

**PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL ASOCIADO A LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN EDUCANDOS QUE ASISTEN AL ÁREA DE GIMNASIO DE UNA UNIVERSIDAD DE
IBARRA**

**PERCEPTION OF EMOTIONAL WELL-BEING ASSOCIATED WITH PHYSICAL
ACTIVITY IN STUDENTS ATTENDING THE GYMNASIUM AREA OF A UNIVERSITY IN
IBARRA**

Autores: ¹Yadira Marcela Pantoja Rivas, ²Lilian Anais Bastidas Obando, ³Erika Brigitte Méndez Manosalvas y ⁴Luis Martín Arias Pardo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-9998-2056>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7142-0366>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6241-0992>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5309-3609>

¹E-mail de contacto: ympantoja@pucesi.edu.ec

²E-mail de contacto: labastidas@pucesi.edu.ec

³E-mail de contacto: ebmendezm@pucesi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: larias244@pucesi.edu.ec

Afiliación:^{1*2*3*4*}Pontificia Universidad Católica del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 16 de Junio del 2026.

Artículo revisado: 18 de Junio del 2026.

Artículo aprobado: 18 de Junio del 2026.

¹Licenciada en Terapia Física Médica, egresada de la Universidad Técnica del Norte, (Ecuador). Magíster en Neurorehabilitación de la Universidad Autónoma de Manizales, (Colombia). Doctorando Ciencias de la Salud del Instituto Italiano del Rosario, (Argentina).

²Psicóloga Clínica, egresada de la Universidad Central del Ecuador, Doctoranda en Ciencias Biomédicas por la "IUNIR", (Argentina), con experiencia en trabajo en la comunidad, poblaciones vulnerables y academia universitaria. Magíster en Psicopedagogía por la Universidad Internacional del Ecuador "UIDE" con mención en Inteligencias Múltiples y Neuropsicología por la Universidad Antonio de Nebrija, España; especialista en intervención individual y grupal; evaluación clínica y mantenimiento de funciones cognitivas. Excoordinadora académica de la Tecnología Superior en Atención Integral a Adultos Mayores - PUCETEC Ibarra, en donde además ha ejercido como responsable de Investigación, Titulación y Proyectos Sociales. Actualmente se desempeña como docente de la Escuela de Salud Integral y como responsable de Apoyo Psicosocial del área de Bienestar Estudiantil de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ibarra.

³Licenciada en Enfermería. Magíster en Salud Pública mención en Enfermería Familiar y Comunitaria, Doctoranda en Ciencias Biomédica.

⁴Médico Cirujano graduado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, (Ecuador). Máster en Bioética Universidad de La Rioja, (España). Doctorando Ciencias de la Salud del Instituto Italiano del Rosario, (Argentina).

Resumen

La actividad física ha sido reconocida como un factor protector de la salud física y emocional, especialmente en la población universitaria, debido a su contribución en la reducción del estrés, fortalecimiento de la autoestima y promoción del bienestar psicológico. El objetivo del estudio fue describir la percepción del bienestar emocional asociado a la actividad física en educandos que asisten al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño no experimental y corte transversal. La población estuvo conformada por 296 estudiantes y la muestra por 72 participantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La

información fue recolectada mediante una encuesta estructurada basada en escala de Likert y una valoración de emociones adaptada de la escala POMS. Los resultados evidenciaron una percepción favorable respecto a los beneficios emocionales de la actividad física, observándose que más del 80% de los participantes consideró que el ejercicio mejora su estado emocional, disminuye los niveles de estrés, fortalece la autoestima y favorece la satisfacción personal. Asimismo, los estudiantes identificaron beneficios relacionados con la interacción social y recomendaron la práctica de actividad física como una estrategia para mejorar la salud emocional. Se concluye que la actividad física es percibida como una herramienta importante para promover el bienestar emocional y

contribuir al desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Actividad física, Bienestar emocional, Estudiantes universitarios, Salud mental, Ejercicio físico.

