



Efectos del ejercicio físico en las reacciones corporales y mentales ante el estrés en usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó.

Julián Camilo Arroyave

Juan Camilo Restrepo

Juan Manuel Jaramillo

Trabajo de grado II

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Asesora

Liliana María González Durango

Formación académica

Magister en neurorrehabilitación – fisioterapeuta

Medellín, 2025.

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos sinceramente a los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó que participaron en este estudio, por compartir sus experiencias y permitirnos conocer de cerca cómo el ejercicio físico influye en su bienestar mental y corporal. Expresamos también nuestro agradecimiento a los asesores y docentes del programa de Actividad Física y Deporte, de la Universidad Católica Luis Amigó. Con su compromiso, disposición y guía constante, impulsaron cada uno de nuestros encuentros académicos, contribuyendo significativamente al logro de las metas propuestas.

Muchas gracias.

Tabla de contenido

Introducción.	6
Planteamiento del problema.	7
Justificación.	9
Objetivos.	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
Marco de referencia	11
Antecedentes	11
Marco Teórico-Conceptual	13
El ejercicio físico como medio para la reducción del estrés mental.	13
Estrés mental.....	14
Bienestar Corporal y Emocional.....	14
Marco normativo.....	15
Metodología	16
Diseño de investigación	16
Enfoque Cualitativo	16
Fenomenológico	16
Descriptivo	16

	4
Población/muestra.....	17
Población	17
Muestra	17
Muestreo	17
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	18
Delimitación y alcance.....	18
Plan de análisis.....	19
Análisis de Resultados	19
Situación reciente de estrés o ansiedad.....	20
Estrés Académico.....	21
Estrés Laboral	21
Estrés Personal	22
Cómo afecta el estrés en su vida	22
Principal motivación para hacer ejercicio físico.....	23
Mejorar la Salud y el Bienestar.....	23
Mejorar la Salud Mental	23
Mejorar el Físico y Ganar Confianza.....	23
Socialización	24
Cambios físicos relacionados con el estrés.....	24
Reducción de la tensión corporal y relajación general	24

	5
Mejoras en el sistema digestivo	25
Reducción de síntomas de ansiedad o estrés.....	25
Mejora del estado emocional y bienestar general	25
Reducción del estrés y ansiedad	26
Mejoras en la calidad del sueño y productividad laboral.....	26
Percepción significativa de la reducción de estrés.....	26
Gestión de situaciones estresantes	27
El ejercicio como medio de escape y distracción	27
Mejora en la capacidad para afrontar situaciones difíciles	27
Mejora en la regulación emocional y manejo del estrés	27
Discusiones.....	28
Conclusiones	30
Cronograma.....	31
Memoria Metodológica.....	32
Fase 1 Consentimiento informado	32
Referencias Bibliográficas.....	34
Figura 1 Cronograma de actividades	31
Figura 2 Continuación de las actividades.	32
Figura 3 Consentimiento informado. Nota: Captura de pantalla, información propia	33

Introducción.

En la sociedad actual, la salud mental ha adquirido una importancia crucial, especialmente debido al entorno a menudo abrumador y agotador, “como el estrés académico y laboral.” El estrés académico impacta significativamente la salud mental de los universitarios, mientras que el estrés laboral afecta a la población adulta, ambos conllevando una serie de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión (*World Health Organization, 2022; Torres, 2023*).

El documento destaca el aumento preocupante de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad a nivel global, con un impacto negativo en la calidad de vida y la productividad laboral. Se resalta la eficacia del ejercicio físico como tratamiento para la depresión leve a moderada, ofreciendo beneficios similares a los fármacos, pero sin los efectos secundarios asociados (*Choi et al., 2019*).

El estudio busca comprender cómo los adultos jóvenes perciben la conexión entre la actividad física y su salud mental, así como su conocimiento sobre los beneficios de la neurotransmisión química en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión (*Mikkelsen et al., 2017*).

Aunque hay evidencia científica que demuestra los beneficios del ejercicio para la salud física y mental, muchas personas continúan sin incluir esta práctica en su rutina diaria. Esto indica que, aunque el conocimiento esté disponible, existen varios factores que pueden dificultar un desarrollo normal, como la falta de motivación, el tiempo limitado o incluso el acceso a información clara y accesible (*Ballester-Martínez et al., 2022*). Por esto, es importante identificar

las barreras que impiden que las personas actúen según lo que saben y buscar soluciones que faciliten una mayor adherencia a hábitos de vida más saludables (Rebar et al., 2015).

Planteamiento del problema.

Es evidente que en los últimos años la salud mental ha cobrado una importancia crucial, especialmente por el entorno en el que vivimos, que a menudo suele ser en ocasiones abrumador y agotador, como lo es el estrés académico y laboral (*World Health Organization, 2022; Torres, 2023*). El estrés académico tiene mucho que ver con la salud mental de los universitarios, ya que muchos, por la sobrecarga que se genera, pueden presentar no solo estrés, sino también niveles de ansiedad que los llevan a no tener un rendimiento óptimo en el estudio. Otro detonante es el estrés laboral, que es muy común dentro de la población adulta mayor, y la mayoría no sabe qué acciones tomar para la reducción de este (*Lazarus & Folkman, 1984; Moyers & Hagger, 2023*).

En los últimos años, el estrés en el trabajo ha aumentado, ya que no solo es la sobrecarga de trabajo, sino también la preocupación de no tener un empleo que pueda suplir necesidades básicas que permitan asegurar su estabilidad económica, lo cual incide en ocupar más tiempo laborando.

Por otro lado, podemos hablar del bienestar emocional y la salud mental de los adultos jóvenes, que se ha visto afectada por las diferentes situaciones que se manejan en la sociedad actual y también por la falta de recursos y formas viables de disminuir correctamente los niveles de estrés y diferentes trastornos que deterioran nuestra salud mental. La salud mental de los jóvenes adultos es cada vez más relevante y preocupante (*Redondo, 2024*).

