

**PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y LA RELACIÓN EN ACTIVIDAD FISICA EN
ESTUDIANTES DE PREGRADO DE PRIMER SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD
SANTO TOMAS DE BOGOTA**

**ANDERSSON YESIT ALARCON GARZON
STEFANIA GUTIERREZ BARAHONA**

**FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD SANTO TOMAS**

PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y LA RELACION DE LA ACTIVIDAD FISICA EN
ESTUDIANTES DE PREGRADO DE PRIMER SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD
SANTO TOMAS DE BOGOTA

ANDERSSON YESIT ALARCON GARZON
STEFANIA GUTIERREZ BARAHONA

FACULTAD DE CULTURA FISICA DEPORTE Y RECREACIÓN
UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

TUTOR: MILTON BENTACUR

Tabla de contenido

<u>Resumen</u>	4
<u>Abstract</u>	5
<u>Introducción</u>	6
<u>Justificación</u>	9
<u>Planteamiento problema</u>	11
<u>Contextualización</u>	13
<u>Pregunta problema</u>	15
<u>Objetivos</u>	15
<u>General</u>	15
<u>Específicos</u>	15
<u>-Analizar la percepción de los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas sobre su propia salud aplicando el cuestionario de salud SF-36.</u>	15
<u>2. Marco referencial</u>	15
<u>Marco antecedentes</u>	15
<u>Marco conceptual</u>	19
<u>Marco teórico</u>	22
<u>3. Metodología</u>	23
<u>Paradigma de investigación</u>	23
<u>Enfoque de investigación</u>	24
<u>Tipo de estudio</u>	24

Diseño 25

Alcance26

Población y muestra.....26

Instrumentos de recolección.....28

Procedimiento.....31

Técnicas de análisis de la información.....32

Referencias.....33

Resumen

Los estudiantes universitarios de primer semestre enfrentan una nueva etapa de adaptación académica y social que puede afectar su salud integral. Aunque la actividad física reconocida como un factor protector para la salud mental, existe evidencia contradictoria sobre su relación real con la percepción de salud, especialmente en poblaciones más específicas como los estudiantes que inician su vida universitaria. El objetivo de este estudio es relacionar la percepción de la salud, con el nivel de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá. La investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con el diseño transversal. La población está conformada por estudiantes matriculados en primer semestre de pregrado, mientras la muestra será no probabilística por conveniencia, con un mínimo de 30 participantes. Para la recolección de datos se aplicarán dos instrumentos validados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física en bajo, moderado o vigoroso, y el Cuestionario de Salud SF-36, que evalúa la percepción de salud en sus dimensiones física y mental. Se espera identificar si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y la percepción de salud en los estudiantes de primer semestre, aportando evidencia para futuras intervenciones institucionales orientadas a promover estilos de vida activos y mejorar el bienestar integral de la comunidad universitaria, resultados Los resultados no fueron los esperados, ya que, según las investigaciones anteriores se encontraba que tenía beneficios en su percepción de la salud, lo cual en esta población se encontró que fue lo contrario, ya que entre mayor sea su nivel de actividad física, su estado o percepción de la salud emocional, se veía con menores valores.

El estudio para la muestra estadística con los datos y recopilación de la información. Tuvo una muestra pequeña lo que pudo tener una limitación del estudio. Se sugiere realizar investigaciones con una población mucho más amplia y que tengan variables como el sueño y

otro tipo de aspectos que puedan influenciar en esta percepción de la salud, ya que sólo el tener la actividad física como un factor no describe específicamente que esto sea la variable que influencia en la percepción de la salud de los estudiantes

Palabras clave: Actividad física, percepción, salud, universitarios

Abstract

First-semester university students face a new stage of academic and social adaptation that can affect their overall health. Although physical activity is recognized as a protective factor for mental health, there is conflicting evidence regarding its actual relationship with perceived health, especially in more specific populations such as students beginning their university studies. The objective of this study is to relate perceived health to the level of physical activity in first-semester students at the Santo Tomás University in Bogotá. The research is conducted using a quantitative, descriptive-correlational approach with a cross-sectional design. The population consists of students enrolled in their first semester of undergraduate studies, while the sample will be non-probabilistic and based on convenience, with a minimum of 30 participants. Two validated instruments will be used for data collection: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (low, moderate, or vigorous activity levels) and the SF-36 Health Survey, which assesses perceived health in its physical and mental dimensions. This study aims to identify whether a statistically significant

relationship exists between the level of physical activity and the perception of health among first-semester students, providing evidence for future institutional interventions aimed at promoting active lifestyles and improving the overall well-being of the university community. The results were not as expected, since previous research had found that physical activity had benefits on perceived health. However, in this population, the opposite was found: the higher the level of physical activity, the lower the perceived emotional health.

The study, with its statistical sample, data collection, and information gathering, had a small sample size, which may have been a limitation. It is suggested that research be conducted with a much larger population and that include variables such as sleep and other factors that may influence health perception. Simply including physical activity as a factor does not definitively establish that it is the variable influencing students' health perception.

Keywords: Physical activity, perception, health, university students

1. Introducción

La etapa universitaria representa un periodo de profundas transformaciones en la vida de los jóvenes, caracterizado por la consolidación de hábitos, la exposición a nuevos estresores y la construcción de la identidad adulta. Este contexto, marcado por la carga académica, los cambios en el entorno social y, en muchos casos, la separación del núcleo

familiar, puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes.

Diversas investigaciones han documentado que los estudiantes universitarios constituyen una población especialmente vulnerable a padecer síntomas de depresión, ansiedad y estrés, en gran medida debido a las presiones propias de este ciclo vital (Castañeda & Nagles, 2021).

Esta vulnerabilidad se acentúa en los primeros semestres, cuando los estudiantes se enfrentan a un proceso de adaptación a nuevas exigencias académicas y a la construcción de nuevas redes de apoyo social (Paricahua-Peralta et al., 2024).

Dentro de este panorama, la actividad física ha sido identificada en la literatura como un factor modulador de gran potencial para la promoción de la salud en la población universitaria. Existe un cuerpo de evidencia considerable que respalda los efectos positivos del ejercicio en la reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa, en la mejora de la calidad del sueño y en el fortalecimiento de la autoestima y las relaciones interpersonales (Aroca et al., 2025). Autores como Castellanos (2022) han demostrado que la práctica regular de actividad física reduce significativamente los niveles de ansiedad y mejora la calidad del sueño, dos variables estrechamente relacionadas con el bienestar general de los estudiantes. De manera complementaria, He (2022) encontró que la prescripción de ejercicio físico, combinada con tratamiento farmacológico, produce una reducción significativa de la depresión en estudiantes universitarios, con efectos observables desde la primera semana de intervención.

Más allá de los beneficios directamente relacionados con la sintomatología clínica, la actividad física también impacta positivamente la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos. Ramírez et al. (2018) confirmaron que los estudiantes universitarios físicamente activos tienen un mejor autoconcepto general, con diferencias significativas en las dimensiones académica, social, emocional y física, así como un mayor bienestar subjetivo. Por su parte, Angarita-Ortiz et al. (2020) establecieron una relación directa entre la frecuencia

de actividad física y los niveles de inteligencia emocional, específicamente en las dimensiones de claridad y reparación emocionales, lo que sugiere que el ejercicio no solo mejora el estado de ánimo, sino que fortalece la capacidad para comprender y regular las propias emociones.

Sin embargo, la relación entre actividad física y salud no es unívoca ni está exenta de matices. Algunos estudios han introducido perspectivas que invitan a una reflexión más profunda. Garzón (2022), en un estudio con adultos colombianos, no encontró una correlación directa entre la actividad física y el bienestar psicológico, sugiriendo que el ejercicio por sí solo podría no ser suficiente para impactar la salud mental, y que otros factores como la flexibilidad psicológica, la rumia o la probabilidad de recompensa percibida podrían estar mediando esta relación. Este hallazgo es particularmente relevante porque alerta sobre la necesidad de comprender la actividad física como parte de un sistema más amplio de determinantes de la salud, y no como una variable aislada con efectos mágicos (Ospina et al., 2022).

