

## Physical activity and depression in university students

### La actividad física y la depresión en estudiantes universitarios

**Autor:**

Villegas-Almachi, Jonathan Mauricio  
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
Estudiante de la Facultad de Cultura Física  
Quito – Ecuador



[jmvillegasa@uce.edu.ec](mailto:jmvillegasa@uce.edu.ec)



<https://orcid.org/0009-0003-1243-6821>

Fechas de recepción: 16-OCT-2025 aceptación: 01-DIC-2025 publicación: 30-DIC-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigador.com/>



## Resumen

En la actualidad, la depresión es un trastorno mental prevalente entre estudiantes universitarios, afectado su rendimiento académico, relaciones sociales y bienestar general. En este contexto, la actividad física se ha identificado como un factor protector y terapéutico clave para la prevención y tratamiento de la depresión en esta población. El presente trabajo tiene como objetivo sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2020-2025, se seleccionaron artículos en idioma español e inglés de bases de datos como: PubMed, Redalyc, Dialnet y SciELO, empleando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar. Los resultados obtenidos radican en la posibilidad de brindar un documento que sistematice los aportes y beneficios que brinda la actividad física en los estudiantes universitarios para tratar de prevenir la depresión, la cual contribuye con información a los profesionales de la actividad física y el deporte, que van a explorar a profundidad la relación específica entre la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios.

**Palabras claves:** Actividad física, Depresión, Universitarios, Salud integral.

## Abstract

Currently, depression is a prevalent mental disorder among university students, affecting their academic performance, social relationships, and overall well-being. Within this context, physical activity has been identified as a key protective and therapeutic factor for the prevention and treatment of depression in this population. The present study aims to systematize the theoretical and methodological foundations of physical activity and depression in university students. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) protocol. Based on a critical analysis of bibliographic sources published mainly between 2020 and 2025, articles in Spanish and English were selected from databases such as PubMed, Redalyc, Dialnet, and SciELO, using the search engines Google Scholar and Semantic Scholar. The results indicate the potential to create a document that organizes the contributions and benefits of physical activity for university students aimed at preventing depression, thereby providing valuable information for physical activity and sports professionals who will investigate the specific relationship between physical activity and depression in this demographic.

**Keywords:** Physical activity, Depression, University students, Comprehensive health.

## Introducción

La presente investigación es de gran importancia porque aborda una problemática de salud pública y bienestar universitario ampliamente prevalente: la depresión, que afecta el rendimiento académico, las relaciones sociales negativas y el bienestar emocional de los estudiantes. Esta investigación contribuye a sistematizar y actualizar el conocimiento científico sobre esta relación, ofreciendo una herramienta valiosa para profesionales de la salud, educadores y universitarios, facilitando el diseño e implementación de programas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes y orienten futuras investigaciones en salud mental y actividad física en el ámbito académico.

En el contexto universitario, la salud mental constituye un elemento fundamental del bienestar integral, influyendo directamente en la capacidad de los jóvenes para manejar la depresión y otros síntomas relacionados, particularmente debido a la presión académica y social creciente. En este sentido, la práctica regular de actividad física se presenta como una estrategia efectiva para mejorar la salud mental, favoreciendo así el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes (Riquelme et al., 2025).

Cuesta et al. (2022) mencionan que: “La depresión es un trastorno mental de alta prevalencia con varios grados de severidad, que generan un problema crónico; actualmente con mayor impacto en la salud mental” (p. 1).

La depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por un estado de ánimo persistentemente bajo, así como por la pérdida de interés y disfrute en actividades cotidianas. Puede afectar distintos aspectos de la vida, incluyendo relaciones familiares, de amistad y comunitarias. Según estimaciones recientes, aproximadamente el 4,0 % de la población presenta depresión, incluyendo un 5,7 % de adultos (4,6 % hombres y 6,9 % mujeres) y un 5,9 % de los adultos mayores de 70 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). Diversos estudios han puesto en evidencia que la salud mental de los estudiantes universitarios constituye una preocupación creciente en la actualidad. En este contexto, se propone la utilización de la escala DASS-21 (una escala de autoinforme de 21 ítems, que evalúa la severidad de la depresión, la ansiedad y el estrés) como herramienta de detección temprana, con el fin de ofrecer apoyo psicológico a quienes presenten indicadores de riesgo. Además, esta estrategia permitiría fortalecer las acciones institucionales y mejorar los programas de acompañamiento dirigidos a la comunidad estudiantil (Trunce et al., 2020).

