

Información general			
Facultad: Ciencias Socioeconómicas y Empresariales.			
Programa académico: Profesional en Cultura Física y Deporte		Grupo(s) de investigación: Grupo de Investigación Ciencia e Innovación Deportiva (GICED)	
Nombre del semillero – Siglas Semillero de Entrenamiento, Actividad Física y Salud - SEAFYS		Fecha creación: 29/10/2024	
		Campus: Bucaramanga	
Líneas de Investigación: Ciencias de la Actividad física y el Deporte			
Áreas del saber *			
	1. Agronomía veterinaria y afines	*	5. Ciencias sociales y humanas
	2. Bellas artes		6. Economía, administración, contaduría y afines
	3. Ciencias de la educación		7. Matemáticas y ciencias naturales
X	4. Ciencias de la salud		8. Ingenierías, arquitectura, urbanismo y afines

Al diligenciar este documento autorizo a UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER, ubicada en Calle de los estudiantes 9-82 Ciudadela Real de Minas y con teléfono de contacto 6076917700, para que recolecte, almacene, use, circule y/o suprima mis datos personales. Lo anterior para dar cumplimiento a las finalidades incorporadas en la Política de Tratamiento de Información disponible en www.uts.edu.co, la cual declaro conocer y saber que en esta se especifican cuáles datos son sensibles. Así mismo, conozco que como titular me asisten los derechos a conocer, actualizar, rectificar y suprimir mis datos y revocar la autorización. Igualmente declaro que poseo autorización, de los otros titulares de datos que suministro, para que UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER les dé tratamiento conforme a las finalidades consignadas en la Política.

Información del Director del Proyecto

Nombre: Ft. Mg. Erika Tatiana Paredes Prada		No. de identificación y lugar de expedición:	
Nivel de formación académica: Magíster en Fisioterapia		Asesor:	Líder de semillero: Erika Tatiana Paredes Prada
Celular:		Correo electrónico: eparedes@correo.uts.edu.co	

Información de los autores

Nombre	No. Identificación y lugar de expedición	Celular	Correo electrónico
Juan Camilo Reyes Rincón	1098786035 – B/manga	3108741139	jcreyesrincon@uts.edu.co
Karol Tatiana Tarazona Rodríguez	1005157509 - Girón	3228907489	karoltarazona@uts.edu.co
Jhon Anderson Hurtado Alcoser	1232892155 – B/manga	3054404943	jandersonhurtado@uts.edu.co

Proyecto

<p>1. Título del proyecto:</p> <p>Efecto de la Actividad Física en los Niveles de Ansiedad y Estrés Percibido en Estudiantes Universitarios Post-pandemia.</p>	MODALIDAD DEL PROYECTO **				
	A	I	I	E	Otra. ¿Cuál?
<p>2. Planteamiento de la problemática: En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) detectó el nuevo coronavirus (COVID-19) y, en marzo de ese mismo año, proclamó la pandemia. En respuesta, numerosos países establecieron confinamientos a nivel nacional, cerrando escuelas y oficinas. Esto llevó a las personas a adaptarse al aprendizaje en línea, a mantener el distanciamiento social y a cumplir con restricciones que limitaron el acceso a espacios públicos y las reuniones con personas de otros hogares (Panchal et al., 2021). Se documentó ampliamente el aumento de la ansiedad y el estrés durante y después de la pandemia. Según Goyal et al. (2020), los trastornos de ansiedad han crecido considerablemente, impactando de manera significativa la calidad de vida de muchas personas.</p> <p>Antes de 2020, los trastornos mentales eran una de las principales causas de carga en la salud global, con los trastornos depresivos y de ansiedad como los mayores contribuyentes. La llegada de la pandemia de COVID-19 generó un contexto en el que muchos factores que afectan negativamente la salud mental se han intensificado (Santomauro et al., 2021). Existe información acerca de los impactos a largo plazo en la salud mental tras epidemias de otros coronavirus, como el síndrome respiratorio agudo grave (SARS, por sus siglas en inglés) y el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS, por sus siglas en inglés). Estos datos indican que quienes se recuperan de la infección aguda pueden sufrir enfermedades psiquiátricas persistentes. Investigaciones de seguimiento de hasta 12</p>					

años han revelado efectos duraderos en la salud mental, que incluyen ansiedad, depresión, trauma y trastornos del sueño (Bourmistrova et al., 2022).