La percepción de la salud emerge, en este contexto, como un constructo fundamental para comprender el bienestar integral de los estudiantes. A diferencia de los indicadores clínicos objetivos, la percepción de salud se refiere a la valoración subjetiva que cada persona hace de su propio estado de bienestar, integrando dimensiones físicas, emocionales y sociales. Esta autoevaluación es crucial porque condiciona las conductas de salud, la búsqueda de ayuda profesional y, en última instancia, la calidad de vida percibida (Sandoval et al., 2025). Investigaciones previas han demostrado que los estudiantes con mayores niveles de actividad física reportan sistemáticamente una mejor percepción de su salud general, función física, rol emocional y vitalidad, lo que evidencia que el ejercicio no solo cambia indicadores objetivos, sino que transforma la manera en que los jóvenes se sienten y se valoran en su vida cotidiana (Sandoval et al., 2025; Villarrubia et al., 2023).

En el contexto específico de la Universidad Santo Tomás de Bogotá, y particularmente en sus estudiantes de primer semestre, nos enfrentamos a una pregunta que aún no ha sido respondida. Estos jóvenes se encuentran en un momento de especial vulnerabilidad, justo al inicio de su formación profesional, cuando los hábitos y estrategias de afrontamiento que adopten pueden marcar una diferencia significativa en su trayectoria universitaria. Aunque existe evidencia global y nacional sobre los beneficios de la actividad física y su relación con la percepción de salud, no se cuenta con datos concretos que permitan comprender cómo se relacionan estos dos constructos en esta población específica. López-Salamanca et al. (2022) encontraron que la prevalencia de síntomas de depresión era 46% mayor en estudiantes que no eran suficientemente activos, lo que sugiere que la actividad física actúa como un factor protector, pero se requiere más evidencia en contextos locales.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación se propone analizar la percepción de la salud y su relación con el nivel de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá. Para ello, se emplearán dos instrumentos ampliamente reconocidos y utilizados en la literatura: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta, que permitirá clasificar a los estudiantes en niveles de actividad baja, moderada o vigorosa (Espinel et al., 2022); y el Cuestionario de Salud SF-36, un instrumento multidimensional que evalúa la percepción de la salud en sus dimensiones física y mental (Sandoval et al., 2025). Los hallazgos de este estudio podrán contribuir al diseño de estrategias de promoción de la salud dirigidas a esta población, fomentando estilos de vida activos como un pilar para el bienestar integral y el éxito académico.

Justificación

Al analizar el entorno universitario durante los semestres iniciales permite reconocer un complejo entramado de emociones y vivencias. La esperanza de un nuevo inicio a menudo se entrelaza con la presión de los primeros exámenes parciales, la dificultad de ajustarse a nuevos horarios y estilos de estudio, la añoranza por lo que se deja atrás y, en muchas ocasiones, el reto de asumir la responsabilidad de su propia vida, en este contexto cotidiano, pero a la vez complicado, la salud de los jóvenes se enfrentan a un constante desafío, y es allí precisamente donde este proyecto encuentra su propósito (Hernández & Rodríguez, 2020; Gómez et al, 2021)

El objetivo de este estudio no nace de un interés teórico desconectado, sino que se fundamenta en una realidad ampliamente corroborada por múltiples investigaciones. La literatura técnica presenta un panorama optimista en ciertos aspectos, aunque también pone de manifiesto características alarmantes. Por ejemplo, (Espinel y sus colegas, 2022) observaron en la Universidad de Santander que, a pesar de que la mayoría de los alumnos se dedicaba a actividades físicas intensas, casi la mitad mostraba niveles altos de ansiedad. Este descubrimiento se vincula con lo que reportó (Paricahua-Peralta, 2024) en la Amazonía peruana, donde se constató que las mujeres presentaron índices notablemente superiores de depresión, ansiedad y estrés en comparación con los hombres. Estas estadísticas no son solo cifras, sino que representan un dolor callado que muchos estudiantes enfrentan cada día mientras buscan cumplir con sus responsabilidades académicas (López & Martínez, 2019; Ruiz, 2020).

Mientras algunos estudios como el de Castañeda y Nagles (2021) y Aroca (2025) evidencian abiertamente las ventajas de la actividad física como medio para mejorar la salud, otras investigaciones aportan detalles significativos. En este contexto, Garzón (2022), a través de una investigación con adultos en Colombia, no detectó un vínculo directo entre la actividad física y el bienestar mental, indicando que el mero movimiento no es adecuado si

no va acompañado de flexibilidad psicológica y una correcta gestión de pensamientos o emociones negativas. Así, entender esta relación exige una perspectiva más completa que tome en cuenta tanto los elementos físicos como los emocionales (Pérez & Díaz, 2020; Rojas, 2021).

En el contexto específico de los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás, resulta relevante explorar si aquellos que adoptan el ejercicio como un refugio mejoran su percepción de salud. (Sandoval, 2025) evidenciaron en la Universidad del Tolima que los estudiantes reportaron mejor función física, rol emocional y vitalidad. De manera complementaria, (Ospina, 2022) señala que la conexión entre el ejercicio y la salud emocional está determinada por múltiples factores que no pueden pasarse por alto. Abordar esta situación no es solo una tarea científica, sino también una muestra de compromiso con la sociedad y con el bienestar de los jóvenes universitarios (Cárdenas & Mora, 2019; Torres, 2020).

Este proyecto se justifica porque permite poner a prueba, en un contexto general y específico, las teorías y hallazgos generados en otros lugares. Los instrumentos seleccionados son el IPAQ versión corta, para medir el nivel de actividad física, y el cuestionario SF-36, que pretende recoger los aspectos relevantes para caracterizar la salud del individuo. Ambos han sido validados en innumerables investigaciones, desde estudios realizados en Colombia hasta el trabajo de Fouilloux et al. (2021) en México, lo que garantiza que se sigue el mismo camino trazado por la comunidad científica. Al aplicarlos a los estudiantes, no solo se genera nuevo conocimiento, sino que también se contribuye a una red de evidencia que en el futuro permitirá analizar y comparar realidades para diseñar intervenciones efectivas (García & Fernández, 2020; Mendoza, 2022).

Finalmente, lo que impulsa este trabajo de investigación es una creencia sencilla pero profunda: los estudiantes de pregrado de primer semestre de la Universidad Santo Tomás están estableciendo las bases de su vida adulta y profesional. Los hábitos que desarrollen en esta etapa acompañarán su cuerpo y su salud emocional durante mucho tiempo. Si se logra comprender de manera más profunda cómo se vinculan estos elementos, se estará en una excelente posición para brindarles herramientas que les permitan no solo sobrevivir en la universidad, sino también rendir académicamente y desarrollarse plenamente. Por ello, la relevancia y necesidad de este proyecto radican en utilizar la ciencia para promover el bienestar de toda la comunidad universitaria (Jiménez & Ríos, 2019; Castro , 2021).

Planteamiento problema

Varios autores han señalado que la actividad física es un componente regulador de gran importancia en el entorno universitario, en particular por sus impactos en la salud emocional y mental de los alumnos, El respaldo consistente de la evidencia acumulada hasta ahora de sus ventajas en la disminución de síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar la calidad del sueño, la autoestima y las relaciones interpersonales entre jóvenes (Aroca et al., 2025). En este mismo sentido, se ha registrado que la administración estructurada de ejercicio puede incluso ser un método ágil y eficiente para tratar problemas de depresión, demostrando resultados positivos en tiempos más breves en comparación con los tratamientos con medicamentos tradicionales (Castellanos, 2022) Estos descubrimientos han motivado, por ende, que las instituciones fomenten el deporte como un instrumento esencial para el bienestar global de sus alumnos.