La actividad física cumple un rol importante en la motivación para mantenerse activo. Cuando las personas experimentan placer en la práctica del ejercicio, es más probable que lo integren de manera regular en su vida diaria. Este disfrute no solo mejora la adherencia a la actividad física, sino que, además, potencia los beneficios para el bienestar general, fomentando así una relación positiva con el ejercicio que se convierte en un aspecto fundamental para maximizar sus efectos en la salud física y mental (Estrada et al., 2024).

Lopez et al. (2022) mencionan: “La depresión es una problemática de salud pública responsable de alta carga de mortalidad, afecta principalmente a jóvenes universitarios” (p. 144).

La educación superior se caracteriza por ser una fase de mayor independencia y crecimiento personal. Por lo tanto, en las instituciones deben existir programas educativos que prioricen el mejoramiento del bienestar de los estudiantes universitarios en materia de salud mental, incorporando rutinas de ejercicio que abarquen intensidades desde moderadas hasta elevadas (Donnelly et al., 2024).

Hoyos y Bernal (2021) mencionan: “Un buen programa de actividad física realizado de manera moderada presenta beneficios en la reducción de los niveles de depresión en jóvenes universitarios debido a que permite generar espacios de bienestar y mejoramiento de la calidad de vida” (p. 175).

Es fundamental desarrollar modelos preventivos y de intervención dentro de los programas universitarios de salud, enfocados principalmente en reducir los niveles de depresión en los estudiantes mediante la promoción de la actividad física regular y así reducir malos hábitos para mantener cuerpos y mentes sanas (Sholikhah et al., 2025).

Actualmente la información que se ha obtenido ha sido significativa, debido a que existe evidencia clara sobre los beneficios de la actividad física para la salud; sin embargo, los jóvenes universitarios han reducido considerablemente el tiempo dedicado a realizar actividad física, lo que puede generar problemas de salud a largo plazo (Solano, 2022).

Chalapud y Molano (2021) mencionan que “los universitarios son una población que está inmersa en múltiples actividades, por tanto, conocer el nivel de actividad física permite identificar factores de riesgo en la salud, además de generar un diagnóstico para generar programas de intervención institucionales” (p. 1).

Zhang et al. (2024) destacan que la práctica regular de ejercicio físico ejerce efectos positivos en la reducción de la depresión en estudiantes universitarios. Según los autores, para obtener beneficios óptimos, los estudiantes deberían participar en sesiones de entre 30 y 60 minutos, al menos tres veces por semana, durante un periodo prolongado. Además, enfatizan la importancia de desarrollar hábitos de actividad física constantes y sostenidos a lo largo del tiempo, ya que esto no solo favorece la salud física, sino también el bienestar mental y emocional de los jóvenes.

Un estudio realizado por Khatri et al. (2023) con 302 estudiantes universitarios evidenció que cerca de una tercera parte de los participantes presentaron algún grado de depresión. En particular, se identificó que 86 estudiantes (28,47%) (23,3833,56, intervalo de confianza del 95%) presentó síntomas depresivos, distribuidos principalmente entre niveles leves y moderados, mientras que una proporción menor mostró cuadros graves o extremadamente graves. Además, se evidencio una mayor prevalencia de depresión en hombres con 55 estudiantes en comparación con las mujeres que fueron 31. Los autores concluyen que los niveles detectados son consistentes con investigaciones desarrolladas en contextos académicos semejantes, por lo que se sugiere implementar programas de apoyo que promuevan la actividad física y los síntomas depresivos desde el inicio de su formación universitaria hasta la culminación de sus estudios.

De acuerdo con Cusme (2023) “la actividad física es un factor protector para el desarrollo de la depresión, que es un trastorno mental que se observa con mayor frecuencia en adultos

jóvenes y estudiantes universitarios mismo que se asocia con un bajo rendimiento académico” (p. 45).

Según Vargas (2021) la aparición de síntomas depresivos en el ámbito universitario se relaciona con diversos factores. Entre ellos se destacan las situaciones de sobrecarga académica y bajo rendimiento, así como variables sociodemográficas como la edad, el sexo, la procedencia, año de estudios, las responsabilidades laborales y el entorno familiar. Además, aspectos vinculados al estilo de vida, como una deficiente calidad del sueño, un deterioro en la condición física y hábitos alimenticios inadecuados, también influyen en el desarrollo de la depresión en esta población.