Abstract

Physical activity has been recognized as a protective factor for physical and emotional health, particularly among university students, due to its contribution to stress reduction, self-esteem enhancement, and psychological well-being. The aim of this study was to describe the perception of emotional well-being associated with physical activity among students attending the gym area of a university in the city of Ibarra. A quantitative, descriptive, non-experimental, and cross-sectional study was conducted. The population consisted of 296 students and the sample included 72 participants selected through non-probabilistic convenience sampling. Data were collected using a structured questionnaire based on a Likert scale and an emotional assessment adapted from the POMS scale. The results revealed a favorable perception of the emotional benefits of physical activity, with more than 80% of participants reporting that exercise improves emotional state, reduces stress levels, strengthens self-esteem, and promotes personal satisfaction. Likewise, students identified benefits related to social interaction and recommended physical activity as a strategy to improve emotional health. It is concluded that physical activity is perceived as an important tool for promoting emotional well-being and contributing to the comprehensive development of university students.

Keywords: Physical activity, Emotional well-being, University students, Mental health, Physical exercise.

Sumário

A atividade física tem sido reconhecida como um fator protetor da saúde física e emocional, especialmente entre estudantes universitários, devido à sua contribuição para a redução do estresse, fortalecimento da autoestima e promoção do bem-estar psicológico. O objetivo

deste estudo foi descrever a percepção do bem-estar emocional associado à atividade física em estudantes que frequentam a área de academia de uma universidade da cidade de Ibarra. Foi realizada uma pesquisa com abordagem quantitativa, alcance descritivo, delineamento não experimental e corte transversal. A população foi composta por 296 estudantes e a amostra por 72 participantes selecionados por amostragem não probabilística por conveniência. Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado baseado em escala Likert e uma avaliação emocional adaptada da escala POMS. Os resultados evidenciaram uma percepção favorável em relação aos benefícios emocionais da atividade física, observando-se que mais de 80% dos participantes consideraram que o exercício melhora o estado emocional, reduz os níveis de estresse, fortalece a autoestima e favorece a satisfação pessoal. Além disso, os estudantes identificaram benefícios relacionados à interação social e recomendaram a prática de atividade física como estratégia para melhorar a saúde emocional. Conclui-se que a atividade física é percebida como uma ferramenta importante para promover o bem-estar emocional e contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Atividade física, Bem-estar emocional, Estudantes universitários, Saúde mental, Exercício físico.

Introducción

La actividad física constituye uno de los pilares fundamentales para la promoción de la salud integral y el bienestar humano, debido a sus efectos positivos sobre las dimensiones físicas, psicológicas y sociales de las personas. La Organización Mundial de la Salud reconoce que la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, al fortalecimiento de la capacidad funcional y al mejoramiento de la calidad de vida. Sin embargo, en las últimas décadas se ha observado un incremento progresivo de los

comportamientos sedentarios, particularmente entre adolescentes y jóvenes universitarios, quienes suelen enfrentar largas jornadas académicas, uso excesivo de dispositivos tecnológicos y limitadas oportunidades para realizar ejercicio físico de manera sistemática. Esta situación ha despertado el interés de investigadores y organismos internacionales, debido a que la inactividad física no solo repercute en el deterioro de la salud corporal, sino que también puede afectar diversos componentes de la salud mental y emocional. En este contexto, la actividad física ha dejado de ser considerada únicamente como una práctica orientada al acondicionamiento físico para convertirse en una estrategia integral de promoción de la salud y prevención de alteraciones emocionales, especialmente en poblaciones jóvenes sometidas a constantes exigencias académicas y sociales (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Desde una perspectiva biológica, la actividad física favorece múltiples procesos fisiológicos que contribuyen al bienestar general del organismo. Entre ellos destaca la liberación de neurotransmisores y hormonas asociadas a sensaciones de bienestar, satisfacción y relajación, tales como las endorfinas, la dopamina y la serotonina. Asimismo, el ejercicio físico contribuye a regular los niveles de cortisol, hormona estrechamente vinculada con las respuestas de estrés, permitiendo una mejor adaptación frente a situaciones de presión o demanda emocional. De igual manera, diversos estudios han demostrado que la práctica constante de actividad física favorece procesos de neurogénesis y plasticidad cerebral, mejorando funciones cognitivas relacionadas con la memoria, la atención y el aprendizaje. Estos mecanismos explican por qué las personas físicamente activas suelen presentar mayores niveles de energía, estabilidad

emocional y percepción positiva de su estado de salud en comparación con aquellas que mantienen estilos de vida sedentarios (Martínez, 2020; Clinic Barcelona, 2022).