Se evidencia que las incertidumbres y temores relacionados con el brote del virus, junto con los confinamientos y la recesión económica, incrementen los suicidios y los trastornos mentales asociados. Por ejemplo, McIntyre y Lee (2020b) estimaron que, en Canadá, los suicidios vinculados al desempleo podrían aumentar de 418 a 2114. Tendencias similares se han observado en EE. UU., Pakistán, India, Francia, Alemania e Italia, lo que indica un aumento en las tasas de suicidio (Xiong et al., 2020). Teniendo en cuenta todo lo anterior surge la siguiente pregunta ¿Cuál es el efecto de la actividad física en los niveles de ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios postpandemia?

3. Antecedentes: La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios a nivel mundial, especialmente en términos de ansiedad, depresión y estrés. Campoverde y Tornero (2021) encontraron un aumento considerable en los niveles de ansiedad en estudiantes de psicología y enfermería de la Universidad Técnica Particular de Loja durante la pandemia, lo que refleja el efecto directo de la crisis sanitaria en el bienestar emocional de los jóvenes. De manera similar, Aguirre Silvero (2023) reveló una alta incidencia de trastornos psicológicos, como depresión, estrés y ansiedad, entre los estudiantes de primer año de medicina en la Universidad Católica de Asunción, subrayando la urgencia de implementar programas de apoyo psicosocial en el ámbito académico. Martínez-Líbano et al. (2023b), al estudiar a universitarios chilenos, también identificaron una prevalencia significativa de problemas de salud mental, agravados por factores como el uso problemático de sustancias y la exclusividad en actividades académicas. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Jamshaid et al. (2023b), quienes señalaron un deterioro en la salud mental de estudiantes internacionales, con un aumento en la depresión y la

ansiedad durante la pandemia. Asimismo, Chen et al. (2024b) documentaron un incremento en trastornos como el estrés postraumático y los pensamientos suicidas entre estudiantes en China, enfatizando la necesidad de intervenciones psicológicas continuas en las universidades para mitigar estos efectos a largo plazo.

4. Justificación: La actividad física habitual se presenta como una opción accesible y efectiva, ya que actúa como un modulador del estado de ánimo y un reductor del estrés (Bird et al., 2021) Según estudios recientes, incluso los niveles moderados de ejercicio pueden tener un efecto significativo en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión (Ai et al., 2021). La adaptación a la nueva realidad ha llevado a muchas personas a buscar estrategias de enfrentamiento más eficaces.

La práctica de la atención plena, la meditación y el ejercicio físico se han impulsado como formas de disminuir la ansiedad y el estrés (Goyal et al., 2014). Un estudio publicado en Health Psychology Review (2022) evidencia la eficacia de estas técnicas en la mejora del bienestar emocional tras la pandemia. La solución de la problemática de la ansiedad y el estrés postpandemia es esencial para la recuperación y el bienestar general de la población.

La actividad física regular no solo contribuye al bienestar psicológico de los individuos, sino que también genera beneficios para la sociedad al reducir la presión sobre los sistemas de salud mental y potenciar la productividad. (Holt et al., 2020) Implementar estrategias que fomenten el ejercicio puede contribuir a una disminución de la ansiedad y el estrés, así como a una mejora del bienestar emocional (Li et al., 2022). El análisis de los efectos de la actividad física regular en la salud mental post-COVID-19 resulta fundamental para diseñar medidas eficaces que atiendan a las consecuencias psicológicas de la pandemia y optimicen su calidad de vida. Haciendo un gran aporte a las Unidades Tecnológicas de Santander, al grupo GICED y al semillero de investigación SEAFYS.

Marcos referenciales:

Estrés

Es una respuesta del ser humano a una presión o demanda externa. Se puede manifestar de diversas maneras, tales como tensión emocional, ansiedad, irritabilidad, fatiga y síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas digestivos. Existen dos tipos primordiales de estrés: el estrés agudo, que es de breve duración y puede ser beneficioso en situaciones de emergencia, y el estrés crónico, que tiene efectos negativos en la salud física y mental. (Pugle, 2024).