Barrionuevo et al. (2021) manifiesta que la mayoría de los estudiantes universitarios mantiene niveles moderados de actividad física; sin embargo, una parte considerable presenta niveles bajos en la práctica, lo que evidencia diferencias según el sexo y otras características sociodemográficas. En los varones se registraron niveles más altos de actividad física total, vigorosa y moderada, en comparación con las mujeres, los jóvenes menores de 30 años, los solteros y quienes cursan carreras relacionadas con las ciencias de la salud mostraron una menor participación. En este sentido, se resalta la necesidad de implementar programas y estrategias que incentiven la práctica regular de la actividad física dentro del entorno universitario.

La actividad física es un elemento clave para la prevención y el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios, población con elevada vulnerabilidad frente a las exigencias académicas y sociales. Estudios recientes indican que el ejercicio regular reduce la sintomatología depresiva mejorando la autoestima, reduciendo el estrés y fortaleciendo el bienestar psicológico. Ante la alta prevalencia de trastornos depresivos y la insuficiente práctica de actividad física en este grupo, es prioritario promover intervenciones basadas en ejercicio que mejoren la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. El objetivo de este estudio es sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios identificando los principales hallazgos de la investigación.

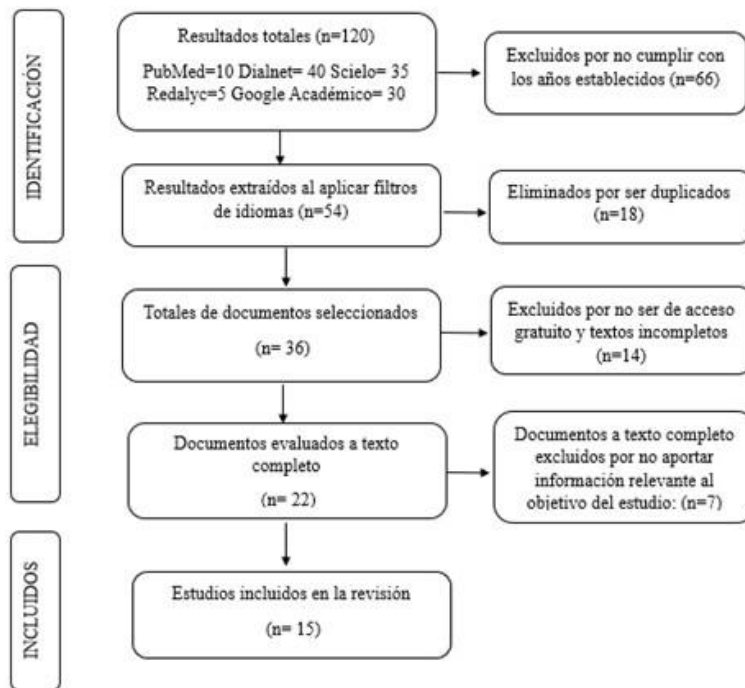
## Material y métodos

El presente estudio se desarrolló mediante una revisión sistemática, la metodología sigue las directrices del enfoque PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), creada para ofrecer a los autores de revisiones sistemáticas una estructura clara que permita presentar de forma transparente el motivo de la revisión, la sistematización de estudios, los procedimientos aplicados y los resultados obtenidos (Page et al., 2021). A continuación, se seleccionaron documentos en idioma español e inglés, que se clasificaron según las diferentes fuentes bibliográficas. Estos se obtuvieron mediante búsquedas en bases de datos reconocidas como PubMed, Redalyc, Dialnet y SciELO, complementadas con el uso de buscadores académicos como Google Académico y Semantic Scholar, además de repositorios institucionales y revistas científicas especializadas. Se aplicaron operadores

booleanos como “AND” y “OR” para optimizar la búsqueda y se emplearon palabras claves como: depresión, actividad física, universitarios y salud integral.