Además de sus beneficios fisiológicos, la actividad física desempeña un papel relevante en el fortalecimiento de factores psicológicos que contribuyen al desarrollo personal y social. La participación en programas de ejercicio permite mejorar la autoestima, fortalecer el autoconcepto y desarrollar sentimientos de autoeficacia que favorecen una valoración positiva de las propias capacidades. De igual forma, los espacios destinados a la práctica deportiva facilitan la interacción social, la cooperación y el apoyo mutuo entre los participantes, fortaleciendo las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia. Estas experiencias adquieren especial importancia durante la etapa universitaria, caracterizada por importantes procesos de transición, adaptación y construcción de proyectos de vida. Por ello, la promoción de la actividad física dentro de las instituciones de educación superior representa una estrategia relevante para contribuir al bienestar integral de los estudiantes y favorecer entornos educativos más saludables y equilibrados (Torres, 2023; Pérez, 2024).

Por otra parte, el bienestar emocional constituye una dimensión esencial de la salud mental y del desarrollo humano. Este concepto se refiere a la capacidad de las personas para reconocer, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones, manteniendo un equilibrio que les permita afrontar los desafíos cotidianos, establecer relaciones satisfactorias y desarrollar una percepción positiva de sí mismas. La Organización Mundial de la Salud define el bienestar emocional como un estado en el cual los individuos son capaces de afrontar las

tensiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad. En consecuencia, el bienestar emocional trasciende la simple ausencia de enfermedad mental, incorporando elementos relacionados con la satisfacción personal, la resiliencia, la estabilidad afectiva y la capacidad de adaptación frente a circunstancias adversas. En la población universitaria, esta dimensión adquiere especial relevancia debido a las múltiples demandas académicas, sociales y personales que caracterizan esta etapa del ciclo vital (OMS, 2023).

El bienestar emocional también se encuentra influenciado por factores relacionados con la autoestima, la resiliencia, el amor propio, el autocuidado y la calidad de las relaciones interpersonales. La capacidad para afrontar situaciones complejas, superar obstáculos y mantener una actitud positiva frente a las dificultades constituye un elemento fundamental para preservar la salud mental y favorecer una adecuada calidad de vida. En este sentido, la resiliencia se ha convertido en una de las competencias más valoradas dentro de los contextos educativos contemporáneos, debido a su papel en la prevención de problemas emocionales y en el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento saludables. Asimismo, la percepción positiva de uno mismo y la capacidad para establecer vínculos interpersonales satisfactorios contribuyen significativamente a la construcción de un bienestar emocional sostenible a lo largo del tiempo (Bonanno, 2021; Gutiérrez, 2021).

La relación entre actividad física y bienestar emocional ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. Diversos autores coinciden en señalar que la práctica regular de ejercicio físico favorece la reducción de síntomas asociados al estrés, la ansiedad y la

depresión, al tiempo que fortalece sentimientos de satisfacción personal, confianza y estabilidad emocional. De igual manera, se ha observado que las personas físicamente activas desarrollan una mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes, mantener una actitud positiva frente a los retos cotidianos y establecer relaciones sociales más saludables. Estas evidencias sugieren que la actividad física constituye una herramienta efectiva para promover el bienestar emocional y mejorar la calidad de vida de diferentes grupos poblacionales, especialmente de los jóvenes universitarios que enfrentan exigencias académicas constantes y procesos de adaptación propios de la vida universitaria (Nehuén, 2024; Torres, 2023).

Los antecedentes científicos respaldan esta relación. Salinas (2021), en una investigación desarrollada con estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato, analizó la influencia de la actividad física sobre la autoestima durante el periodo de confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19. Los resultados evidenciaron que los estudiantes mantenían niveles aceptables de autoestima a pesar de presentar niveles reducidos de actividad física, destacándose la importancia de considerar factores psicológicos complementarios en la comprensión del bienestar emocional. Aunque la correlación encontrada fue débil, el estudio permitió reconocer la relevancia de la actividad física como un componente asociado al desarrollo personal y emocional de los estudiantes universitarios. De manera similar, Ramos (2024) examinó las modificaciones en los estados de ánimo de escolares durante el aislamiento social relacionado con la pandemia de COVID-19. Mediante la aplicación del cuestionario Profile of Mood States (POMS), el estudio determinó que la disminución de la

actividad física tuvo efectos negativos sobre la salud emocional de los participantes, observándose mayores niveles de tensión y alteraciones en el estado de ánimo. Los hallazgos resaltaron la necesidad de promover la práctica regular de actividad física incluso en contextos de crisis, debido a su capacidad para favorecer el equilibrio emocional y reducir el impacto psicológico de situaciones adversas.