Además, en las últimas décadas, hemos visto un aumento preocupante en la prevalencia de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, afectando a un número creciente de personas en todo el planeta (*World Health Organization, 2023*). La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más de 300 millones de personas en todo el mundo padecen síntomas depresivos, mientras que alrededor de 264 millones se ven afectados por trastornos de ansiedad (*World Health Organization, 2022*). Esto apunta a que estas situaciones de salud mental pueden tener un impacto muy negativo y considerable en la calidad de vida y en la productividad laboral de los adultos jóvenes.

En este sentido, diversos estudios han demostrado que el ejercicio puede ser tan eficaz como los medicamentos antidepresivos para tratar la depresión leve a moderada. Además, una gran ventaja del ejercicio es que no solo ofrece beneficios similares a los fármacos, sino que también evita los efectos secundarios asociados a estos tratamientos farmacológicos. Según un estudio de 2019 realizado por Choi et al. (2019), correr 15 minutos al día o caminar una hora diaria puede reducir el riesgo de depresión mayor en un 26%. Además, se encontró que mantener un horario de ejercicio regular no solo puede prevenir recaídas, sino que también puede mejorar la calidad del sueño y aumentar la energía, factores que son cruciales para el bienestar de la persona.

En consecuencia, es fundamental entender cómo los adultos jóvenes perciben la conexión entre la actividad física y su salud mental. Asimismo, es importante conocer su percepción y si son conscientes de los beneficios de la neurotransmisión química, tales como la reducción de la ansiedad, el estrés y la depresión (*Mikkelsen et al., 2017*).

Por lo mencionado anteriormente, surge la pregunta ¿Cómo perciben los adultos jóvenes el impacto del ejercicio físico en la reducción del estrés mental, considerando la relación entre su bienestar corporal y emocional? Es evidente que, si no se aborda esta desconexión entre el conocimiento sobre los beneficios del ejercicio y la práctica real, es probable que continúen los altos niveles de estrés mental en esta población, afectando su calidad de vida y su futuro.

Justificación.

Este estudio busca entender cómo los adultos jóvenes perciben el impacto del ejercicio físico en su salud mental, especialmente en un momento actual en el que el estrés y las preocupaciones emocionales son cada vez más comunes. Sin embargo, identificar y entender estos problemas puede ser complicado, principalmente porque no siempre hay la educación adecuada sobre salud mental ni suficientes alternativas saludables para enfrentarlos (*Sanchis-Soler et al., 2022*). Muchos tienden a ignorar lo que sienten, lo que puede generar una carga emocional pesada y, en algunos casos, llevar a los jóvenes a situaciones extremas (*Mikkelsen et al., 2017*). Por eso, queremos proponer que el ejercicio físico puede ser una gran herramienta para cuidar y mejorar nuestra salud mental. La evidencia disponible nos dice que hacer ejercicio regularmente no solo mejora nuestra salud, sino que también juega un papel crucial en la promoción del bienestar emocional (*Choi et al., 2019*).

Cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo libera endorfinas, que son sustancias químicas que nos hacen sentir más felices y nos ayudan a reducir el estrés. Esto puede ser clave para aliviar esos momentos emocionales difíciles. Por eso, queremos incentivar a que más personas se animen a incorporar el ejercicio de manera regular en su vida, ya que no solo mejora la forma

física, sino que también puede potenciar la autoestima y la calidad del sueño reparador, siendo estos aspectos fundamentales en la vida de un ser humano (*Redondo, 2024*).

La inactividad física y el sedentarismo han estado afectando a un alto porcentaje de estudiantes universitarios tanto física como mentalmente. Esto ha tomado más fuerza después de la reciente pandemia de COVID-19. Es por esto que, en este estudio, se implementó un programa de entrenamiento para combatir estas problemáticas. Los resultados del presente estudio muestran que un programa de ejercicio físico, realizado en el marco de acciones saludables dentro de la universidad, puede ser una opción adecuada para la mejora y mantenimiento de los niveles de actividad física, de la salud mental y de la calidad del sueño en jóvenes universitarios. Además, emplear un seguimiento diario, implicar a los participantes en el proceso, aportar alternativas para el entrenamiento de fuerza en el propio domicilio y adaptar las sesiones a la disponibilidad horaria de los participantes parece ser una opción válida para promover la adherencia hacia la práctica de ejercicio físico en la comunidad universitaria (*Sanchis-Soler et al., 2022*).

De tal manera, es crucial que empecemos a darle más importancia a la salud mental, promoviendo hábitos de vida saludable. Si lo logramos, no solo podemos mejorar la calidad de vida de los jóvenes adultos, sino también romper con ese estigma que muchas veces se asocia a los problemas emocionales (*Ballester-Martínez et al., 2022*).

Objetivos.

Objetivo general

Analizar las percepciones, sobre los efectos del ejercicio físico, en las reacciones corporales y mentales, provocadas por el estrés, de los adultos jóvenes del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó.

Objetivos específicos

- Identificar cuáles son las reacciones corporales y mentales más frecuentes derivadas del estrés.
- Conocer los métodos de entrenamientos, que los adultos jóvenes consideran más efectivos y su frecuencia de práctica.
- Explorar las opiniones de los adultos jóvenes, sobre cómo el ejercicio físico, influye en la disminución de los síntomas corporales ocasionados por el estrés.
- Definir las experiencias individuales de personas que practican ejercicio físico de manera regular y cómo estas experiencias influyen en su capacidad para gestionar situaciones estresantes.

Marco de referencia

Antecedentes

Los efectos del ejercicio físico en las reacciones corporales y mentales ante el estrés tienen gran relevancia en el marco actual de las personas adultas jóvenes, desde un panorama laboral y académico, involucrando estudiantes, docentes y administrativos. Como lo mencionan Obando, Calero y Carpio (2017), en su estudio Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral, el estrés es el estado en el cual el organismo se encuentra amenazado de desequilibrio por la acción de agentes que arriesgan el estado de salud del sujeto. Este es generado por numerosos factores, enfrentándose biológica y psicológicamente a la

exposición de problemas cotidianos y las presiones que percibe el sujeto en su entorno, organización y gestión laboral.