Una vez seleccionado la información de todos los documentos se procedió a aplicar los criterios de inclusión: en el que se tomaron en cuenta los documentos publicados en el período 2020-2025, en idioma español e inglés, documentos que sean de acceso gratuitos, únicos y completos y que aporten información relevante relacionada al objetivo del estudio. Los criterios de exclusión son: documentos con más de 5 años, documentos duplicados, en otros idiomas que no sean en español e inglés, que no sean de acceso gratuito, textos incompletos y documentos que no aporten con información relevante al objetivo del estudio. Los estudios investigados en las diferentes bases de datos que tuvieron relación con el tema y el objetivo de la investigación desde el año 2020 en adelante fueron un total de 120 documentos. Dialnet aportó con un total de 40 resultados, de los cuales 25 se relacionan con el estudio; excluyendo al final 22 por no mostrar su contenido completo, llegando así a 3 artículos. En PubMed se encontraron 10 resultados, de los cuales 3 han sido considerados por su información. En Scielo se han encontrado 35 resultados, de los cuales 4 han sido considerados. En Redalyc por su parte se encontraron un total de 5 artículos, excluyendo 4 por no estar completos y no relacionarse con el estudio, aportando con 1 documento. Por otra parte, gracias al buscador Google Académico se encontraron diferentes resultados relacionados al estudio con 30 artículos en diferentes revistas, de los cuales después de realizar una selección y revisión de la información 4 fueron incorporados. Así la presente investigación presenta un total de 15 artículos seleccionados para ser analizados.

Figura 1.  
Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



## Resultados

Se llevó a cabo un análisis que se centra en 15 estudios de investigación científica sobre la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios que se han realizado durante el periodo 2020 al 2025 y que cumplieron con los criterios de selección. Del total, 11 estaban en idioma español y 4 en idioma inglés. Con el propósito de sistematizar la extracción de datos y la relevancia de la información, se implementó un esquema de codificación detallado que abarcó los siguientes criterios: 1. Autor; 2. Título; 3. Objetivo; 4. Muestra/Instrumentos y 5. Resultados.

Tabla 1.

Principales estudios e investigaciones de la actividad física y la depresión en estudiantes universitarios

| N° | Autor                      | Título  | Objetivo  | Muestra/<br>Instrumentos   | Resultados  |
|----|----------------------------|---|---|--|---|
| 1  | Barrionuevo et al., (2021) | Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. | Evaluar el nivel de actividad física (AF) en los estudiantes universitarios de Lima Norte.                        | Estudio descriptivo transversal. Participaron estudiantes procedentes de una universidad privada ubicada al Norte de la ciudad de Lima. El estudio se realizó en el segundo semestre del periodo académico 2020. Como instrumento de medición se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).   | El 57,6% de los estudiantes presentaron AF moderada y el 29,9% AF baja. En los varones, el nivel de AF moderada, vigorosa y AF total fue de 300, 600 y 1358 MET-minutos/semana, respectivamente; mientras que en las mujeres fue de 200, 280 y 986,5 MET-minutos/semana, respectivamente ( $p < 0,001$ ). La frecuencia de AF baja fue mayor en las mujeres respecto a los varones ( $p < 0,001$ ). La AF baja se presentó en mayor proporción en estudiantes menores de 30 años ( $p = 0,008$ ), en los solteros ( $p = 0,005$ ) y en estudiantes de ciencias de la salud ( $p = 0,002$ ). |
| 2  | Chalapud & Molano, (2021)  | Nivel de actividad física en estudiantes universitarios de Popayán, Colombia.           | Determinar el nivel de actividad física de los universitarios de la Corporación Universitaria Autónoma del Cauca. | Estudio descriptivo-correlacional de corte transversal, con una muestra de 1.029 universitarios, se aplicó una encuesta de caracterización y el Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta. El análisis estadístico se realizó en el software SPSS V.23.0, se aplicaron medidas de tendencia central, de dispersión y de distribución y el chi-cuadrado de Pearson para determinar relación entre variables. | Se encontró que el 77,2% de la población tienen un nivel de actividad física entre moderado y bajo, además que existe una relación entre las variables del nivel de actividad física y sexo ( $p = 0,000$ ).  |