Asimismo, una investigación desarrollada en la Universidad Politécnica Salesiana evaluó la relación entre actividad física y salud emocional en estudiantes pertenecientes a grupos deportivos universitarios. Los resultados mostraron que los participantes que realizaban ejercicio físico de forma sistemática presentaban mejores indicadores emocionales que aquellos que mantenían estilos de vida sedentarios. Los autores concluyeron que la participación en actividades deportivas contribuye significativamente a fortalecer la estabilidad emocional y la calidad de vida de los estudiantes, constituyéndose en una estrategia efectiva para la promoción de la salud integral dentro de las instituciones de educación superior.

Por otra parte, Castañeda (2020), al analizar el perfil de estados de ánimo de deportistas universitarios participantes en competencias deportivas, identificó que variables como el vigor, la tensión y la depresión se encuentran estrechamente relacionadas con la experiencia emocional y el desempeño deportivo. Aunque se observó una importante variabilidad entre los participantes, los resultados permitieron evidenciar que los estados emocionales constituyen un componente relevante dentro de la práctica deportiva y pueden influir significativamente en la percepción de bienestar de los estudiantes. A nivel mundial, el sedentarismo continúa siendo uno de los

principales problemas de salud pública, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes. Organismos internacionales han advertido que una proporción considerable de la población no alcanza los niveles mínimos de actividad física recomendados para preservar la salud física y mental. En América Latina, esta problemática se ha intensificado debido a cambios en los estilos de vida, incremento del tiempo dedicado a actividades sedentarias y reducción de espacios destinados a la recreación y el ejercicio físico. Como consecuencia, numerosos jóvenes presentan mayores niveles de estrés, ansiedad y dificultades para mantener un adecuado equilibrio emocional. Esta situación resulta particularmente preocupante en el contexto universitario, donde las demandas académicas pueden potenciar el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios sobre la salud integral de los estudiantes.

En Ecuador, diferentes investigaciones e informes institucionales han señalado que una proporción importante de estudiantes universitarios presenta niveles insuficientes de actividad física, situación que puede repercutir negativamente sobre su bienestar emocional y calidad de vida. Aunque muchas instituciones de educación superior cuentan con espacios destinados a la práctica deportiva, aún existe limitada evidencia acerca de cómo los estudiantes perciben los beneficios emocionales asociados a la actividad física desarrollada en estos escenarios. Esta brecha de conocimiento resulta especialmente relevante en ciudades intermedias del país, donde la información científica sobre la percepción estudiantil respecto al bienestar emocional derivado de la actividad física continúa siendo escasa. Bajo este contexto, surge la necesidad de profundizar en el análisis de la percepción que poseen los educandos sobre el bienestar emocional

asociado a la práctica de actividad física dentro de los espacios universitarios destinados al ejercicio. Comprender estas percepciones permitirá generar evidencia útil para el diseño de estrategias institucionales orientadas a fortalecer la promoción de estilos de vida saludables, contribuir al bienestar integral de los estudiantes y potenciar el aprovechamiento de los espacios deportivos disponibles. En consecuencia, el presente estudio tuvo como objetivo describir la percepción del bienestar emocional asociado a la actividad física en educandos que asisten al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra.

Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió medir y analizar numéricamente la percepción del bienestar emocional asociado a la actividad física en educandos que asisten al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra. Este enfoque facilitó la recopilación sistemática de información mediante instrumentos estructurados y el procesamiento de los datos a través de procedimientos estadísticos descriptivos, permitiendo obtener una caracterización objetiva del fenómeno estudiado. El estudio fue de alcance descriptivo, ya que se orientó a identificar y describir las percepciones de los participantes respecto a los beneficios emocionales asociados a la práctica de actividad física, sin establecer relaciones causales entre variables. Asimismo, se desarrolló bajo un diseño no experimental, debido a que las variables fueron observadas en su contexto natural sin intervención o manipulación por parte de los investigadores. De igual manera, presentó un corte transversal, considerando que la información fue recolectada en un único momento temporal durante el período académico 2024–2025. La investigación fue de campo, puesto que la

información se obtuvo directamente de los participantes en el entorno donde desarrollan habitualmente sus actividades físicas. Este tipo de estudio permitió acceder a datos reales sobre las experiencias y percepciones de los estudiantes usuarios del gimnasio universitario, favoreciendo una comprensión más cercana del fenómeno investigado.