Por otro lado, *Thorén y Floras (2013)*, en su investigación Endorfinas y ejercicio, recalcan que el ejercicio físico es un promotor para la reducción del estrés, porque su ejecución genera endorfinas, lo que permite tener sensaciones de bienestar. Mediante su investigación, especulan que el ejercicio físico prolongado puede activar los sistemas opiáceos, los cuales incluyen la reducción del estrés.

Además, *Wang et al. (2019)*, en su trabajo colaborativo Actividad física y regulación del cortisol: un metaanálisis, concluyen que la participación en la actividad física se asocia con una capacidad eficaz para afrontar el estrés. Esto se refleja en la disminución de la reactividad fisiológica al estrés y del estrés percibido. Los hallazgos sugieren que una mayor actividad física está asociada con una pendiente diurna más pronunciada del cortisol.

Frente a lo anterior, el ejercicio físico es un gran aliado para combatir el estrés. Sin embargo, es fundamental medir la intensidad con la que se realiza esta actividad, ya que un exceso podría generar efectos contraproducentes. Según *Reguera (2020)*, en su artículo *El síndrome de sobreentrenamiento* o cuando practicar demasiado deporte es peligroso, el abuso del ejercicio físico no solo puede alterar más el estrés, sino que también puede manifestarse en depresión, ansiedad, apatía y disminución de los niveles de concentración, afectando el desempeño en tareas o responsabilidades cotidianas.

Por este motivo, el mindfulness suele relacionarse con la reducción del estrés. Según *Kabat-Zinn (1982)*, el programa de meditación MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) fue diseñado para producir efectos positivos en la reducción del estrés y la autorregulación. Este método se basa en mantener la atención de manera constante, enfatizando la observación momento a momento. Así, la autorregulación, en términos de liberación del estrés, adquiere gran importancia para personas con altos niveles de colesterol o estrés.

A su vez, *Gonzales (2024)* menciona que el levantamiento de pesas es una excelente forma de liberar tensiones y encontrar calma. Sentir la sensación de trabajar los músculos puede alejar la mente de situaciones que generan estrés. Además, el estiramiento dentro de este entrenamiento contribuye a liberar acumulaciones de estrés, proporcionando una sensación de relajación tanto al cuerpo como a la mente.

La reducción de la ansiedad es otro beneficio importante. Según *Vries, Van Hooff, Geurts y Kompier (2017)*, las investigaciones avalan los beneficios psicológicos del ejercicio físico, como la mejora del estado de ánimo, la disminución de la ansiedad, el aumento de la autoestima y una mejor calidad de vida.

En casos de ansiedad intensa, como ataques de pánico, *Redondo (2024)* señala que la actividad física ayuda a reducir tanto la frecuencia como la intensidad de estos episodios. Aunque muchas personas recurren a psicofármacos para calmarlos, el ejercicio físico se presenta como una alternativa libre de efectos secundarios.

Finalmente, *Delgado, Mateus y Rincón (2019)* afirman que el ejercicio físico ofrece numerosos beneficios para la salud mental al inhibir la estimulación del sistema nervioso simpático. Sin embargo, esta práctica no es utilizada comúnmente como estrategia preventiva o terapéutica.

Marco Teórico-Conceptual

El ejercicio físico como medio para la reducción del estrés mental.

Según *Mikkelsen et al. (2017)*, el ejercicio se entiende como una actividad que, mediante su efecto en el cuerpo y la mente, contribuye a disminuir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida de las personas. Este enfoque integral permite reconocer cómo los aspectos físicos y psicológicos interactúan, resaltando la importancia del ejercicio en la promoción de la salud y el bienestar general.

Por otro lado, (*Stanton, R., & Reaburn, P. 2014*) describen el ejercicio regular como una actividad física que se debe realizar de forma constante y planificada, el cual busca como objetivo mejorar la salud física y mental. En su estudio, afirman que el ejercicio no solo fortalece el cuerpo, sino que también actúa como una herramienta eficaz para afrontar el estrés, favoreciendo la liberación de endorfinas y mejorando el estado de ánimo. De igual manera, aumenta la capacidad de la persona para hacer frente a situaciones estresantes.

Según (*Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. 1985*) definen el ejercicio físico como una modalidad de actividad física que se caracteriza por ser planificada, estructurada y realizada de manera repetitiva. Esta práctica tiene como objetivo principal el mejoramiento de

la condición física, como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad o la salud en general. La constancia en el ejercicio es fundamental para generar beneficios en el bienestar físico y la salud.

Estrés mental

(Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984) definieron el estrés como un proceso, en el que un individuo evalúa y responde a situaciones que percibe como potencialmente desafiantes o amenazas para su bienestar. El estrés no se genera únicamente a partir de un suceso externo, sino que también está influenciado por la manera en que la persona interpreta este evento. Este proceso de afrontamiento del estrés se divide en dos etapas, en la primera, conocida como evaluación primaria, la persona determina si el evento en cuestión es relevante para su bienestar, es decir, si lo considera positivo, neutral o negativo. En la segunda etapa, denominada evaluación secundaria, el individuo valora los recursos y las capacidades que tiene a su disposición para hacer frente a la situación. El estrés, se desencadena cuando una persona percibe que las demandas del evento superan sus recursos para hacer frente a la situación presentada.

Bienestar Corporal y Emocional

Maslow, AH (1943) cuando hablamos de "Bienestar Corporal" Se refiere a la satisfacción de las necesidades fisiológicas y la salud física. Esto incluiría las necesidades básicas como la alimentación, el agua, el sueño y la salud. Un cuerpo sano permite el desarrollo de otras dimensiones del bienestar y "Bienestar Emocional" Este se relaciona con la satisfacción de las necesidades psicológicas y sociales, las relaciones interpersonales y la autorrealización. Un bienestar emocional implica tener una buena salud mental, sentirse valorado y capaz de alcanzar el potencial personal.

