña, M. E., y Pérez Escariz, J. D. (2019). Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral. Sede Distrital 12D01, Babahoyo. *FACSALUD-UNEMI*, 3(5), 31–42. <https://doi.org/10.29076/ISSN.2602-8360VOL3ISS5.2019PP31-42P>
- Gibelli, G., Grava de Moraes, M., Alves Teodoro, M., y Lopes Verardi, C. E. (2024). Levels of physical activity, physical and psychological well-being of university students, during the COVID-19 pandemic. *Retos*, 54, 180–187. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100951>
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., y Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry* 2020 20:1, 20(1), 175-. <https://doi.org/10.1186/S12888-020-02583-3>

- Guillamon, N. (2008). *Ansiedad y ejercicio físico - Clínica de la Ansiedad*.
<https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/ansiedad-y-ejercicio-fisico/>
- 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. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.849093>
- Hinojosa, J. A. V., Flores, K. L. F., Alvarado, N. del C., y Solórzano, L. B. D. (2019). La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico. *RECIMUNDO*, 3(1), 1403–1420. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/422>
- Korkutata, A., Korkutata, M., y Lazarus, M. (2025). The impact of exercise on sleep and sleep disorders. *Npj Biological Timing and Sleep* 2:1, 2(1), 5-.
<https://doi.org/10.1038/s44323-024-00018-w>
- Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. Diario Oficial No. 41.679.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html
- Ley 934 Del 30 de Diciembre de 2004, por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física. 30 de diciembre de 2004.
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0934_2004.html
- López, Z. P., y Lopez, C. V. (2022). Ejercicio físico durante la pandemia: una revisión sistemática utilizando la herramienta PRISMA. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 11(1), 1–19.
<https://doi.org/10.24310/RICCAFD.2022.V11I1.13721>
- Malla Acevedo, A. Leonardo., y León Quinapallo, X. P. (2023). *Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática*. Quito: UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/30248>
- Ávila Mediavilla, C. M., Aldas Arcos, H. G., y Jarrín Navas, A. S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Sociales: Revista de investigación científica*, ISSN-e 2588-087X, ISSN 2528-8008, Vol. 2, Nº. 4, 2018, Págs. 97-102, 2(4), 97–102. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Moreno Reyes, P., Muñoz Gutiérrez, C., Pizarro Mena, R., y Jiménez Torres, S. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores: revisión de la literatura. *Revista española de geriatría y gerontología: órgano oficial de la sociedad española de geriatría y gerontología*, ISSN-e 1578-1747, ISSN 0211-139X, Vol. 55, Nº. 1 (Enero - Febrero), 2020, Págs. 42-49, 55(1), 42–49.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7925043&info=resumen&idioma=ENG>

- Organización Mundial de la Salud. (2024, June 26). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, October 8). *Salud mental*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pacheco, O. de O., Peixoto, I., y Muniz, M. (2023). Inteligencia Emocional y Liderazgo en el Contexto Organizativo: una Revisión Sistemática (1990 – 2020). *revista psicologia organizações e trabalho*, 23(1), 2415–2425.
<https://doi.org/10.5935/RPOT/2023.1.23087>
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., y Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open sport y exercise medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1136/BMJSEM-2019-000677>
- Patricio, B., y Jiménez, V. (2023). Efectos de la actividad física en la ansiedad de estudiantes universitarios. *GADE: Revista científica*, 3(5), 42–59.
<https://doi.org/10.63549/RG.V3I5.270>