Sin embargo, al explorar en profundidad la bibliografía especializada, la conexión entre la actividad física y la salud mental se vuelve más compleja de lo que primera vista se

puede parecer. No todas las investigaciones corroboran una relación directa o lineal, y las divergencias metodológicas han originado cuestionamientos significativos. Por ejemplo, en un estudio realizado con adultos de Colombia, no se detectó un vínculo estadísticamente relevante entre la actividad física y el bienestar psicológico. Esto indica que la actividad física en si misma pudiera no ser suficiente para impactar de forma decisiva en la salud mental si no se suma a otros elementos, como la adaptabilidad emocional o a la práctica de mindfulness (Garzon Vallejo, 2022). Así se plantea la necesidad de cuestionar si esta relación es universal o si, en cambio, esta medida por factores contextuales, demograficos y, metodológicos que todavía no han sido totalmente entendidos.

En respuesta de la falta de claridad, el concepto de percepción de salud adquiere una importancia especial, ya que va más allá de la mera falta de enfermedad para incorporar una evaluación personal que cada individuo realiza sobre su propio bienestar físico, mental y social. Esta valoración individual puede impactar de forma determinante en los comportamientos de autocuidado y en la voluntad de preservar estilos de vida dinámico. En relación con esto, una investigación llevada a cabo en la Universidad del Tolima reveló que los alumnos que indicaban elevados grados de actividad física también expresaban una visión más positiva de su salud global, su rendimiento físico, su función emocional y su vitalidad cotidiana (Sandoval Cifuentes, 2025). Este descubrimiento fortalece el concepto de que no solo es relevante la cantidad de movimientos corporales de un individuo, sino también la manera en que interpreta y comprende su propia condición de salud.

En consecuencia, este estudio se enfoca en examinar la relación entre la cantidad de actividad física, evaluada a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión abreviada y la percepción de la salud, medida con el Cuestionario de Salud SF-36, entre los alumnos de primer semestre de la Universidad Santo Tomas de Bogota. El

objetivo no es solo describir las condiciones actuales de este colectivo, sino también ayudar a llenar el vacío de información que existe sobre cómo se relacionan estos dos conceptos en una población espacialmente vulnerable dentro del entorno universitario (Carantón Pineda, 2024). Así se pretende ofrecer elementos que guíen las futuras acciones institucionales dirigidas al bienestar integral de los estudiantes a lo largo de su trayectoria en la educación superior.

Contextualización

El estudio se realiza en la Universidad Santo Tomas de Bogotá- Colombia dentro de la cual se destaca su enfoque humanista y religioso con estudiantes de primer semestre quienes están en el proceso de ese cambio académico y adquisición de conocimientos y responsabilidades.

Estudiantes de primer semestre que se encuentren en la modalidad de manera presencial ya que es así como varios de los estudiantes tienen que desplazarse desde diferentes lugares de donde viven para llegar a sus clases por otra parte la adaptación a los horarios y nuevas responsabilidades que muchas veces intenta alejar las prácticas de actividad física como lo menciona Prieto, (2021).

Organización Mundial de la salud (2020) nos afirma que los jóvenes entre los 18 y 24 años se encuentran en muchas transiciones entre las cuales van determinando hábitos que perduran durante su vida adulta estos hábitos dependen mucho de su entorno social que enfoca estos hábitos a que sean buenos o malos.

Ramírez. (2023) en su estudio da evidencia de que el 50% de la población analizada lo cual el enfoque lo realiza en estudiantes de primer año entre los cuales no se cumple con los

mínimos estándares de practica de actividad física desde allí una perspectiva para el estudio que puede dar una principal hipótesis respecto a los resultados que pueden ser encontrados.

El estudio pretende analizar la cantidad de actividad física y si estos niveles de actividad tienen una influencia en su precepción de salud en un estado de manera general, de esta manera se podrán realizar intervenciones en las áreas en donde se vean más afectados teniendo en cuenta la percepción del estado de salud de los participantes. OMS, (2021) La salud no es solo la ausencia de afecciones o enfermedades sino un estado de completo de bienestar físico mental y social en el cual la percepción de cada una de las personas tiene una gran influencia en las medidas preventivas para la salud.

Los estudiantes involucrados son estudiantes aparentemente sanos que están iniciando el proceso de la universidad los cuales si son de otras ciudades y otros lugares apartados de Bogotá tendrán que modificar las costumbres modificar los horarios o incluso pasar a vivir más cerca por lo tanto dentro de las hipótesis que se tienen presentes son que todos estos cambios generan alteraciones dentro de esas percepciones de estado de salud en general. Gomez, (2018) Dentro de su análisis dice que estos cambios apartan a los estudiantes de sus prácticas de actividad física lo cual puede promoverse desde didácticas y manejo académico desde el colegio y transición a la universidad.

Pregunta problema

¿Cuál es la relación entre la percepción de la salud y el nivel de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas de Bogotá?

Objetivos

General

-Determinar la percepción de la salud y su relación con el nivel de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá.

Específicos

-Valorar el estado de actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá, utilizando el cuestionario IPAQ en su versión corta.

-Describir la percepción de los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás sobre su propia salud, aplicando el cuestionario de salud SF-36 en sus dimensiones física, mental y social.

-Establecer la relación existente entre el nivel de actividad física (bajo, moderado o vigoroso) y la percepción de salud general en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá.

2. Marco referencial

Marco antecedentes

Ingresar a la universidad, es un logro que anhelan muchos estudiantes, en el cual cambian entes, hábitos, responsabilidades y costumbres que se tienen en su vida cotidiana. Aparte de esto los estilos de vida asociados con la actividad física suelen cambiar y por lo mismo modificarse, dependiendo del entorno que lo rodea.

Las dentro de los hallazgos a nivel mundial, las investigaciones y análisis realizados por diferentes autores suelen demostrar y llegar al mismo punto, el cual es que el cambio de ese nivel académico tiene influencia en la salud, por ejemplo Gomez, (2021) quién realizó un estudio en América Latina, revela datos importantes respecto a una comparación que se realiza de los estudiantes de primer semestre y los de semestres posteriores, ya que los de primer semestre, de una percepción de la salud más positiva, a comparación de los demás, ya que el horario cargas académicas y responsabilidades empiezan a aumentar.

De manera muy conjunta, Rodríguez,(2022) dentro de su estudio, analizan las principales determinantes de la realización de actividad física, en los cuales tienen resultados en los cuales los universitarios que perciben su salud como buena o muy buena son los estudiantes que cumplen con las recomendaciones establecidas de la organización mundial de la salud en cuanto a la realización de actividad física.

Por otro lado, en una investigación realizada por Santos, (2023) en la población universitaria de Europa. Aborda la importancia de la actividad física, relacionándola con el sedentarismo y la percepción de la salud que tienen los estudiantes. Dentro de esto crece una Barrera en cuanto a la falta de tiempo para la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que los estudiantes son conscientes de la importancia y los beneficios de esta. Sin embargo, los estudiantes que mantienen rutinas de ejercicio o prácticas deportivas, dentro de sus reportes tienen niveles más bajos de estrés percibidos por ellos mismos.

Haciendo una comparación Pérez, (2020) observa que la percepción de algunos estudiantes que tienen historiales deportivos activos, desde su escolaridad, presentan una visión optimista frente a esa percepción que tienen de sí mismo en el aspecto de salud, en general, esto haciéndolo en estudiantes de primer semestre, teniendo en cuenta sus hábitos deportivos en la etapa del colegio.

Centrando en estudios e investigaciones de manera nacional y local López, (2024) en investigación en universidades de Bogotá encuentra que la percepción de salud de los estudiantes es un indicador importante para identificar los riesgos que hay en las poblaciones con respecto a la salud, dando a resaltar que los estudiantes con menos actividad física reportan la percepción de la salud, con algo de fatiga y cansancio o falta de energía.