Además, *Seligman, MEP (2011)* ha redefinido la comprensión del bienestar emocional. Según su enfoque, el bienestar se compone de cinco elementos clave: emociones positivas, compromiso, relaciones significativas, sentido de la vida y logros. Esta perspectiva subraya la importancia de cultivar emociones positivas y de buscar un propósito, lo que permite a las personas no solo sobrevivir, sino prosperar en sus vidas.

Marco normativo

La Ley 1616 de 2013 de Colombia establece que la salud mental es un derecho fundamental y prioritario en la salud pública. Según el artículo 3, se reconoce como componente esencial del bienestar general y la calidad de vida de los colombianos (*Congreso de Colombia, 2013*).

Por otra parte, la *Resolución 8430 de 1993* regula los principios éticos en la investigación en salud con seres humanos, garantizando la legitimidad y ética del ejercicio investigativo (*Mateus et al., 2019*).

El Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, aprobado por la Organización Mundial de la Salud, enfatiza la adopción de medidas para promover el bienestar mental y prevenir problemas de salud mental entre individuos en riesgo. Este plan se fundamenta en un enfoque que abarca toda la vida y promueve la cobertura universal de atención en salud mental (*Organización Mundial de la Salud, 2021*).

Finalmente, la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte, fomenta el acceso al deporte y la actividad física como medios para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral, promoviendo hábitos saludables desde una perspectiva comunitaria (*Congreso de Colombia, 1995*).

Metodología

Diseño de investigación

Enfoque Cualitativo

La presente investigación será de enfoque cualitativo ya que se llevará a cabo unas entrevistas, con los usuarios más frecuentes al gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó, se realizará un análisis de las respuestas de los usuarios y así obtener las percepciones y experiencias de los participantes frente al tema de investigación.

Fenomenológico

Según *Sampieri, collado y Lucio (2014)* el diseño fenomenológico se emplea en investigaciones que buscan comprender experiencias subjetivas y la percepción de los individuos sobre un fenómeno en específico. En este sentido esta investigación adopta un diseño fenomenológico, ya que pretende analizar cómo los adultos jóvenes experimentan la relación entre su bienestar físico y emocional a través del ejercicio físico. Dicho diseño pretende captar y examinar las vivencias individuales sobre cómo la actividad física no solo mejora la salud corporal, sino que también mejora la salud mental.

Descriptivo

La presente investigación es una investigación descriptiva, por qué se va a identificar tipos de sensaciones específicas, de los usuarios, ante el estrés y cómo el ejercicio influye en ellos.

Población/muestra

Población

Usuarios del Gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó.

Muestra

Se llevará a cabo un muestreo por conveniencia, con adultos jóvenes y adultos intermedios que asisten al gimnasio de la universidad Católica Luis Amigó, específicamente aquellos que frecuentan el gimnasio en busca de beneficios personales. Los participantes serán hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y 55 años.

Muestreo

Se tendrán en entrevista a 09 participantes a cada uno de ellos se les explicará que su participación es completamente voluntaria. Además, se les informará sobre el procedimiento de la entrevista y el propósito de la misma.

Tabla 1. Variables/categorías

<i>Variable</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Tipo de Variable</i>
Reacciones corporales al estrés	Respuestas fisiológicas del cuerpo ante situaciones estresantes.	Manifestaciones físicas que experimentan los adultos jóvenes debido al estrés.	Tensión muscular, fatiga, dolores de cabeza, alteraciones en el sueño, cambios en la presión arterial.	Dependiente
Reacciones mentales al estrés	Respuestas psicológicas y emocionales frente al estrés.	Estado emocional y cognitivo de los adultos jóvenes ante el estrés.	Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse, cambios en el estado de ánimo.	Dependiente
Ejercicio físico	Actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con	Prácticas deportivas o de entrenamiento realizadas por los participantes.	Tipo de ejercicio, frecuencia, intensidad, duración.	Independiente

	un propósito específico.			
Métodos de entrenamiento	Estrategias utilizadas en la actividad física para mejorar el rendimiento.	Rutinas y técnicas de ejercicio empleadas por los participantes.	Cardio, fuerza, funcional, yoga, entre otros.	Independiente
Frecuencia de práctica	Regularidad con la que una persona realiza ejercicio físico.	Número de sesiones semanales de entrenamiento.	Baja (1-2 veces por semana), media (3-4 veces), alta (5 o más veces).	Independiente
Percepción sobre los efectos del ejercicio	Opinión subjetiva acerca del impacto del ejercicio en la reducción del estrés.	Opinión de los participantes sobre los beneficios del ejercicio en su bienestar.	Mejora en síntomas físicos, mejor manejo del estrés, mayor bienestar emocional.	Dependiente
Experiencias individuales	Vivencias y aprendizajes adquiridos a partir de la práctica constante de ejercicio físico.	Relatos personales sobre la relación entre ejercicio y manejo del estrés.	Testimonios sobre cambios en la salud, bienestar y control del estrés.	Dependiente

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La entrevista es una herramienta clave en la investigación cualitativa, ya que facilita la obtención de información detallada y profunda sobre las experiencias, opiniones, emociones y percepciones de los participantes. En este caso, optamos por una entrevista semiestructurada, ya que, según *Flick (2014)*, este enfoque resulta particularmente útil cuando el investigador busca respuestas estandarizadas sobre temas específicos, pero también desea dar espacio a los entrevistados para que aporten información adicional que pueda ser relevante para la investigación.

Delimitación y alcance

El presente trabajo pretende establecer el papel del ejercicio físico en la salud mental de los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó. Por medio de una entrevista Según *Kvale (1996)*, "la entrevista es una conversación estructurada con un propósito específico,

donde el entrevistador busca obtener información relevante para una investigación o propósito determinado" de tal manera se les realizará a las personas que se entrenan en el gimnasio, dicha población presentan unas características óptimas para hacer el estudio que estamos realizando ya que algunos usuarios han manifestado tener muchos beneficios con el ejercicio físico en cuanto a su salud mental.