La población estuvo conformada por 296 estudiantes que asistían regularmente al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra durante el período de estudio. La muestra estuvo integrada por 72 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad de los sujetos y su disposición para participar voluntariamente en la investigación. Se incluyeron estudiantes universitarios de ambos sexos matriculados en programas de grado o tecnológicos que asistían regularmente al gimnasio institucional. Se excluyeron personas ajenas a la institución, estudiantes que no utilizaban regularmente las instalaciones deportivas y aquellos que manifestaron su decisión de no participar o no completaron adecuadamente el instrumento de recolección de datos.

La técnica utilizada para la recolección de información fue la encuesta. Como instrumento se empleó un cuestionario estructurado diseñado para evaluar la percepción de los estudiantes sobre el bienestar emocional asociado a la práctica de actividad física. El instrumento estuvo conformado por interrogantes que evaluaron aspectos relacionados con el bienestar emocional mediante preguntas estructuradas bajo una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta. Para el análisis de los datos se utilizó estadística descriptiva. Los resultados fueron organizados mediante tablas de frecuencia,

porcentajes y representaciones gráficas, permitiendo describir las tendencias observadas en las respuestas de los participantes y facilitar la interpretación de la percepción del bienestar emocional relacionada con la actividad física. En relación con los aspectos éticos, la investigación se desarrolló respetando los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Todos los participantes recibieron información clara acerca de los objetivos, procedimientos y alcances del estudio antes de su participación. La inclusión de los estudiantes fue voluntaria y estuvo respaldada por la aceptación de un consentimiento informado digital incorporada al inicio del cuestionario. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de la información recolectada, utilizándose exclusivamente con fines académicos y científicos. Asimismo, los participantes tuvieron la libertad de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que ello implicara consecuencia alguna para su condición académica o personal.

Resultados y Discusión

A continuación se presentan los resultados del estudio.

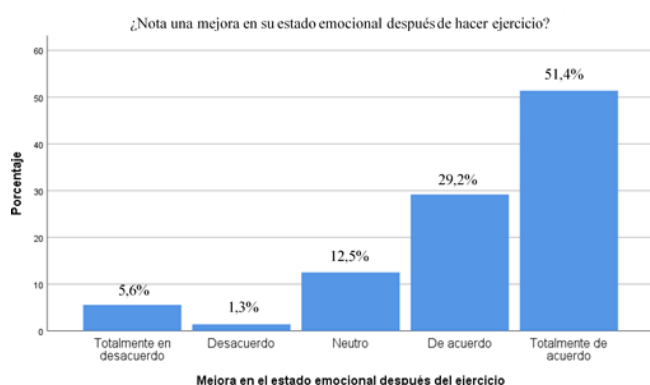


Figura 1: Mejora en el estado emocional del ejercicio.

Fuente: Elaboración propia

Se observa en la figura 1 que un 5,6% de los alumnos difiere totalmente en que posterior a las actividades físicas (ejercicio) notan una mejoría en su bienestar y estado emocional, a diferencia del 12,5% que se mantiene neutral en sus respuestas. Esto contrasta con un 29,2% de los que están a favor y se diferencia aún más con el 51,4% que estuvieron totalmente de acuerdo.

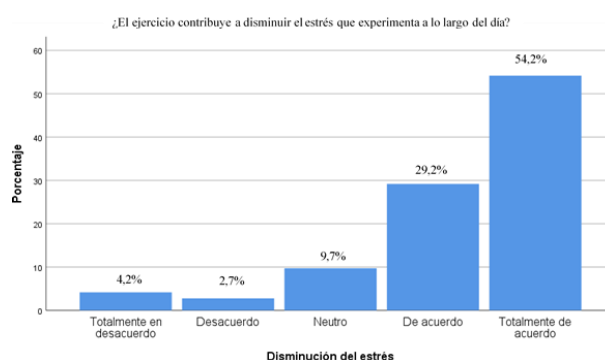


Figura 2: Disminución del estrés.

Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 se muestra que un 4,2% refieren estar totalmente en desacuerdo en que la práctica de ejercicio influye y contribuye favorablemente para el estudiante, ya que reduce el estrés que puede experimentar a lo largo del día. En cambio, un 54,2% está totalmente a favor, mientras que un 29,2% de los estudiantes también manifestaron estar de acuerdo con ello, y finalmente un 9,7% se mantiene neutral.