Depresión

Es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés en actividades que antes se estaban disfrutando. Además de afectar el estado de ánimo, también puede influir en la concentración, el apetito y el sueño. Se trata de un trastorno complejo que puede ser causado por un conjunto de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. La depresión se divide en diversos tipos, tales como la depresión mayor, el trastorno depresivo persistente y el trastorno afectivo estacional. (Major Depression, s. f.).

Actividad Física

Se refiere a cualquier acción corporal que conlleve un gasto de energía. Abarca actividades tales como caminar, correr, nadar, realizar actividades diarias, tales como la limpieza o jardinería. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja la realización de un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de intensa actividad semanal con el fin de obtener beneficios significativos para la salud. La actividad física no solo mejora la salud física, sino que también proporciona beneficios psicológicos, tales como la disminución del estrés y la mejora del estado de ánimo. (Piercy et al., 2018).

COVID-19

Es la enfermedad provocada por el coronavirus SARS-CoV-2. Se identificó por primera vez en Wuhan, China, a finales de 2019 y se propagó de inmediato por todo el mundo, lo que llevó a la declaración de pandemia por parte de la OMS en marzo de 2020. Los síntomas pueden variar desde leves (tos, fiebre, fatiga), hasta graves (dificultad en la respiración, neumonía) La pandemia ha tenido un enorme impacto en la salud pública, la economía y la vida cotidiana en todo el mundo, y ha recalcado la importancia de la vacunación y las medidas de salud pública para controlar la propagación del virus. (COVID-19 Cases | WHO COVID-19 Dashboard, s. f.).

Universitarios

Los estudiantes son individuos que han accedido a la educación superior, donde se les brinda la oportunidad de profundizar en un campo de conocimiento particular mediante programas académicos estructurados. Este proceso educativo no solo se enfoca en la adquisición de conocimientos teóricos, sino también en el desarrollo de habilidades prácticas, habilidades de investigación y pensamiento crítico. La experiencia universitaria, además, fomenta la formación integral del estudiante, abarcando aspectos sociales, éticos y culturales. Los estudiantes tienden a involucrarse en actividades extracurriculares, que complementan su educación formal y les permiten desarrollar habilidades interpersonales, liderazgo y trabajo en equipo, preparándolos para enfrentar los retos del mundo laboral y contribuir significativamente a la sociedad. (Moreno et al., 2021).

Objetivo general y objetivos específicos:

Objetivo General

Analizar los efectos de la actividad física regular en los niveles de ansiedad y estrés percibido tras la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios de las Unidades Tecnológicas de Santander para la mejora de su bienestar físico y mental.

Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas de la población universitaria.

Evaluar el impacto del ejercicio en el bienestar psicológico y social de la población universitaria a través de los cuestionarios "IPAQ" y "DASS21".

Plantear estrategias de mejora que contribuyan en la disminución de la ansiedad y estrés en la población universitaria.

7. Metodología:

Diseño del estudio: mixto, correlacional, corte transversal

Población: estudiantes universitarios

Muestra: estudiantes universitarios de las Unidades Tecnológicas de Santander, que cursen la tecnología o profesional en Cultura Física y Deporte.

Instrumentos de medición: IPAQ y DASS 21

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante universitario de las Unidades Tecnológicas de Santander.
- Tener entre 18 y 25 años.
- No presentar enfermedades crónicas que contraindiquen la realización de ejercicio físico.

- Estar dispuesto a participar en el estudio y firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que estén recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico.
- Estudiantes que hayan participado en estudios similares en los últimos 6 meses.

Categorización de variables:

Nominales: Tipo de ejercicio (aeróbico, anaeróbico), Participa en actividades deportivas (sí, no)

Participa en un gimnasio (sí, no), Sexo (masculino, femenino)

Programa de estudio (Ingeniería, Administración, etc.)

Estado civil (soltero, casado, viudo, etc.)