Plan de análisis

El propósito principal de este plan es explorar las experiencias y percepciones de adultos jóvenes de la Universidad Católica Luis Amigó, sobre los efectos del ejercicio en sus reacciones al estrés. Para ello, se realizará un estudio cualitativo, el cual permitirá a los participantes describir libremente situaciones de estrés y proporcionar información detallada en la investigación. Se buscará identificar un grupo de adultos jóvenes del gimnasio de la universidad, que practiquen ejercicio físico de manera continua, ya sea moderada o vigorosa.

Se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas a profundidad con un grupo identificado, para obtener una comprensión detallada y personal de cómo el ejercicio influye en la disminución de los síntomas corporales causados por el estrés. Además, se elaborarán una serie de preguntas abiertas para conocer las experiencias personales de los usuarios que practican ejercicio físico, permitiendo obtener información detallada, sobre cómo el ejercicio mejora la gestión en situaciones estresantes.

Análisis de Resultados

Los resultados de este estudio, que explora la percepción de adultos jóvenes sobre el impacto del ejercicio físico en la reducción del estrés mental, se basan en entrevistas semiestructuradas a usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó. Esta

metodología permitió entender mejor las experiencias de los entrevistados frente al estrés y la ansiedad.

El estudio, de enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, se centró en analizar cómo el ejercicio físico contribuye al bienestar emocional y corporal de las personas. Los hallazgos derivados del análisis de las respuestas de los participantes, quienes relataron sus experiencias frente al estrés y la ansiedad, así como las estrategias de afrontamiento y transformación de dichas emociones a través de la práctica regular de ejercicio físico.

Los resultados se organizaron según las percepciones de los participantes, lo que nos permitió identificar categorías relacionadas con el estrés académico, laboral y personal, sus efectos en la vida diaria, las motivaciones para hacer ejercicio y los beneficios percibidos a nivel físico y emocional que experimentan.

En general, los testimonios destacan que el ejercicio físico no solo mejora la salud corporal, sino que también es una herramienta efectiva para reducir el estrés, regular las emociones, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la capacidad de afrontamiento ante situaciones complejas. Estos hallazgos son clave para entender el papel del ejercicio físico en la promoción del bienestar humano. A continuación, se presentan las subcategorías a partir de las entrevistas realizadas.

Situación reciente de estrés o ansiedad

"A partir de las entrevistas realizadas, se identificaron diversas fuentes de estrés y ansiedad en los participantes, las cuales fueron agrupadas en tres categorías principales; académica, laboral y personales. Estas dimensiones reflejan las principales situaciones en las que

los entrevistados experimentan tensión emocional y física, relacionadas con el estrés y la ansiedad."

Estrés Académico

"Algunos participantes mencionaron que las exigencias del ámbito académico han sido los principales detonantes del estrés. Este tipo de estrés se asocia con la sobrecarga de tareas, la presión por cumplir con los plazos, las exigencias de las prácticas y el desarrollo del trabajo de grado."

- E5: "Estoy en octavo semestre, entonces básicamente tengo trabajo de grado que sube los niveles de cortisol de una manera impresionante."
- E9: "Estaba agobiada por el trabajo de grado porque nos hicieron devoluciones."
- E4: "Carga académica y me explotan en las prácticas."

"Estos relatos evidencian cómo la carga académica no solo influye en la manera en que organizamos nuestro tiempo, sino que también tiene un impacto directo en nuestro bienestar emocional. Esto puede generar un incremento en los niveles de estrés y ansiedad, e incluso provocar desequilibrios físicos que afectan nuestra salud."

Estrés Laboral

"El contexto laboral se identifica como un factor crucial en la generación de estrés, sobre todo a la carga de responsabilidades, los plazos de entrega ajustados y la acumulación de tareas."

- E8: "Carga laboral como docente en varias universidades."
- E7: "Entrega de informe laboral."

- E2: "El trabajo en cuestiones administrativas te hace tener mucho estrés."
- E3: "Situaciones de ansiedad en los días de la semana me generan desequilibrios en el metabolismo y en general en la homeostasis del cuerpo."

"Estos testimonios reflejan cómo las demandas laborales sostenidas pueden tener repercusiones emocionales y físicas, afectando el bienestar en general."

Estrés Personal

"Algunos participantes expresaron haber experimentado situaciones personales que les generan ansiedad o estrés, las cuales están relacionadas con conflictos familiares o decisiones importantes en su vida."

- E1: "Tuve que tomar una decisión sobre quedarme aquí o volver a mi país y eso me causaba ansiedad al no saber qué va a pasar en el futuro."
- E6: "Problemas familiares."

"Este tipo de estrés, más íntimo, suele generar una carga emocional debido a la incertidumbre y su impacto a nivel afectivo."

Cómo afecta el estrés en su vida

"Los participantes expresaron diversos impactos, tanto físicos como psicológicos. Predominaron las afectaciones en el estado de ánimo, destacándose cambios repentinos de irritabilidad y ansiedad como consecuencias frecuentes. Asimismo, se identificaron alteraciones en el sueño, con menciones reiteradas de insomnio y descansos de sueño poco reparadores, incluso en personas que realizan ejercicio físico de manera regular. A nivel físico, los entrevistados señalaron síntomas como cansancio, fatiga, dolores de cabeza y tensión muscular, especialmente en zonas como el cuello y la espalda."

"Estas percepciones reflejan que el estrés influye de manera significativa en el bienestar integral. Sin embargo, uno de los entrevistados indicó que el estrés no afecta de manera significativa su vida, lo que sugiere que la percepción del impacto del estrés puede variar considerablemente según las experiencias y vivencias individuales de cada persona."

Principal motivación para hacer ejercicio físico

En las entrevistas realizadas a los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó, se identificaron varias motivaciones principales para la práctica del ejercicio físico.

Mejorar la Salud y el Bienestar

En gran parte, los entrevistados destacaron la importancia de mejorar su salud general y bienestar como una motivación clave para realizar ejercicio. Esto incluye tanto la salud física como mental.

- E1: “Mejorar mi salud y bienestar.”
- E2: “Pues creo que mejorar mi salud y bienestar.”
- E4: “Mejora de la salud mental y física.”
- E7: “Bienestar general.”
- E5: “Actualmente es la salud física.”