|   |                         |  |   |  |   |
|---|-------------------------|--|---|--|---|
| 3 | (Cuesta et al., 2022)   | Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias.  | Actualizar los referentes teóricos sobre la depresión sus factores de riesgo y relación con el abuso de sustancias.   | Estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 39 artículos analizados.   | Se concluyó que la depresión es una enfermedad frecuente y grave que interfiere con la vida cotidiana, en la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de las actividades diarias. Es una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológico los cuales hacen que cada paciente presente riesgos y sintomatología. |
| 4 | (Cusme, 2023)           | Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes.  | Realizar una revisión sistemática de la literatura científica que aborde las principales aportaciones que tiene la actividad física sobre la depresión en los universitarios.   | Se desarrolló un estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 134 documentos analizados.  | Se concluyó que la Actividad Física es un factor determinante en la prevención y tratamiento de la depresión, facilitando un sin número de beneficios a nivel psicológico como un mejor manejo de la autoestima, autopercepción, disminución de los niveles de estrés y control de emociones.   |
| 5 | (Donnelly et al., 2024) | La eficacia de las intervenciones de actividad física para mejorar la salud mental de los estudiantes de educación superior. | Revisar sistemáticamente la evidencia disponible sobre el impacto de las intervenciones relacionadas con la actividad física para mejorar la salud mental y los resultados de calidad de vida en estudiantes de educación superior. | Se utilizaron instrumentos validados para medir resultados psicológicos incluidos el STAI, PSS y BDI.  | Se concluyó que estas intervenciones pueden tener un impacto positivo en la salud mental y la calidad de vida del alumnado de educación superior.   |
| 6 | (Estrada et al., 2024)  | Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios.             | Determinar si la depresión, ansiedad y estrés predicen el disfrute de la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.  | Para la recolección de datos, se empleó una encuesta virtual estructurada en Google Forms y compuesta por tres secciones. La primera sección solicitó a los estudiantes datos sociodemográficos, incluyendo el sexo y la edad. En la segunda sección se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). En la tercera sección se administró la Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES). | Se concluyó que la depresión predice el disfrute de la actividad física y que tiene un efecto significativo. Esto quiere decir que los niveles elevados de depresión pueden afectar la percepción de placer y satisfacción que los estudiantes experimentan al participar en actividades físicas.   |
| 7 | Hoyos & Bernal, (2021)  | Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes  | Analizar los beneficios de la actividad física en jóvenes universitarios con  | Se utilizó el inventario de depresión de Beck, también conocido internacionalmente como test de Beck o BDI-II y  | Los resultados indicaron que, si hubo diferencia significativa entre el nivel de síntomas de depresión antes del programa de actividad  |

|    |                          |  |   |  |   |
|----|--------------------------|--|---|--|---|
|    |                          | universitarios con síntomas depresivos.  | síntomas depresivos.  | para el análisis de los datos, se utilizó la prueba de los rangos con Signo de Wilcoxon.   | física y después del programa, evidenciado una reducción significativa en síntomas depresivos.  |
| 8  | Khatri et al., (2023)    | Depresión en estudiantes de medicina de facultad de medicina.  | Determinar la prevalencia de la depresión entre los estudiantes de medicina.  | Se realizó un estudio descriptivo transversal entre los estudiantes.   | Se concluyó que, de los 302 estudiantes de medicina, 86 (28,47%) (23,38-33,56, intervalo de confianza del 95%) presentaron depresión. Un total de 31 (36,04%) presentaron depresión leve, 31 (36,04%) moderada, 12 (13,95%) grave y 12 (13,95%) extremadamente grave. De ellos, 55 (63,95%) eran hombres y 31 (36,04%) mujeres.         |
| 9  | Lopez et al., (2022)     | Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo. | Estimar la prevalencia de sintomatología depresiva y evaluar si el nivel de actividad física podría ser un factor protector en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo.    | Estudio transversal con muestra representativa de 291 estudiantes. Se aplicó cuestionario Beck II y versión larga del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).  | Las prevalencias de síntomas de depresión e inactividad física son respectivamente 27% y 22%. La prevalencia de síntomas de depresión es 46% mayor en quienes no son suficientemente activos (RP: 1,46 IC95%:0,95-2,25).  |
| 10 | (Riquelme et al., 2025)  | Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios.                                  | Analizar los efectos de la actividad física en la regulación del bienestar psicológico, la ansiedad, el estrés y los trastornos del ánimo que presentan los estudiantes universitarios. | Se aplicó un diseño cuantitativo de tipo transversal a una muestra de 200 estudiantes de diversas carreras con la utilización de una encuesta sobre frecuencia, duración e intensidad de la actividad física y un inventario sobre su estado de salud mental (ansiedad, estrés y síntomas depresivos), información analizada a través de la estadística descriptiva. | Sugieren que una mayor participación en actividades físicas está correlacionada con una mejora significativa en los indicadores de salud mental.  |
| 11 | Sholikhah et al., (2025) | Conducta sedentaria, actividad física y su asociación con depresión entre estudiantes universitarios de deportes.    | Este estudio evalúa la correlación entre la depresión, la actividad física y el sedentarismo en estudiantes universitarios.   | Se realizó una encuesta transversal con 124 estudiantes que completaron un cuestionario auto reportado sobre datos sociodemográficos, comportamiento sedentario, actividad física y depresión. Se realizaron pruebas t independientes y correlaciones de Pearson para analizar los datos, con un nivel de significación de $\alpha < 0,05$ .                         | El tiempo total de sedentarismo fue de 7,66 horas/día en días laborables y 8,28 horas/día los fines de semana, con un 26,61% de estudiantes inactivos. La prevalencia de depresión fue del 41,94%, variando de leve a severa. Se encontró una asociación significativa entre sedentarismo, actividad física y depresión ( $p < 0,05$ ). |
| 12 | (Solano, 2022)           | La actividad física en estudiantes universitarios.   | Analizar y sintetizar la evidencia científica disponible sobre los hábitos,   | Se realizó un estudio de revisión narrativa de literatura científica.  | Los jóvenes universitarios reducen considerablemente el tiempo que dedican a tener actividad física, lo que   |