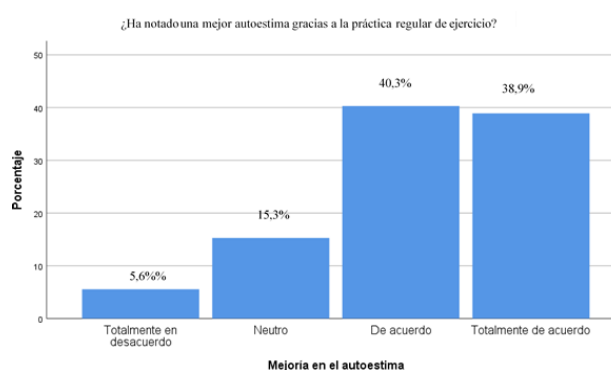


Figura 3: Mejoría en la autoestima

Es destacable que un 40% de los estudiantes están de acuerdo con el hecho que su autoestima mejora solo por el ejercicio que realizan regularmente, una visión similar se observa en el 38,9% del alumnado que refieren estar totalmente a favor. Esto contrasta con el 5,6% de los participantes que yacen totalmente en contra de dicha idea, mientras que un 15,3% se mantiene neutral.

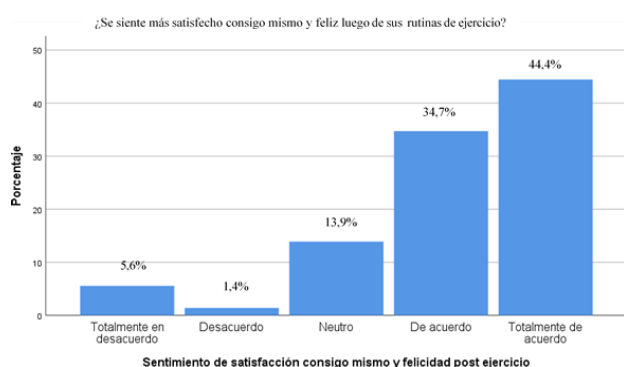


Figura 4: Sentimiento de satisfacción consigo mismo y felicidad post ejercicio.

Fuente: Elaboración propia

Se observa que un 5,6% de los estudiantes no se siente más feliz, ni con emociones de satisfacción consigo mismo una vez culminado sus ejercicios en el gimnasio, lo cual contrasta con un 34,7% y el 44,4% de los participantes que están de acuerdo y totalmente a favor de dicha mejoría que sienten con la práctica de ejercicio. Por otro lado, es notorio un grupo de alumnado que menciona ser neutral (13,9%). En los resultados de la figura 5, se destaca el hecho que los participantes están totalmente a favor en recomendar la práctica de ejercicios para mejorar la salud emocional (61,1%), mientras que un 1,4% están en desacuerdo y en completo desacuerdo el 5,6%. Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian una percepción ampliamente favorable de los beneficios emocionales asociados a la práctica de actividad física entre los educandos que

asisten al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra. De manera particular, la mayoría de los participantes manifestó que el ejercicio contribuye significativamente a mejorar su estado emocional, observándose que más del 80% de los encuestados se mostró de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta afirmación. Estos hallazgos sugieren que la actividad física constituye una herramienta relevante para promover el bienestar emocional dentro de la población universitaria, favoreciendo la regulación de emociones y la percepción de equilibrio psicológico.

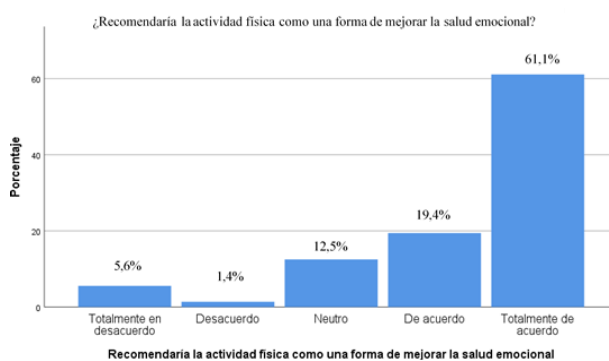


Figura 5: Recomendaría la actividad física como una forma de mejorar la salud emocional.