Realizando una comparación entre la actividad física y el estado de salud como tal en su estudio Castro, (2021) demuestra que la práctica de actividad física o de algún deporte beneficia el estado físico y mental en esa auto percepción de los estudiantes universitarios, reduciendo el estrés y ayudando a esa adaptación a todos los cambios que se están dando en su nuevo entorno.

Además, en un estudio más adelante se involucra el conocimiento teórico sobre el estilo de vida saludable, lo que destaca entre el saber y la práctica Mendoza, (2022). Dicho estudio hace constar que hay un reporte que la experiencia física refuerza la valoración y percepción que se tiene en cuanto al estado de salud de manera general.

Cómo trabajo más reciente Duarte, (2025) centra una investigación en los estudiantes universitarios de primer semestre y resalta que la percepción de salud es dinámica la cual puede estar cambiante dependiendo de diferentes factores sugiriendo así que la intervención en los primeros semestres o al ingresar a la universidad. Esto en donde se presentan resultados más efectivos antes de que los estudiantes consoliden hábitos para su etapa como estudiante en formación.

Como podemos evidenciar las investigaciones realizadas en estudiantes de diferentes poblaciones se ha evidenciado y sacado diversos resultados de acuerdo con lo que se quiere investigar dentro de las investigaciones encontradas más en la zona local establecen la importancia de la actividad física y la iniciación deportiva en edades tempranas o desde el

colegio para que de cierta manera tenga una adaptación más facilitada a estos cambios de entorno.

Al especificar un poco más en la universidad Santo Tomás de Bogotá, un estudio de Ramírez, (2023) quién de la misma manera quiere hacer una comparación entre la actividad física y la percepción de la salud en estudiantes de pregrado de diferentes facultades, tienen hallazgos como que, a pesar de las actividades programadas y espacios deportivos, puestos por bienestar universitario. La mayoría de los estudiantes tiene la dificultad de poder adaptar las cargas académicas, horarios de desplazamiento, con la práctica de actividad física esto como las principales barreras señaladas por los estudiantes.

Este mismo estudio se realiza con los mismos estudiantes al iniciar el semestre y antes de terminarlo, teniendo así resultados de comparación entre los cuales se encuentra que los estudiantes al ingresar tener una percepción alta de la salud, tendiendo a deteriorarse, de acuerdo a sus cargas académicas y horas de estudio durante el semestre, entendiendo por esto que esta percepción puede influir en su rendimiento académico y otras actividades de su vida cotidiana, además de tener dificultad en el afrontamiento de desafíos universitarios

Dentro del estudio se proponen estrategias de intervención de actividades que vayan más allá de la oferta de los espacios deportivos como tal, de tal manera que faciliten muchos procesos académicos y adherencia a sus responsabilidades universitarias que son fundamentales para el éxito académico, desarrollando así un mejor trabajo desde la universidad para el acoplamiento de estudiantes que ingresan nuevos a las instalaciones para el acompañamiento y mejora de la experiencia de los universitarios, generando hacia un impacto vital en la comunidad de los estudiantes.

Teniendo en cuenta las investigaciones realizadas permite realizar un enfoque respecto a la dirección que se piensa seguir e investigar, dichas investigaciones nos revelan

diferentes factores que hay que tener en cuenta respecto a la vida que ya manejan respecto a la realización de actividad física y como se sienten de manera general.

Marco conceptual

Para poder comprender mejor la cabalidad de la relación entre actividad física y la percepción de la salud en estudiantes Universitarios de primer semestre, es necesario definir y contextualizar una serie de conceptos clave que han sido abordados en la literatura especializada. Este marco conceptual tiene como estructura un entorno de cuatro ejes fundamentales: la actividad física, la percepción de la salud, la salud mental en el contexto Universitario y la relación entre estos.

-Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implican un gasto energético mayor al estado en reposo. Este concepto abarca muchos comportamientos, desde las actividades cotidianas como caminar o subir escaleras, hasta ejercicios más estructurados como el entrenamiento aeróbico, el mindfulness, los deportes Castañeda y Nagles, (2021); Aroca (2025). En el contexto universitario, la actividad física no solo se define a la práctica deportiva estructurada, si no también cualquier movimiento que evite el sedentarismo, el cual ha sido identificado un factor riesgoso para la salud física y mental de la población.

Los beneficios de la actividad física en la salud mental, la literatura revisada coincide en que la actividad física produce efectos positivos y protectores sobre la salud mental de los estudiantes universitarios. La reducción de sintomatología depresiva es uno de los beneficios

reportados. Aroca (2025) concluye que la actividad física potencia la salud física y mental, mejorando la calidad de vida recuperando la sintomatología depresiva.

Más allá de la disminución de síntomas negativos, actividad física también promueve estados positivos de bienestar. Villarrubia (2023) demostró que los estudiantes más activos físicamente presentaban mejores niveles de bienestar psicológico y afecto positivo en comparación a otros estudiantes inactivos.

-Percepción de salud

Este es una idea que va más allá que simplemente no tener enfermedades o mostrar signos clínicos visibles. Esta más relacionada con la evaluación personal que alguien hace de su propio bienestar, teniendo en cuenta aspectos físicos, emocionales y sociales. Esta autoevaluación es importante para condicionar las conductas de salud, la búsqueda de ayuda profesional, la adherencia o tratamientos, en última instancia, la calidad de vida percibida. En una línea similar, Ramírez (2018) señalan que la percepción de la salud relacionada con el autoconcepto y el bienestar subjetivo, que los estudiantes perciben a sí mismo como saludables tienden a adoptar comportamientos más positivos en relación con su cuidado personal.

La literatura identificada varias dimensiones que conforman la percepción global de la salud como:

Dimensión física: Se refiere a la valoración de la persona frente a su capacidad para realizar actividades que requieren movimiento corporal. Sandoval (2025) encontraron que los estudiantes con mayores niveles de actividad física una mejor percepción de su función física, lo que abarca la capacidad de realizar actividades cotidianas como caminar

Dimensión emocional o mental: Se entiende como salud emocional es probablemente una de las áreas más analizadas en los estudiantes universitarios, considerando la notable frecuencia de señales de ansiedad, depresión y estrés en este sector. Según Castañeda y Nagles (2021), la escasez de actividad física está relacionada a una visión negativa de la salud mental, particularmente en las mujeres, quienes suelen manifestar mayores índices de sufrimiento emocional.

Dimensión social: La percepción social de la salud también incluye valoración de la persona donde hace su capacidad para relacionarse con los demás, participar en actividades grupales y cumplir un estándar social, incluyendo el rol de estudiante. Paricahua-Peralta (2024) descubrieron que existe una relación entre el sueño de calidad y la actividad física con una percepción más positiva del desempeño social. Esto hace referencia si los estudiantes tienen un mejor sueño son más activos físicamente suelen sentirse más competentes para relacionarse con sus compañeros, unirse a actividades fuera del aula y conservar relaciones interpersonales satisfactorias.

Dimensión de rol y funcionamiento cotidiano: Se refiere a la percepción que la persona tiene sobre su capacidad para desempeñarse en roles habituales, regularmente en el ámbito académico y laboral. López – Salamanca (2022) observaron estudiantes que presentaban síntomas de depresión, suelen tener una percepción más negativa de salud, presentando un riesgo bajo de rendimiento académico y dificultades para cumplir con las demandas de la vida universitaria.

-Salud mental en estudiantes Universitarios:

La salud mental, dentro del ámbito de Universitario, se ha convertido en una de las inquietudes más importantes para los centros educativos y los sistemas de salud pública. El termino incluye el bienestar emocional, psicológico y social, no solo se refiere a la ausencia

de problemas mentales. Sin embargo, varios estudios demuestran que hay una alta frecuencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en este grupo. Paricahua- Peralta (2024) descubre que los estudiantes de las universidades de la región Amazónica en Perú exhibían niveles moderados de ansiedad y depresión, los cuales se relacionaba de manera inversa con la calidad del sueño y de forma directa con el sedentarismo.