|    |                       |  |  |  |  |
|----|-----------------------|--|--|--|--|
|    |                       |  | factores determinantes y efectos de la actividad física en estudiantes universitarios, con el fin de identificar problemáticas de salud.   |  | puede generar problemáticas de salud a largo plazo, aunado a factores como el comportamiento social y preferencias de hábitos de vida no saludables.   |
| 13 | (Trunce et al., 2020) | Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. | Determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud, relacionándolos con el rendimiento académico.          | Se utilizó un diseño cuantitativo, exploratorio, no experimental, descriptivo de corte transversal. La muestra fue no probabilística de 186 estudiantes de una universidad pública del sur de Chile, del departamento de salud, el cual se determinó considerando un nivel de confianza del 95% y un error alfa del 5%. Se aplicó la versión chilena abreviada de las escalas de depresión, ansiedad y estrés DASS - 21, constituida por 21 ítems, con cuatro alternativas de respuesta en formato en escala Likert. | Se puede concluir que existe una asociación entre el rendimiento académico de los estudiantes con la variable ansiedad, pero no así con los trastornos de estrés y depresión.  |
| 14 | (Vargas, 2021)        | Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios.  | Realizar una revisión sistemática sobre las características de los trabajos relacionados a los factores de la depresión en los estudiantes universitarios.                       | Estudio de revisión sistemática en distintas bases de datos con un total de 127 artículos analizados.  | Se concluyó que existe diversos factores que contribuyen a que los estudiantes universitarios presenten síntomas depresivos durante su estancia en la vida académica.  |
| 15 | (Zhang et al., 2024)  | El efecto del ejercicio físico sobre la depresión en estudiantes universitarios.                                 | Evaluar la efectividad de la intervención del ejercicio físico para mejorar el bienestar psicológico y disminuir los síntomas de depresión entre los estudiantes universitarios. | Se utilizó un estudio de revisión sistemática y una ejecución secuencial de metaanálisis, análisis de subgrupos y análisis de sesgo de publicación se realizó mediante el programa informático RevMan versión 5.3.   | Las intervenciones de ejercicio físico tienen un impacto beneficioso en la reducción de la depresión en estudiantes universitarios. Se descubrió que la modalidad óptima era que los estudiantes participaran en cada sesión durante 30 a 60 minutos, al menos tres veces por semana, durante más de 12 semanas. |

A través del análisis de los estudios seleccionados se han identificado patrones claros que confirman una relación significativa entre la práctica regular de actividad física y la

disminución de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios. La prevalencia combinada de síntomas depresivos en los participantes fue en niveles leves y moderados, observándose una mayor incidencia en varones en comparación con mujeres (Khatrri et al., 2023).

Se encontró que el 57,6% de los estudiantes reportaron realizar actividad física de intensidad moderada, mientras que un 29,9% presentó bajos niveles de actividad física, con diferencias significativas según género, edad y facultad. En particular, los varones tendieron a realizar mayor actividad física vigorosa y moderada en comparación con las mujeres, y los estudiantes de carreras relacionadas con la salud mostraron niveles más bajos de participación física (Barrionuevo et al., 2021).