Estas respuestas indican que el ejercicio, no solo se ve como una práctica para mejorar el estado físico, sino también como una solución integral para conservar una buena calidad de vida.

Mejorar la Salud Mental

Un participante mencionó que su principal motivación era la mejora de la salud mental. Esto refleja una creciente conciencia sobre los beneficios del ejercicio físico en la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

- E8: “Físico, pero sobre todo mental”, “más que nada mental.”

Este énfasis en la salud mental destaca la necesidad de gestionar el estrés y la ansiedad a través del ejercicio, lo cual puede ser clave para entender cómo el ejercicio contribuye al bienestar general de los usuarios del gimnasio.

Mejorar el Físico y Ganar Confianza

Varias respuestas señalaron la importancia de mejorar el físico y ganar confianza personal. La transformación física se asocia con el aumento de la autoestima y la satisfacción personal.

- E3: “Una es como mejorar mi físico y ganar confianza, superarme y alcanzar nuevos objetivos.”
- E9: "Solo mejora física."

Estas respuestas muestran que, para algunos, el ejercicio es un medio para alcanzar metas estéticas y de rendimiento, buscando no solo la mejora del cuerpo, sino también una mayor autoconfianza emocional.

Socialización

Un usuario mencionó que la socialización es una de las motivaciones clave para asistir al gimnasio. Este aspecto destaca la importancia de la interacción social en un entorno donde las personas pueden compartir sus experiencias y formar parte de una comunidad activa.

- E6: “Todas las motivaciones, incluida la socialización.”

Esta respuesta refleja cómo algunos usuarios encuentran en el gimnasio un sitio para relacionarse y sentirse parte de un grupo, lo que puede ser una motivación adicional para mantener la práctica del ejercicio físico.

Cambios físicos relacionados con el estrés

Las respuestas de los entrevistados reflejan una variedad de cambios físicos percibidos como consecuencia de la práctica regular de ejercicio físico, especialmente en contextos de estrés. A partir de las entrevistas, se identificaron tres categorías principales.

Reducción de la tensión corporal y relajación general

“Varios participantes expresaron sentirse más relajados y con menor carga emocional después de realizar ejercicio físico. Comentarios como “me siento más relajada” o “me desestresa mucho” sugieren una disminución de la tensión muscular y del nerviosismo asociados al estrés. Además, la mejora en el “estado de ira” y el bienestar mental muestran cómo el ejercicio actúa como una vía de regulación emocional con efectos directos en el cuerpo humano.”

Mejoras en el sistema digestivo

“Algunos entrevistados mencionaron mejoras en problemas digestivos como el estreñimiento, la gastritis y el malestar estomacal. Esto podría estar relacionado no solo con el ejercicio físico en sí, sino que también con generar hábitos de vida saludables que acompañan el ejercicio, como una mejor alimentación. Estas mejoras indican que el estrés, que comúnmente afecta el sistema gastrointestinal, puede ser mitigado a través del ejercicio continuo.”

Disminución del dolor físico y aumento de la energía corporal

“Se mencionaron beneficios como la desaparición del dolor lumbar y un aumento general en los niveles de energía. Estos cambios físicos reflejan cómo el ejercicio puede contrarrestar los efectos del estrés, que muchas veces se manifiestan en el cuerpo humano a través del dolor o la fatiga.”

En general, estos resultados respaldan la idea de que el ejercicio físico no solo influye en el bienestar psicológico, sino que también genera efectos físicos que contribuyen a reducir los síntomas corporales asociados con el estrés.

Reducción de síntomas de ansiedad o estrés

“A partir de las preguntas realizadas en esta categoría de la entrevista, los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó, se observó que el ejercicio físico no solo mejora de manera positiva en la salud física, sino que también juega un papel fundamental en el bienestar emocional de los entrevistados, ayudándoles a reducir los síntomas de ansiedad y estrés.”

Mejora del estado emocional y bienestar general

“Varios participantes resaltaron cómo el ejercicio físico les ayuda a regular sus emociones, lo que les permite mejorar su estado de ánimo y disminuir los niveles de ansiedad.”

- E6: "Práctica de ejercicio físico me permite una sensación de alivio y regulación emocional, contribuyendo a una sensación de ligereza."
- E2: "Facilita la liberación de energía negativa acumulada, promoviendo un equilibrio emocional."
- E5: "Es eficaz en la regulación emocional, favoreciendo un manejo más adecuado de los estados anímicos."

- E9: "Ha facilitado una mejor gestión de las emociones, contribuyendo a un mayor control sobre las reacciones emocionales."
- E1: "Mejora el estado de ánimo y reduce significativamente los niveles de ansiedad."

Reducción del estrés y ansiedad

“Otra percepción importante entre las respuestas fue la reducción directa del estrés a través del ejercicio físico. Los participantes destacaron cómo el ejercicio les ayuda a liberarse de situaciones estresantes y a disminuir la tensión.”

- E3: "La participación en ejercicios físicos, es una distracción positiva de factores estresantes, tales como situaciones o personas que pueden generar estrés."
- E4: "El ejercicio físico, específicamente al asistir al gimnasio, contribuye a la disminución de los niveles de estrés percibidos."

Mejoras en la calidad del sueño y productividad laboral

“Un participante indicó que el ejercicio físico también contribuye a la mejora del sueño y, en consecuencia, a una mayor eficiencia en sus actividades laborales. La calidad del descanso es crucial para el manejo adecuado del estrés y la ansiedad.”

- E7: "La práctica regular de ejercicio me ayudó a mejorar la calidad del sueño, lo que a su vez favorece un aumento en la eficiencia laboral."

Percepción significativa de la reducción de estrés

“Un participante destacó una reducción significativa del estrés, lo que resalta la percepción de un impacto considerable en su bienestar psicológico.”

- E8: "el ejercicio físico, ha logrado una reducción significativa de los síntomas de estrés, estimada entre un 80% y un 90%, lo que resalta su impacto positivo en el bienestar psicológico."

Gestión de situaciones estresantes

“En las entrevistas realizadas a los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó, se observa cómo el ejercicio físico les permite manejar el estrés, facilitando una mejor adaptación a las situaciones cotidianas.”