Fuente: Elaboración propia

Los resultados coinciden con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2023), que reconoce la actividad física como un factor protector de la salud mental debido a su capacidad para mejorar el estado de ánimo, favorecer la adaptación emocional y fortalecer la calidad de vida de las personas. Uno de los hallazgos más relevantes del estudio fue la percepción de que la actividad física contribuye a disminuir los niveles de estrés. Más del 80% de los participantes consideró que el ejercicio reduce las tensiones generadas por las actividades académicas y personales. Este resultado adquiere especial importancia si se considera que la etapa universitaria suele

caracterizarse por elevadas exigencias académicas, procesos de adaptación y múltiples responsabilidades que pueden afectar la estabilidad emocional de los estudiantes. En este sentido, los hallazgos son consistentes con lo reportado por Torres (2023), quien identificó que la práctica regular de actividad física favorece la capacidad de afrontamiento y reduce los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Asimismo, coinciden con los resultados de Ramos-Álvarez (2024), quien evidenció que la disminución de la actividad física durante periodos de confinamiento se asoció con alteraciones emocionales y mayores niveles de tensión psicológica.

Respecto a la autoestima, los resultados mostraron que aproximadamente ocho de cada diez participantes perciben que la práctica de ejercicio contribuye positivamente a mejorar la valoración que tienen de sí mismos. Este hallazgo resulta relevante debido a que la autoestima constituye uno de los componentes fundamentales del bienestar emocional y se relaciona directamente con la confianza personal, la motivación y la capacidad para afrontar desafíos cotidianos. Los resultados obtenidos respaldan lo señalado por Salinas Morales (2021), quien identificó que la actividad física favorece el mantenimiento de niveles adecuados de autoestima en estudiantes universitarios, incluso en contextos complejos como los generados durante la pandemia por COVID-19. De igual manera, los hallazgos refuerzan los planteamientos de Paula Gutiérrez Salmon (2021), quien sostiene que una valoración positiva de las propias capacidades constituye un elemento protector frente a diversos problemas emocionales. Otro aspecto importante identificado en la investigación fue la percepción de satisfacción personal y felicidad posterior a la realización de actividad física. La mayoría de los estudiantes manifestó

experimentar emociones positivas al finalizar sus rutinas de ejercicio, evidenciando sentimientos de bienestar, plenitud y satisfacción consigo mismos.

Estos resultados pueden explicarse a partir de los mecanismos biológicos asociados al ejercicio físico, particularmente la liberación de neurotransmisores relacionados con sensaciones de bienestar y recompensa. En este contexto, los hallazgos coinciden con los planteamientos de Martínez (2020) y Clinic Barcelona (2022), quienes señalan que la actividad física favorece procesos neurobiológicos que contribuyen al equilibrio emocional y a la generación de estados afectivos positivos. De igual forma, los resultados reflejan que el ejercicio puede constituirse en una estrategia efectiva para mejorar la percepción subjetiva de bienestar entre los estudiantes universitarios.

Finalmente, la elevada proporción de participantes que recomendaría la actividad física como una estrategia para mejorar la salud emocional constituye una evidencia adicional del valor que los estudiantes atribuyen al ejercicio dentro de su bienestar integral. Más de la mitad de los encuestados se mostró totalmente de acuerdo con recomendar la práctica de actividad física para fortalecer la salud emocional, lo que refleja una percepción positiva consolidada sobre sus beneficios. Este resultado coincide con investigaciones previas desarrolladas en población universitaria, donde se ha documentado que los estudiantes físicamente activos presentan mayores niveles de bienestar psicológico, mejor capacidad de adaptación y una percepción más favorable de su calidad de vida (Torres, 2023; Castañeda, 2020). En conjunto, los hallazgos permiten inferir que la actividad física representa una estrategia relevante para la promoción del