Espinel (2022) en una investigación con estudiantes de áreas de la salud, comunicaron que el 47,8% de los encuestados mostraban niveles de ansiedad muy altos, aun cuando la mayoría practicaba ejercicio intenso, Estos resultados resaltan la complejidad de esta situación y la importancia de continuar investigando sus factores influyentes

Marco teórico

El presente estudio se sustenta con unas bases de constructor teóricos y conceptuales, los cuales permiten entender la complejidad de la relación entre la actividad física y la percepción de la salud en estudiantes de primer semestre. Estas bases son fundamentales para el análisis de resultados y obtener los hallazgos significativos o importantes para un desarrollo en la sociedad.

Definiendo desde un inicio la palabra salud encontramos diferentes contextos desde allí podemos empezar con la OMS, (2025) quien en su actualización respecto a la definición de salud habla sobre el completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones y enfermedades, pero comprendiendo estos tres aspectos muy importantes y que son de manera interdependientes de acuerdo con la percepción de cada persona.

Existen unos modelos de percepción de la salud, en los cuales entran las creencias del individuo, teniendo en cuenta las amenazas de la enfermedad y los beneficios de realizar actividades como acción preventiva, ante amenazas y enfermedades.

Un modelo trans teórico, de cambio en donde ciertos comportamientos del ser humano son una serie de etapas para realizar una acción, lo cual se denomina pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento y terminación las cuales influyen en la salud realizando aspectos enfocados en la actividad física, los cuales pueden prevenir diferentes afecciones y enfermedades.

3. Metodología

Paradigma de investigación

El presente proyecto se centra en el enfoque cuantitativo, que se basa en la recopilación de datos numéricos y el examen estadístico para entender la realidad y establecer conexiones de variables. El enfoque se deriva de un punto de vista positivista del saber, que afirma que la realidad puede ser objetiva, medible y se puede conocer a través de algunos métodos sistemáticos y precisos. La elección de este enfoque de estudio se justifica por la naturaleza de los objetivos establecidos, ya que se busca examinar la relación entre dos conceptos específicos, la percepción sobre la salud y el nivel de actividad física. Ambos pueden ser aplicados y medidos numéricamente mediante instrumentos estandarizados y validados, como el cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) en su versión corta y el Cuestionario de Salud SF-36, lo que facilita la aplicación de pruebas estadísticas para determinar si existe una relación entre ellas.

El enfoque cuantitativo se distingue por la intención de aplicar resultados a grupos más grandes y por su enfoque en la imparcialidad y objetividad del investigador. Los hallazgos generados a partir de la muestra de estudiantes de primer semestre pueden proporcionar pruebas que se pueden aplicar a otros grupos similares, lo que es importante

para guiar iniciativas y políticas de fomento de la salud en el contexto universitario. Autores como Sandoval (2025), Paricahua-Peralta (2024) y Espinel (2022) también adoptaron este enfoque cuantitativo en investigaciones similares, lo que permite un parecido en los hallazgos y fortalece la validez del presente estudio.

Enfoque de investigación

El enfoque de investigación seleccionado para este estudio es cuantitativo, donde se describe como un proceso organizado y sistemático que emplea la recopilación de datos numéricos junto con los análisis estadísticos para abordar interrogantes de investigación y poner a prueba hipótesis ya formuladas. Este enfoque por ser secuencial, deductivo y verificable, lo que implica que las fases de estudio se llevan a cabo de manera lógica y rigurosa, comenzando desde teorías y conceptos generales para poder alcanzar conclusiones concretas basadas en información empírica.

Tipo de estudio

El tipo de estudio que orienta esta investigación es el descriptivo-correlacional, esto responde a la naturaleza del objetivo general, que busca, por un lado, describir las características de las variables de en la población estudiada, por otro lado, analizar la relación existente entre ellas.

El componente descriptivo del estudio tiene como propósito caracterizar a los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas de Bogotá en función de sus niveles de actividad física (bajo, moderado o vigoroso) y su percepción de salud en sus

diferentes dimensiones (física, emocional y social). Esta descripción permite identificar el estado actual de la población respecto a identificar patrones y tendencias, estableciendo una línea base que es base para futuras investigaciones.

Por el lado del componente correlacional, por su parte tiene el propósito de determinar una relación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y a la percepción de la salud, y en qué dirección se la esa relación, es decir, si a mayor actividad física corresponde a una mejor percepción de salud, o si la relación es inversa o nula. Es importante destacar que el estudio correlacional no busca establecer relaciones de causalidad, sino simplemente identificar si dos variables varían conjuntamente de manera sistemática. Este tipo de estudio especialmente se utiliza cuando no es posible o ético manipular experimentalmente variables, y se busca explorar asociaciones en contextos naturales.

Diseño

El diseño seleccionado es transversal y correlacional. Transversal ya que se caracteriza por que la recolección de datos se realiza en un único momento temporal y durante un periodo de tiempo determinado. No se realizan mediciones repetidas a lo largo del tiempo, ni se hace un seguimiento de los estudiantes. En el estudio, los estudiantes de primer semestre responderán cuestionarios en una sola ocasión, lo que permitirá obtener un dato del presente en relación entre variables en ese momento específico. Esto es eficiente en términos

de tiempo y recursos, es apropiado para estudios descriptivos y correlacionales que necesitan analizar cambios o evoluciones a lo largo del tiempo.

Correlacional este tipo de diseño tiene como objetivo identificar el grado de conexión p relación estadística que puede existir entre dos o más variables. En el estudio se busca averiguar si hay una relación significativa entre el nivel de actividad física, considerada como variable independiente a nivel conceptual, aunque no es manipulada. Y la percepción de la salud, que actúa como variable dependiente. Para esto tras recopilar los datos se lleva un análisis de correlación como el coeficiente de correlación de Pearson o el de Spearman, según como se distribuyan los datos.

Alcance

Este tipo de alcance correlacional ya que tiene como finalidad evaluar el nivel de relación que existe entre dos o más variables en un contexto determinado, sin pretender establecer relaciones causales entre ellas.

La elección del alcance correlacional se justifica a la función del objetivo general y la pregunta problema planteado. Como dice el objetivo es analizar la relación entre la percepción de la salud y el nivel de actividad física, no explicar por qué ocurre la relación ni determinar si una variable causa cambios en la otra.

Población y muestra

Población de interés para el estudio es aquellos estudiantes matriculados en primer semestre en la Universidad Santo Tomas de Bogotá durante el periodo académico en el que se realice la investigación. Esta población se caracteriza por ser joven con un rango de edad

de los 16 a los 25 años, por encontrar en una fase de adaptación a la vida universitaria, lo que convierte al grupo muy relevante para poder estudiar la relación entre actividad física y percepción de salud. Se incluye estudiantes de todas las facultades, programas académicos y jornadas (diurna y nocturna) que ofrece la universidad.

La muestra será tipo no probabilístico por conveniencia, lo que significa que los estudiantes serán seleccionados según la base de accesibilidad y disponibilidad para formar parte del estudio y no por medio de procedimientos de aleatorización. Este tipo de muestreo es común en estudios exploratorios y descriptivos en ciencias de la salud y ciencias sociales, especialmente cuando hay tiempos limitados. Se prevé alcanzar una muestra mínima de 30 estudiantes de primer semestre, aunque se buscara mayor participación posible para poder aumentar la potencia estadística del estudio y la representativa de los hallazgos.

Criterios de inclusión:

-Estar matriculado oficialmente en algún programa de pregrado de la Universidad Santo Tomas de Bogotá.

-Cursar actualmente primer semestre académico.

-Ser mayor de edad (18 año o más) o en caso de ser menor de edad, contar con el consentimiento informado de sus padres o tutores legales.

-Aceptar voluntariamente participar en el estudio y firmar el consentimiento informado.

-Tener la capacidad cognitiva y lingüística para comprender y responder los cuestionarios aplicados.