El ejercicio como medio de escape y distracción

“Varios entrevistados mencionaron que el ejercicio físico les proporciona una forma de escape o distracción frente a situaciones estresantes, permitiéndoles liberar tensiones y desconectar de los factores que generan estrés.”

- **E6:** "Es la salida, el escape."
- **E3:** "Por eso es que en parte también hago deporte. Para distraer mi mente de lo que sea que me está estresando en el momento."
- **E2:** "Sí, porque como que, si estás un poco más liberado, un poco más fresco de la mente."

Mejora en la capacidad para afrontar situaciones difíciles

“Otros entrevistados destacaron cómo el ejercicio físico contribuye a mejorar su capacidad para enfrentar desafíos y situaciones difíciles, tanto en el ámbito personal como profesional.”

- **E1:** "Capacidad de enfrentar cosas difíciles en mi vida cotidiana."
- **E7:** "100% mejora mi capacidad."
- **E8:** "Total, se vuelve fundamental."

Mejora en la regulación emocional y manejo del estrés

“Se mencionó en las entrevistas el impacto del ejercicio físico en la regulación emocional y el manejo del estrés. Los entrevistados argumentan cómo el ejercicio contribuye a un manejo más efectivo de sus emociones y una mayor capacidad para gestionar el estrés.”

- **E4:** "Mejora mi gestión con el manejo del estrés."
- **E5:** "Mejoró mucho mi regulación de las emociones."
- **E9:** "Me ha contribuido de gran manera el ejercicio físico para el manejo del estrés."

Discusiones

Los resultados obtenidos en nuestra investigación indican que el ejercicio físico tiene efectos positivos en las respuestas corporales y mentales frente al estrés en los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó. En particular, se observó que quienes mantenían una rutina constante de ejercicio físico reportaron una disminución significativa en la percepción del estrés, así como una mejora general en su bienestar. Estos hallazgos contrastan con lo planteado por *Seligman (2011)*, quien sostiene que el ejercicio físico es una de las actividades que aumentan el bienestar subjetivo, fortalecen las emociones positivas, mejoran la autorregulación y aumentan la capacidad para enfrentar situaciones difíciles.

Del mismo modo, estudios recientes como los de *Aina y González (2024)* destacan que la actividad física regular tiene un impacto muy positivo en la comunidad universitaria, contribuyendo a su salud mental, especialmente en la reducción de estrés y ansiedad. Simultáneamente, nuestros participantes manifestaron una reducción en la tensión corporal y un mejor control de las emociones. Desde una perspectiva fisiológica, los descubrimientos también concuerdan con lo expuesto por *Staton y Readburn (2014)*, quienes argumentan que el ejercicio físico contribuye a la regulación del sistema nervioso y facilita el equilibrio interno del cuerpo, ayudando a la recuperación después de episodios de estrés.

Este efecto se ve potenciado por la liberación de endorfinas y serotonina, que ayudan a reducir los efectos negativos del estrés. *Wang et al. (2019)* señalan que estas sustancias actúan

directamente sobre la percepción emocional del estrés. En este sentido, practicar ejercicio físico de manera constante no solo disminuye los efectos del estrés, sino que actúa como un mecanismo de protección y prevención frente a él.

Desde un enfoque más amplio, *Maslow (1943)* señala que el cuidado del cuerpo forma parte de las necesidades básicas que permiten avanzar hacia niveles más altos de bienestar personal. Sumado a esto, *Gloria y Redondo (2024)* afirman que los hábitos de autocuidado, como el ejercicio físico, son clave para promover el equilibrio emocional y la salud mental en jóvenes universitarios.

En términos metodológicos, las similitudes encontradas con estudios previos pueden explicarse por el hecho de que nuestros entrevistados estaban en un contexto académico y social muy similar, lo cual influyó tanto en su percepción del estrés como en su experiencia con el ejercicio físico. Investigaciones como las de *Delgado, Mateus y Rincón (2019)* resaltan que los factores personales pueden alterar la forma en que se manifiestan los beneficios del ejercicio físico en la salud mental.

Asimismo, es importante considerar diferencias individuales no controladas, como el tipo de ejercicio practicado, la intensidad, antecedentes de salud o el nivel de apoyo social, que pudieron afectar los resultados obtenidos. En este marco, la discusión de nuestros hallazgos respalda que el ejercicio físico, cuando es practicado de manera planificada, estructurada y sistemática, genera beneficios significativos tanto a nivel corporal como emocional (*Caspersen, Powell, & Christenson, 1985*). Integrar el ejercicio físico como un hábito dentro del estilo de vida representa una estrategia fundamental para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de afrontar situaciones adversas.

Conclusiones

Este trabajo de grado nos permitió reafirmar, desde el conocimiento profesional, cómo el ejercicio físico puede convertirse en una herramienta eficaz para la regulación de las reacciones corporales y mentales frente al estrés en los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó; a través de un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, se comprendió que la práctica regular del ejercicio físico es percibida por los entrevistados como un acto de autocuidado personal que mejora su estado emocional; reduce las tensiones físicas y promueve el bienestar.

Las respuestas revelan que los beneficios del ejercicio físico impactan dimensiones más allá del aspecto físico; desarrollando positivamente la salud mental de los usuarios. Se identificaron mejoras en el estado de ánimo; la capacidad de concentración; la calidad del sueño reparador y la gestión de situaciones estresantes. De esta manera, el gimnasio se percibe como un espacio en el que los usuarios canalizan sus emociones; fortalecen su autoestima y construyen hábitos saludables.

En cuanto a los retos futuros, creemos en la importancia de seguir ampliando la muestra a poblaciones con diferentes niveles de condición física; prácticas deportivas y trayectorias de entrenamiento; para comprender cómo diferentes cuerpos se relacionan con el manejo del estrés a través del ejercicio físico. También sería valioso realizar estudios que acompañen durante más tiempo a los practicantes; para comprender cómo evoluciona su relación con el ejercicio físico y qué cambios emocionales y corporales se consolidan a lo largo del tiempo.