Los instrumentos utilizados para medir tanto la actividad física (como el Cuestionario Internacional de Actividad Física, IPAQ) como la depresión (escala DASS-21 y otros inventarios validados) evidenciaron correlaciones negativas significativas entre la intensidad y frecuencia de ejercicio y el nivel de síntomas depresivos. De manera congruente, se identificó que sesiones de ejercicio entre 30 y 60 minutos, al menos tres veces por semana, durante más de 12 semanas están asociadas con una reducción significativa en la sintomatología depresiva (Lopez et al., 2022; Zhang et al., 2024).

La revisión también resaltó que factores como la sobrecarga académica, el estrés, la calidad del sueño deficiente y hábitos alimenticios poco saludables influyen en el aumento de los síntomas depresivos.

Adicionalmente, los resultados obtenidos ponen en evidencia la necesidad de promover la adherencia a la práctica de ejercicio, porque potencia los efectos positivos sobre la salud mental (Estrada et al., 2024). La falta de motivación y la alta prevalencia de malos hábitos refleja una problemática de salud pública emergente dentro del contexto educativo superior. Estas situaciones constituyen obstáculos significativos que deben ser tomadas en cuenta en los programas diseñados para promover la actividad física. Los estudiantes se enfrentan a crecientes exigencias tanto académicas como sociales, lo que aumenta su riesgo de desarrollar depresión, como lo evidencian (Lopez et al., 2022; Sholikhah et al., 2025).

Por lo tanto, los resultados recabados aportan evidencia sólida que vincula positivamente la actividad física regular con la reducción de la depresión y el mejoramiento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, acompañados de factores sociodemográficos en esta relación.

## Discusión

Los hallazgos planteados en esta investigación respaldan la información obtenida de diversos autores que existe una relación importante entre la práctica regular de actividad física y la disminución de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios. La prevalencia de estos síntomas se encuentra en niveles leves y moderados, con una mayor incidencia en varones (Khatri et al., 2023). En comparación, con las observaciones de (Barrionuevo et al., 2021), quienes reportan diferencias significativas en actividad física por género y carrera universitaria.

La prevalencia de depresión en la población universitaria es alarmante (Lopez et al., 2022) reportan una tasa del 27%, siendo considerablemente mayor entre estudiantes con niveles insuficientes de actividad física. Este hallazgo se complementa con los resultados de (Sholikhah et al., 2025) quienes identifican una asociación estadísticamente significativa entre la actividad física, el sedentarismo y los síntomas depresivos ( $p < 0.05$ ), lo que demuestra que el tiempo prolongado dedicado a actividades sedentarias se correlaciona con mayores índices de depresión.

Para enfatizar la educación superior se caracteriza por ser una etapa crucial en la vida de los estudiantes, marcada por un proceso de independencia y desarrollo personal significativo. Por lo tanto, en las instituciones deben existir programas educativos que prioricen el mejoramiento del bienestar de los estudiantes universitarios en materia de salud mental como lo mencionan (Donnelly et al., 2024). Sin embargo, la aparición de síntomas depresivos se relaciona con diversos factores, entre estos, se destacan las situaciones de sobrecarga académica, bajo rendimiento, el estrés, la calidad del sueño deficiente, así como diversas variables sociodemográficas, tales como la edad, el sexo, la procedencia, año de estudios, las responsabilidades laborales y el entorno familiar como lo afirma (Vargas, 2021).

Además, se pudo confirmar que los estudiantes universitarios que realizan sesiones de 30 a 60 minutos, tres veces por semana de manera moderada, durante más de 12 semanas, no solo les permite optimizar el bienestar general, sino que también potencia el impacto positivo en la reducción de síntomas relacionados con la depresión, así como lo indican (Zhang et al., 2024). Por otra parte, se debe considerar que es fundamental desarrollar modelos preventivos y de intervención dentro de los programas universitarios de salud, enfocados principalmente en reducir los niveles de depresión, promoviendo a la práctica regular de actividad física y así reducir malos hábitos para mantener cuerpos y mentes sanas como lo afirman (Sholikhah et al., 2025)

Finalmente, es fundamental resaltar que los resultados ofrecen evidencia sólida que relaciona de manera positiva la práctica constante de actividad física con la disminución de la depresión y el fortalecimiento del bienestar psicológico en la comunidad universitaria, teniendo en cuenta los factores sociodemográficos implicados. Esta información respalda la necesidad de implementar programas académicos donde se integren estrategias motivacionales y apoyos

psicosociales orientados a fomentar hábitos de vida saludables, con el objetivo de favorecer la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes durante su formación universitaria.