Criterios de exclusión:

-Estudiantes que se encuentran en situación de discapacidad cognitiva severa que les impida comprender los instrumentos de medición.

-Estudiantes que no completen la totalidad de los cuestionarios o que los respondan de manera claramente inconsistente o aleatoria.

-Estudiantes que decidan retirarse del estudio en cualquier momento antes de finalizar la recolección de datos.

Procedimiento de selección: Los estudiantes serán contactados a través de canales institucionales de la universidad, como correos electrónicos, grupos de WhatsApp de los cursos de primer semestre, y con el apoyo de docentes y directores de programa. La aplicación de los cuestionarios se realizará de manera presencial o virtual, según las condiciones y posibilidades logísticas, garantizado en todo momento la confidencialidad de las respuestas y el respeto por la autonomía de los estudiantes.

Instrumentos de recolección

Instrumento No.1

El protocolo de la versión corta del IPAQ (IPAQ-S) evalúa la actividad física de los últimos 7 días en adultos (15-69 años) mediante 7 ítems que miden intensidad (Vigorosa, moderada, caminata) y tiempo sentado.. Se calcula en MET-minutos/semana para clasificar el nivel de actividad en bajo, moderado o alto, siendo ideal para monitoreo poblacional.

Componentes del Protocolo IPAQ Corto (Últimos 7 días)

Actividades Físicas Vigorosas: Ejercicios intensos (aeróbicos, levantar peso, ciclismo rápido) que causan aumento rápido de respiración/frecuencia cardíaca.

Actividades Físicas Moderadas: Esfuerzo moderado (cargar pesos ligeros, andar en bici a velocidad regular, actividades domésticas/jardinería).

Caminata: Tiempo dedicado a caminar en el trabajo, hogar o transporte.

Tiempo Sentado: Tiempo total pasado sentado en un día hábil

Protocolo de Puntuación (MET-minutos/semana)

El análisis se basa en METs (Equivalente Metabólico) para estandarizar el gasto energético:

Caminata: 3,3 METs

Actividad Moderada: 4,0 METs

Actividad Vigorosa: 8,0 METs

Fórmula Categorías de Actividad Física

Alta: Actividad vigorosa > 3 días con al menos 1500 MET –min/sem, 0,7 días de cualquier combinación con al menos 3000 MET-min/sem

Moderada: 3 o más días de actividad vigorosa/moderada (mínimo 20-30 min/día), O 5+ días de caminata/actividad moderada, O combinaciones que sumen 600 MET-min/sem

Baja: Individuos que no cumplen los criterios de las categorías moderada o alta.

: MET X minuto/día X días/semana

Instrumento No.2

El cuestionario SF-36 es un instrumento autoaplicado de 36 ítems que evalúa la calidad de vida relacionada con la salud en 8 dimensiones físicas y mentales. Requiere de 8 a 12 minutos, puntuando de 0 (peor salud) a 100 (mejor salud), cubriendo función física, dolor, salud general, vitalidad, función social y salud mental.

Protocolo de aplicación y evaluación del sf-36

-Administración: Generalmente autoaplicado (por el paciente), aunque puede ser aplicado por entrevistador (telefónico o personal).

-Tiempo de respuesta: Generalmente se refiere a las últimas 4 semanas (aunque existen versiones de 1 semana).

-Estructura de las dimensiones: (8 escalas):

1. Función física (PF): 10 ítems (actividades diarias, caminar, subir escaleras)
2. Rol físico (RP): 4 ítems (Limitaciones laborales o actividades debido a la salud física)
3. Dolor Corporal (BP): 2 ítems (intensidad y limitaciones)
4. Salud General (GH): 5 ítems (evaluación personal de salud)
5. Vitalidad (VT): 4 ítems (energía vs cansancio)
6. Función Social (SF): 2 ítems (impacto en actividades sociales)
7. Rol Emocional (RE) 3 ítems (limitaciones por problemas emocionales)
8. Salud Mental (MH): 5 ítems (depresión/ansiedad vs bienestar)

*Ítem de transición: Incluye 1 pregunta adicional sobre el cambio en el estado de salud respecto al anterior (no puntúa en las escalas)

Protocolo de puntuación (Scoring)

1. Codificación: Las respuestas se recodifican en una escala de 0 a 100, donde 100 representa el mejor estado de salud y 0 el peor.

2. Agrupación: Se promedia los ítems de cada una de las 8 dimensiones.

3. Resumen de Componentes: Los resultados pueden agruparse en dos grandes medidas:

1. Componente Físico (PCS): Función física, rol físico, dolor y salud general.

2. Componente Mental (MCS): Vitalidad, función social, rol emocional y salud mental.

Interpretación

*Mayor puntuación: indica mejor calidad de vida.

*Puntuación bajas: Sugiere limitaciones significativas en la salud física o mental del paciente.

Procedimiento

El procedimiento que se aplica en este estudio inicia con buscar a las personas según los criterios de inclusión y exclusión, siendo estos estudiantes de la universidad, para explicarles los cuestionarios que van a realizar, y de qué manera se manejará la información de estos cuestionarios. De esta manera, los estudiantes que estén de acuerdo empezarán con el cuestionario IPAQ la versión corta, el cual nos hará una indicación de su actividad física. Estos datos se deben recolectar en una base y realizar un cálculo en cifras para categorizarlo

en tres niveles nivel bajo nivel moderado y nivel vigoroso. Posteriormente, a esto la realización del otro cuestionario por nombre, SF-36 el cual nos dará datos sobre la percepción que tienen los estudiantes sobre su estado de salud actual. Este cuestionario tiene 36 ítems, entre los cuales se divide en estado de salud mental física y de manera social o con su entorno. Este cuestionario se divide en ocho dimensiones, los cuales es función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental recolectando estos datos se calcularán de manera que podamos ver estadísticamente las comparaciones que tienen las personas que él tienen altos niveles de actividad física, con la percepción que tienen de su salud en general, permitiendo así un análisis compuesto de si la actividad física tiene una influencia positiva o negativa en la percepción de los factores de salud, y quizás ver específicamente en qué punto hay mayor beneficio o menor beneficio según el Test de percepción de la salud en general.

Teniéndolo resultados de este análisis estadístico se puede presentar una propuesta en la cual se tengan en cuenta estos resultados para que, con la ayuda de la universidad, se desarrolle un plan de acción para esos puntos débiles específicamente

Técnicas de análisis de la información

Las técnicas de recolección de información en este estudio se llevarán a cabo de la siguiente manera y secuencia que permita obtener los datos válidos y confiables. Sobre la actividad física y la percepción de la salud. En estudiantes universitarios. Las técnicas se centran en la realización de dos cuestionarios, estandarizados y validados.

En primera instancia, el procedimiento de contacto y consentimiento en donde se tiene en cuenta los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión, exclusión

El primero es el cuestionario Internacional de actividad física, (IPAQ) versión corta para cuantificar en unidades metabólicas categorizado la actividad física de cada estudiante en tres niveles, nivel bajo moderado y vigoroso

El cuestionario. SF 36 es un estudio corto de medicina general, el cual tiene como nombre (Medical Outcomes Study Short Form Health Survey - SF-36) el cual tiene componentes de salud, mental, vitalidad, función social, role emocional y salud mental. Se realizará un análisis de datos, creando una base de ambos cuestionarios en donde los valores del IPAQ serán convertidos en Mets y categorizado, según lo establecido, paralelamente las respuestas de SF 36, se puntualizará de acuerdo con la metodología del cuestionario en las ocho dimensiones.