bienestar emocional en contextos universitarios, constituyéndose en una alternativa accesible y potencialmente efectiva para fortalecer la salud mental de los estudiantes. No obstante, es importante considerar que el presente estudio evaluó percepciones subjetivas de los participantes y utilizó un diseño descriptivo de corte transversal, por lo que los resultados permiten identificar tendencias y experiencias reportadas por los estudiantes, pero no establecer relaciones causales entre la actividad física y el bienestar emocional. A pesar de esta limitación, los hallazgos aportan evidencia relevante sobre la valoración positiva que los educandos otorgan al ejercicio físico como componente de su bienestar emocional, constituyendo un punto de partida para futuras investigaciones que profundicen en esta temática mediante diseños analíticos o longitudinales.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permitieron concluir que los educandos que asisten al área de gimnasio de una universidad de la ciudad de Ibarra presentan una percepción favorable respecto a los beneficios emocionales asociados a la práctica de actividad física. La mayoría de los participantes consideró que el ejercicio contribuye positivamente a su bienestar emocional, evidenciando una valoración positiva de esta práctica como parte de su desarrollo integral y de su calidad de vida dentro del contexto universitario. Se determinó que la actividad física es percibida como una estrategia efectiva para mejorar el estado emocional y disminuir los niveles de estrés. La mayor parte de los estudiantes manifestó que la práctica regular de ejercicio les permite afrontar de mejor manera las exigencias académicas y personales, favoreciendo sentimientos de equilibrio emocional y estabilidad psicológica. Estos hallazgos respaldan la importancia de

promover espacios destinados a la actividad física dentro de las instituciones de educación superior. Asimismo, se concluyó que los participantes perciben una influencia positiva de la actividad física sobre su autoestima, satisfacción personal y sensación de felicidad.

Los estudiantes reportaron experimentar emociones favorables posteriores a la realización de ejercicio, lo que evidencia que la actividad física no solo aporta beneficios físicos, sino que también fortalece componentes fundamentales del bienestar emocional relacionados con la autovaloración y la percepción positiva de sí mismos. Los hallazgos también permitieron identificar que el entorno del gimnasio favorece la interacción social y el fortalecimiento de relaciones interpersonales positivas. Los participantes consideraron que la práctica de actividad física en un ambiente grupal contribuye al desarrollo de la empatía, la comunicación y el apoyo entre pares, aspectos que complementan los beneficios emocionales derivados del ejercicio y fortalecen la experiencia universitaria.

La elevada proporción de estudiantes que recomendaría la actividad física como una herramienta para mejorar la salud emocional demuestra el reconocimiento que existe sobre su importancia dentro del bienestar integral. En consecuencia, se concluye que la promoción de programas y espacios destinados a la práctica regular de actividad física constituye una alternativa pertinente para fortalecer la salud emocional de los estudiantes universitarios y contribuir a la formación de comunidades académicas más saludables y equilibradas.

Referencias Bibliográficas

Bonanno, G. (2021). Resilience and mental health: Lessons from the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(S1), S1–

- S4.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34262670/>
- Castañeda, J. (2020). *Análisis del perfil de estados de ánimo (POMS) de los deportistas de la UDCA*. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.
<https://core.ac.uk/download/pdf/333840354.pdf>
- Domingues, M. (2024). ¿Qué efectos tiene en el cerebro realizar actividad física? *Clinic Barcelona*.
<https://www.clinicbarcelona.org/noticias/que-efectos-tiene-en-el-cerebro-realizar-actividad-fisica>
- Martínez, L., & colaboradores. (2020). *Actividad física y bienestar emocional en población universitaria*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
<https://repository.uniminuto.edu/items/44a7ec8c-dac7-4dbb-89cd-26ad213860f6>
- Nehuén, T. (2024). Bienestar emocional.
<https://definicion.de/bienestar-emocional/>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Pérez, L. (2024). Bienestar emocional y actividad física en estudiantes universitarios.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9446911>
- Ramos, O. et al. (2024). Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física.
<https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/39948>
- Salinas, A. (2021). *Actividad física en la autoestima de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento*. Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3b7f71d7-7c30-4204-8bfa-123d5aa98024/content>
- Salmon, J. (2021). Implicaciones de la autoestima y el autoconcepto en el bienestar psicológico de los adolescentes españoles. *MLS Psychology Research*, 4(2).
<https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i2.668>
- Silva, M., & Z. (2020). Salud mental y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Torres. (2023). Actividad física, bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista GADE*.
<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>
- Ulloa, P. (2018). La actividad física y su relación con la salud emocional en estudiantes universitarios. *Universidad Politécnica Salesiana*.
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/16560>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Yadira Marcela Pantoja Rivas, Lilian Anais Bastidas Obando, Erika Brigitte Méndez Manosalvas y Luis Martín Arias Pardo.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT).

Yadira Marcela Pantoja Rivas: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Lilian Anais Bastidas Obando: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Erika Brigitte Méndez Manosalvas: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Luis Martín Arias Pardo: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