## Conclusiones

La práctica regular y constante de actividad física está vinculada con una disminución significativa de los síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. En efecto, la evidencia acumulada revela que mantener una rutina moderada de ejercicio contribuye significativamente a mitigar los síntomas relacionados con la depresión porque influye positivamente en el bienestar psicológico, lo que a su vez mejora la calidad de vida de esta población especialmente vulnerable.

Además, con el análisis de los estudios seleccionados se demostró que la actividad física puede ser un recurso eficaz para fortalecer la autoestima, el sentido de logro y la autopercepción positiva en la población universitaria. Participar activamente en dinámicas deportivas y recreativas contribuye a mejorar la integración social y fomentar un ambiente académico más saludable, lo que potencia la capacidad de los jóvenes para afrontar los retos propios de su formación y consolidar hábitos duraderos que favorecen su desarrollo personal y emocional.

Para finalizar el estudio, es fundamental profundizar y explorar el impacto de diferentes tipos e intensidades de actividad física en diferentes grupos universitarios, considerando variables como género, edad y carrera para definir estrategias personalizadas de prevención y tratamiento de la depresión. Además, es necesario que los próximos estudios aborden el papel de la motivación, el disfrute y los apoyos psicosociales, así como la integración de tecnología (aplicaciones, plataformas virtuales) para aumentar la adherencia a programas de ejercicio por lo que se sugiere implementar intervenciones piloto desde las universidades que incluyan formación a docentes y profesionales de la salud, que realicen campañas con el propósito de evaluar su efectividad y ajustar los modelos institucionales de promoción de la salud mental.

## Referencias bibliográficas

- Barrionuevo, V., Coronado, A., Asencios, R., Tapia, C., Molina, L., y Morales, J. (2021). Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima. *Health Care & Global Health*, 5(1), 6–12. <https://doi.org/10.22258/hgh.2021.51.89>
- Chalapud, L., y Molano, N. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 40(4), 1–11. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=155201891&lang=es&site=ehost-live>
- Cuesta, E., Picón, J., y Pineida, P. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. In *Journal of American health* (Vol. 5, Issue 1). <https://orcid.org/0000-0001-5678-9918> <https://orcid.org/0000-0003-4264-6208> <http://www.jah-journal.com/index.php/jah>
- Cusme, A. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Gade: Revista Científica*, 3. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>
- Donnelly, S., Penny, K., y Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), 1–22. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- Estrada, E., Quispe, Y., Ayay, G., y Yupanqui, E. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios un estudio transversal. *Retos*, 164–172. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109802>
- Hoyos, J., y Bernal, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formación Universitaria*, 14(6), 175–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>
- Khatri, B., Gupta, B., Santosh, B. K., Gautam, R., Tiwari, A., Khanal, A., Subedi, B., Dhakal, D., y Adhikari, R. (2023). Depression among Medical Students of a Medical College: A Descriptive Cross-sectional Study. *Journal of the Nepal Medical Association*, 61(259), 245–248. <https://doi.org/10.31729/jnma.7869>

- Lopez, D., Tonguino, S., y Agudelo, A. (2022). Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad con enfoque deportivo. *Universidad y Salud*, 24(2), 144–153. <https://doi.org/10.22267/rus.222402.268>
- Page, M. J., Mckenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Lalu, M. M., Li, T., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hro, A., Loder, E. W., Mayo-wilson, E., Mcdonald, S., ... Jose, T. J. Whiting P y Moher D. (2021). *Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas*. 74(9), 790–799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Riquelme, D., Sánchez, V., y Peña, A. (2025). Influencia de la actividad física en la salud mental en estudiantes universitarios. *Salud & Ciencias Médicas*, 4(6), 82–96. <https://doi.org/10.56124/saludcm.v4i6.007>
- Sholikhah, A., Pratama, S., Wahyudi, H., Hazar, F., y Hartoto, S. (2025). Sedentary Behaviour, Physical Activity and Its Association with Depression among University Students Majoring in Sports. *Retos*, 1132–1139. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v62.10918>
- Solano, Y. (2022). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45), 21–26. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>
- Trunce, S., Villaroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., y Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigacion En Educacion Medica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Vargas, S. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(1), 387–394. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010><http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474><https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>
- Zhang, H., Bin Hashim, S., Huang, D., y Zhang, B. (2024). The effect of physical exercise on depression among college students: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 12(9), 1–19. <https://doi.org/10.7717/peerj.18111>



**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.