Para el análisis de estadístico se establecerá comparación entre la percepción de la salud y la cantidad de actividad física realizada por cada uno de los estudiantes para así identificar patrones y determinarse la actividad física en sus diferentes niveles, ejerce una influencia positiva o negativa en la percepción general y específica de los factores de la salud

Hipótesis

Existe una correlación positiva y significativa entre los niveles de actividad física y el bienestar mental en los estudiantes universitarios; de tal manera que, a mayor frecuencia de actividad física, menores son los índices de pensamientos perseverativos y síntomas de sedentarismo

4. Análisis de resultados

Tabla 1

Correlaciones entre METs totales (IPAQ) y dimensiones SF-36

		F	F	I	F	F	I	I	
		Pears	Pears	ig P	C95 p	Spear	Spear	ig S	C95 S
		on	on			man	man		
Fu		0	0		[	0	0		[
nción	1	.296	.371	s	-0.40,	.133	.567	s	-0.40,
física					0.48]				0.59]
Rol		-	0		[	-	0		[
físico	1	0,187	.418	s	-0.66,	0.015	.949	s	-0.48,
					0.57]				0.48]
Rol		0	0		[	0	0		[
emocional	1	.199	.387	s	0.22,	.215	.350	s	-0.25,
					0.56]				0.62]
Fu		-	0		[	-	0		[
nción	1	0.273	.230	s	-0.63,	0.286	.209	s	-0.71,
social					0.20]				0.20]
Dol		-	0		[	-	0		[
or	1	0.398	.074	s	-0.71,	0385	.085	s	-0.76,
corporal					0.05]				0-11]
Sal		-	0		[	-	0		[
ud mental	1	0.609	.003	*	-0.82,	0.606	.004	*	-0.90,
					-0.26]				-0.14]

Vitalidad		1	0.270	.237	s	-0.66,	0.273	.231	s
						0.22]			0.68,
									0.23]
Salud general		1	0.479	.028		-0.74, -	0.416	.060	s
						0.11]			0.76,
									0.04]
Componente físico (PCS)		1	.194	.399	s	0.59,	0.133	.567	s
						0.21]			-0.61,
									0.34]
Componente mental (MCS)		1	0.480	.028		-0.72,	0.491	.024	-0.81,
						-0.08]			0.00]
Significancia: *** p<.001 ** p<.01 * p<.05 ns = no significativo									

Gráfico 1

Matriz de correlación entre dimensiones

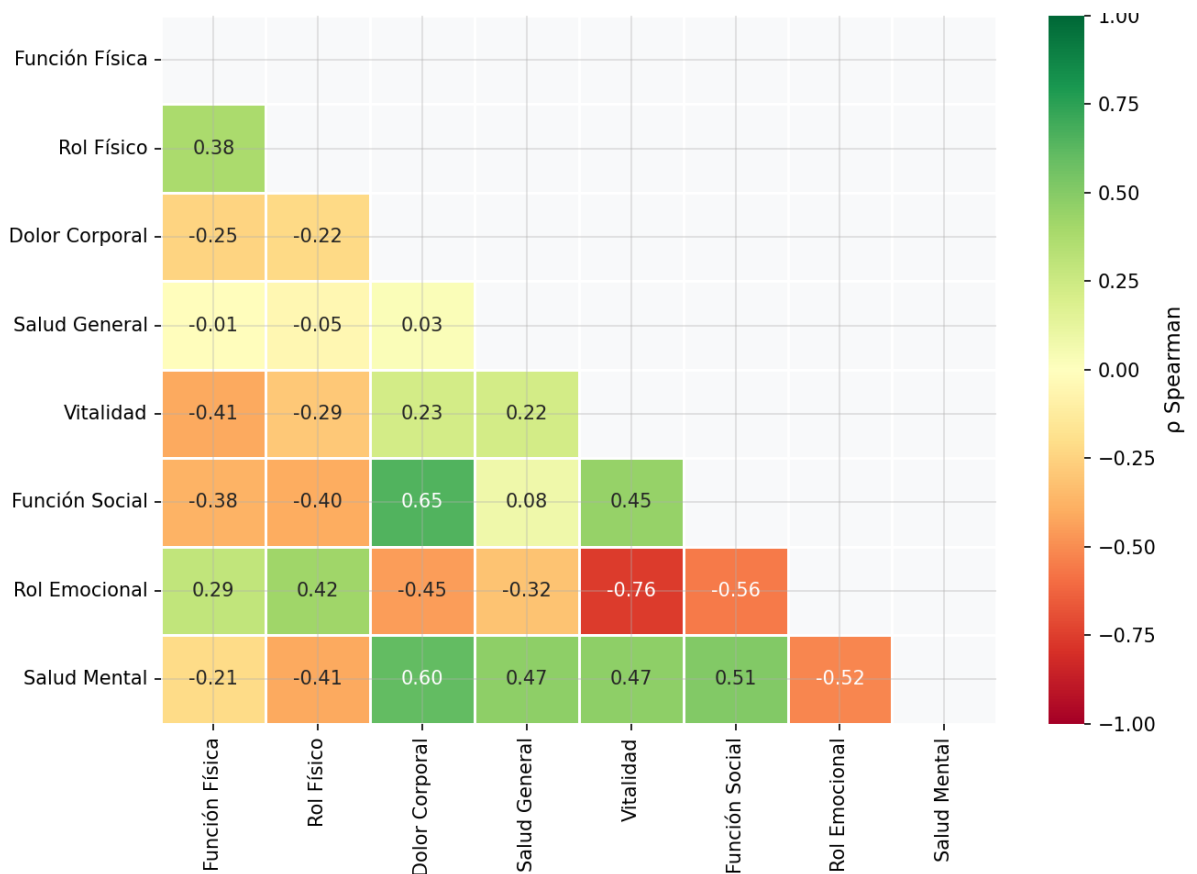


Tabla No.1 Se presentan coeficientes de correlación hallados entre los minutos equivalentes metabólicos (METs) obtenidos a partir del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la diferentes escalas que integran el Cuestionario de Salud SF-36, basándose en una muestra de 21 alumnos universitarios de primer semestre.

Los resultados se evidencian que la gran mayoría de las correlaciones no lograron ser estadísticamente significativas. Por ejemplo, la función física demostró un coeficiente de Pearson de 0,296 ($p = 0,371$) y un coeficiente de Spearman de 0,133 ($p = 9,567$), lo que indica que no hay una relación clara entre los niveles de actividad física como se percibe la capacidad para realizar tareas cotidianas como caminar, subir escaleras o agacharse. De manera similar, el Rol Físico evidenció correlaciones negativas débiles (Pearson = -0,187;

Spearman = -0,015) con niveles significativos de 0,418 y 0,949 respectivamente, lo cual sugiere la falta de una conexión lineal o monótona entre las dos variables.

Por otro lado, la Salud Mental se destacó como la única cuestión que mostro una correlación estadísticamente relevante, tanto en pruebas paramétricas como no paramétricas. El coeficiente de Pearson fue de -0,609 ($p = 0,003$) y el de Spearman fue de -0,606 ($p = 0,004$), ambos con un margen de confianza del 99%. Este resultado muestra una relación negativa de moderada a fuerte entre los METs totales y la salud mental percibida, lo que implica que, a mayores grados de actividad física reportados por los estudiantes, se obtienen menores puntuaciones en la escala de Salud mental del SF-36. Este hallazgo va en contra de lo que se había anticipado inicialmente y se discutirá posteriormente.

Respecto a la Salud General, se halló una correlación negativa significativa solo en la prueba de Pearson ($r = -0,479$; $p = 0,0028$), mientras que la correlación de Spearman no fue significativa ($p = -0,416$; $p = 0,060$). Esta discrepancia entre ambas pruebas podría explicarse por la existencia de valores atípicos o una distribución anormal de los datos. Finalmente, el Componente de Salud Mental (MCS) mostro una correlación negativa importante tanto en Pearson ($r = -0,480$; $p = 0,028$) como en Spearman ($p = -0,491$; $p = 0,024$), lo que refuerza la tendencia observada en la escala de Salud Mental. Las demás dimensiones - Rol emocional, Función social, Dolor Corporal, Vitalidad y Componente Físico (PCS) - no registraron correlaciones que fueran estadísticamente significativas.