A nivel personal y académico, este proceso fue un aprendizaje constante que nos permitió crecer como investigadores y como personas; nos fomenta el trabajo colaborativo; la sensibilidad

frente a la salud mental y el compromiso con la generación de conocimiento que responda a problemáticas reales en contextos universitarios.

Cronograma

Periodo 2024- 2

Ítems	Actividades	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
		Semana				Semana				Semana				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2	Idea de proyecto	■	■	■	■												
3	Pregunta de investigación					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4	Planteamiento del problema					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5	Justificación					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6	Objetivos					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
7	Marco de referencias					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8	Metodología					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
9	Carta de permisos para la intervención													■	■	■	■

Figura 1 Cronograma de actividades

Periodo 2025-1


Ítems	Actividades	Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
		Semana				Semana				Semana				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2	Validación de instrumento																
3	Resultados																
4	Discusión																
5	Conclusión																

Figura 2 Continuación de las actividades.

Memoria Metodológica

Fase 1 Consentimiento informado

En primer lugar, fue esencial comprender el proceso de documentación necesaria para dicha intervención, de esta manera se acudió a las asesorías brindadas por medio de la docente encargada del curso de trabajo de grado de la Universidad Católica Luis Amigo, quien proporcionó los documentos de consentimiento informado que cumplieran con ciertas condiciones establecidas para la obtención de la información, este documento se envía de manera electrónica y posteriormente se modifica para adaptarlo a los usuarios del gimnasio de la Universidad Católica Luis Amigó, en total fueron 09 consentimientos informados para la totalidad de entrevistas que se implementaron en la investigación.

	CONSENTIMIENTO INFORMADO
---	---------------------------------

INFORMACION BÁSICA DE LA INVESTIGACION	
Título de la Investigación:	efectos del ejercicio físico en las reacciones corporales y mentales ante el estrés en usuarios del gimnasio de la universidad Católica Luis Amigó.
Propósito del Estudio	Cómo perciben los adultos jóvenes el impacto del ejercicio físico en la reducción del estrés mental, considerando la relación entre su bienestar corporal y emocional
Estudiantes de trabajo de grado	Julían Arroyave, Juan Restrepo, Juan Jaramillo
Asesor	Zonaika Posada López Magister en ciencias del deporte y la actividad física Zonaika.posadalo@amigo.edu.co
Datos de Contacto	
Lugar	Gimnasio Universidad Católica Luis Amigó

Criterios de selección de los participantes Procedimientos	<p>Criterios de inclusión generales:</p> <p>Criterios de exclusión generales:</p>
Riesgos Beneficios	<p>De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación _____, debido a que los individuos que participan solamente se expondrán a _____ en los que no se modificarán ni se tratarán aspectos sensitivos de su conducta.</p> <p>Los participantes no recibirán ningún beneficio económico por participar en este estudio. La participación es una contribución para el conocimiento en De actividad física, el ejercicio y el deporte.</p>
Privacidad y confidencialidad	En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.
	Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva, asignando códigos a los cuestionarios. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.
Derecho a retirarse del estudio de investigación	El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación y para decidir si continúa ejecutando el cuestionario una vez haya comenzado el diligenciamiento del mismo.

Figura 3 Consentimiento informado. Nota: Captura de pantalla, información propia

Referencias Bibliográficas

- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62–84. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Castineyra Mendoza, S., & Huerta Reyes, M. (2024). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad: Una revisión sistemática. https://www.researchgate.net/publication/380116348_Efectos_del_ejercicio_fisico_sobre_la_ansiedad_Una_revision_sistemica
- Choi, K. W., et al. (2019). Evaluación de las relaciones bidireccionales entre la actividad física y la depresión en adultos: un estudio de aleatorización mendeliana de dos muestras. *JAMA Psychiatry*, 76(4), 399–408. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.4175>
- de Sustancias (MSD), S. M. y. C. (2021, septiembre 21). *Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad [LEY 1616 2013]. (s. f.). Senado de la República de Colombia. Recuperado el 27 de octubre de 2024, de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- Maslow, A. H. (1943). Una teoría de la motivación humana.
- Mateus, J. C., Varela, M. T., Caicedo, D. M., Arias, N. L., Jaramillo, C. D., Morales, L. C., & Palma, G. I. (2019). Does Resolution 8430 of 1993 respond to the current needs of ethics in health research with human beings in Colombia? *Biomedica*, *39*(3), 448–463. <https://doi.org/10.7705/biomedica.4333>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, *106*, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Mindeporte. (s. f.). *Sistema Nacional del Deporte*. <https://mindeporte.gov.co/mindeporte/sistema-nacional-del-deporte>
- moSCoSo, M. S. (s. f.). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? Medigraphic.com. Recuperado el 18 de octubre de 2024, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip182a.pdf>
- Moyers, S. A., & Hagger, M. S. (2023). Physical activity and cortisol regulation: A meta-analysis. *Biological Psychology*, *179*, 108548. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108548>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Redondo, G. (2024, marzo 18). Beneficios de hacer ejercicio para aliviar ansiedad. *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-del-ejercicio-para-aliviar-ansiedad/>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Gerard, C. (2015). El papel de la actividad física en el bienestar mental: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Salud Mental y Actividad Física*, 8, 65–77.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2015.07.003>
- Reguera, L. (2018, mayo 15). El síndrome de sobreentrenamiento o cuando practicar demasiado deporte es peligroso. *La Mente es Maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-sindrome-de-sobreentrenamiento-o-cuando-practicar-demasiado-deporte-es-peligroso/>
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastián-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar*. Free Press.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for mental health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 8(2), 106. <https://doi.org/10.4088/pcc.v08n0208a>

- Smith, M. T., Metaanálisis, J. A., & Hegel, M. T. (2018). Ejercicio y salud mental: una revisión de hallazgos recientes. *Revista de Psicología de la Salud*, 12(4), 568–590.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1466906>
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>
- Torres, B. (2023, abril 30). México: alarmantes cifras de estrés laboral. *UNAM Global*.
https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/