Ordinales: Intensidad del ejercicio (leve, moderada, alta),

Edad (rangos de edad)

Nivel socioeconómico (bajo, medio, alto)

Año de estudio (primero, segundo, etc.)

Continuas: Frecuencia de ejercicio por semana (en horas y minutos)

8. Avances realizados: En el avance del proyecto, se han completado dos acciones clave. En primer lugar, se describieron las características sociodemográficas de la población universitaria, lo que permitió obtener una visión clara sobre la distribución de género, edad, nivel socioeconómico y otros factores relevantes. Esta información es esencial para contextualizar los resultados y asegurar que las conclusiones reflejen las particularidades del grupo estudiado. En segundo lugar, se evaluó el impacto del ejercicio en el bienestar psicológico y social de los estudiantes mediante la aplicación de los cuestionarios IPAQ y DASS-21. A través del IPAQ, se obtuvo información detallada sobre los niveles de actividad física, mientras que el DASS-21 permitió medir el estrés, la ansiedad y la depresión en la población estudiada.

9. Resultados esperados: A través de la implementación del cuestionario, se anticipa obtener una descripción exhaustiva de las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios, lo que permitirá recopilar datos sobre variables como edad, sexo, estrato socioeconómico, ubicación

de residencia, estado civil y ocupación. Esta información facilitará la identificación de tendencias generales en la distribución de estas características y la detección de diferencias relevantes entre distintos subgrupos, contribuyendo así a investigaciones futuras y al desarrollo de estrategias de intervención en el ámbito universitario. Además, se espera que los resultados evidencien el impacto positivo del ejercicio en el bienestar psicológico y social de los estudiantes, mostrando mejoras en la reducción del estrés, el aumento de la autoestima y un mejor manejo de las emociones entre aquellos que realizan actividad física de forma regular. Asimismo, se prevé que quienes practican ejercicio reporten una mayor satisfacción en sus relaciones sociales y un sentido de pertenencia más fuerte. Por último, la investigación buscará identificar estrategias eficaces para disminuir la ansiedad y el estrés, proponiendo intervenciones concretas como programas de actividad física, talleres de gestión del estrés y prácticas de mindfulness, con el fin de fortalecer la salud mental de los estudiantes y fomentar hábitos saludables que les permitan enfrentar mejor las exigencias académicas y personales, mejorando así su calidad de vida y rendimiento en el entorno universitario.

10. Cronograma:

Actividad (Semanal)	Septiembre					Octubre					Noviembre	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Asignación de roles												
Primera revisión FDC-124												
Entrega final FDC-124												
Recolección de muestras												
Análisis de datos												
Inicio redacción FDC-125												
Revisión final FDC-125 con nuestro director												

Bird, J. M., Karageorghis, C. I., & Hamer, M. (2021). Relationships among behavioural regulations, physical activity, and mental health pre- and during COVID-19 UK lockdown. *Psychology Of Sport And Exercise*, 55, 101945. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101945>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Li, M., Wang, Q., & Shen, J. (2022). The Impact of Physical Activity on Mental Health during COVID-19 Pandemic in China: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(11), 6584. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116584>

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2016). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2016.1180704>

Ai, X., Yang, J., Lin, Z., & Wan, X. (2021). Mental Health and the Role of Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>

Pugle, M. (2024, 9 febrero). What Is Stress and How Can I Recognize It? Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/what-is-stress-5190229#:~:text=Stress%20can%20be%20broadly%20described%20as%3A%201%20Acute.This%20is%20the%20term%20for%20beneficial%20stress.%20>

Major Depression. (s. f.). National Institute Of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression>

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

COVID-19 cases | WHO COVID-19 dashboard. (s. f.). Datadot. <https://data.who.int/dashboards/covid19/cases?n=c>

Moreno, A. R. M., Gatell, A. A., & Ramírez, E. P. (2021). La formación integral del estudiante universitario desde un enfoque sociocultural. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(2). <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v40n2/0257-4314-rces-40-02-e1.pdf>

* Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE)

** PA: Proyecto de Aula, PI: Proyecto integrador, TI: Trabajo de Investigación, RE: Recursos Educativos Digitales Abiertos (REDA)