Gráfico 1. Se presenta la matriz de correlaciones de Pearson entre las ocho dimensiones que integran el SF-36. Este gráfico ayuda a entender la forma en los diferentes elementos de salud percibida se relacionan dentro del grupo analizado.

Se encontraron numerosas correlaciones que son significativas desde el punto de vista estadístico. La conexión más notable se dio, entre Vitalidad y Función social, con un

coeficiente de $-0,76$, lo que refleja una relación negativa importante: aquellos estudiantes que indican niveles altos de energía y menos fatiga suelen enfrentarse a menos problemas en sus interacciones sociales diarias. De manera semejante, la Salud Mental mostro fuertes correlaciones negativas con el Rol físico ($-0,75$) y con la Vitalidad ($-0,75$), lo que sugiere que un estado emocional más positivo se vincula con menos limitaciones físicas y con una mejor percepción de energía.

Por otra parte, se hallaron correlaciones positivas que varían de moderadas a fuertes. La Salud General se relacionó positivamente con la Vitalidad ($0,65$) y con la Salud Mental ($0,60$), lo que sugiere que aquellos estudiantes que consideran que su salud es buena también suelen sentirse más energéticos y emocionalmente equilibrados. De igual manera, el Dolor Corporal mostro una relación positiva con el Rol Emocional ($0,60$), indicando que quienes informan menos dolor también tienen menos restricciones en sus actividades cotidianas a causa de cuestiones emocionales.

Es esencial mencionar que la Función Física fue la dimensión que presento las correlaciones más débiles en relación con las otras escalas, con coeficientes que variaron entre $-0,41$ y $0,38$, lo que evidencia que este componente tiende a ser relativamente autónomo de los demás elementos de salud percibida.

Análisis de resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran descubrimientos que son en parte contradictorios respecto a la literatura existente. Aunque diversas investigaciones han evidenciado las ventajas de la actividad física en la salud mental, en esta muestra de estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomás de Bogotá se descubrió una

relación negativa significativa entre los METs totales y la salud mental percibida. Esto significa que un mayor nivel de actividad física reportada se asocia con puntuaciones más bajas en la escala de salud mental SF-36.

Una posible razón para este hallazgo sorprendente podría estar vinculada al contexto particular de los estudiantes de primer semestre, quienes están en un momento de alta demanda académica y adaptación a la universitaria, es probable que aquellos estudiantes que indican realizar más ejercicio lo hagan como un mecanismo para manejar el estrés o ansiedad, pero esto no implica que necesariamente mejore su percepción de la salud mental. Otra posible explicación es que la carga física de forma compulsiva o bajo grandes exigencias, lo que podría resultar en fatiga en lugar de bienestar.

La matriz de correlaciones de las dimensiones del SF-36, sin embargo, muestra patrones esperados y alineados con la estructura teórica del instrumento. Las significativas correlaciones negativas entre Salud Mental y Rol Físico, así como entre Vitalidad y Función Social, confirman que estos constructos están interrelacionados y que el bienestar emocional se relaciona estrechamente con la capacidad funcional y la energía percibida. De igual manera, las correlaciones positivas entre Salud General y Vitalidad, y entre Salud General y Salud Mental, apoyan la validez convergente del cuestionario en esta población.

No obstante, la función física se comportó como la dimensión más autónoma, con correlaciones débiles en comparación con las demás escalas, esto podría interpretarse como un indicativo de que, en estudiantes jóvenes que parecen ser sanos, la habilidad para realizar actividades físicas cotidianas no necesariamente indica que se relaciona con otros aspectos de la salud percibida, tales como el bienestar emocional o la vitalidad.

5. Discusión

Los resultados del estudio actual revelan coincidencias significativas con trabajos anteriores respecto a la organización interna del SF-36. Las correlaciones negativas marcadas entre Salud Mental y Rol físico ($r = -0,75$), así como entre Vitalidad y Función Social ($r = -0,76$) se alinean con los datos presentados por Villarrubia (2023) y Sandoval Cifuentes (2025), quienes indicaron que el bienestar emocional se encuentra estrechamente relacionado con la capacidad funcional y la energía percibida entre estudiantes universitarios. Asimismo, la independencia relativa de la dimensión de Función Física en este análisis (correlaciones débiles con Salud General y Dolor Corporal) es coherente con los resultados de Cifuentes (2025), quienes apuntaron que, en jóvenes aparentemente saludables, la capacidad funcional podría estar desvinculada de otros aspectos psicosociales de la salud percibida.}

No obstante, la correlación negativa y significativa desde un punto de vista estadístico entre los METs totales del IPAQ y la Salud Mental ($r = -0,609$; $p = 0,003$), manifestaría una diferencia notable con la mayoría de las investigaciones que han documentado beneficios del ejercicio. A medida de Aroca (2025) y Castellanos (2022) encontraron que la actividad física aminora los síntomas de depresión y ansiedad, los resultados obtenidos en este estudio son más similares a los de Garzon Vallejo (2022) y Espinel (2022), quienes no hallaron una conexión directa o incluso señalaron relaciones complicadas entre ambas variables en grupos específicos. Esta diferencia podría atribuirse al contexto crítico en el que se evaluaron a los participantes; alumnos de primer semestre que estaban en proceso de adaptación a la vida universitaria, un periodo de alta vulnerabilidad donde el estrés académico puede estar afectando adversamente los resultados esperados del ejercicio.

Al contrastar los datos obtenidos con otras investigaciones, se perciben algunas similitudes parciales con el estudio de Sandoval (2025) llevado a cabo en la Universidad del Tolima, donde los estudiantes con un nivel de actividad física elevado reportaron una mejor percepción de salud general y vitalidad. Sin embargo, en este estudio, esas dimensiones no

lograron ser estadísticamente significativas, posiblemente a causa del limitado tamaño de la muestra ($n=21$) que restringió el poder estadístico. Por otro lado, la notable correlación interna entre Salud General y Vitalidad ($r = 0,65$) coincide con lo reportado por Fouilloux (2021) en estudiantes de medicina en Mexico, confirmando la validez convergente de SF-36 incluso al trabajar con muestras pequeñas.

Para finalizar

Para finalizar, los hallazgos indican que la conexión entre actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de primer semestre es más complicada de lo que la literatura predominante sugiere. La coincidencia en la estructuración interna del SF-36 respalda la validez de la herramienta, pero la divergencia en la correlación con los METs plantea preguntas sobre los posibles efectos moderados del entorno académico y emocional en esta cohorte. Investigaciones futuras con diseños longitudinales y muestras amplias debería investigar aspectos como el tipo de actividad física, la calidad del sueño y las técnicas de manejo del estrés para entender mejor esta conexión

Conclusiones

El análisis busca entender como los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas de Bogotá perciben su salud y su conexión con nivel de actividad física, se puede afirmar que la relación hallada es intrincada y en algunos aspectos, opuesta a lo que se esperaba. Aunque se notó que la mayoría de los estudiantes tienen una percepción positiva de su salud en áreas como el rendimiento físico y la salud general, el vínculo entre la actividad física y el bienestar mental resultó ser negativo y tuvo relevancia estadística. Esto sugiere que, en este grupo específico, un aumento en el gasto energético semanal (METs) se relaciona con calificaciones más bajas en el bienestar emocional, lo que lleva a reflexionar

sobre los posibles efectos del ambiente académico y emocional durante el primer año universitario.

En cuanto a valorar el estado de la actividad física en los estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas de Bogota a través del IPAQ en version corta, se consiguio definir las características de los participantes considerando sus minutos de actividad física equivalentes a metabolitos semanales. Los hallazgos revelaron una considerable diversidad en los niveles de actividad física, permitiendo clasificar a los estudiantes en varias categorías (bajo, moderado y alto). No obstante, el tamaño reducido de la muestra limito las comparaciones fiables entre estos grupos.

Respecto a describir la percepción de los estudiantes usando el SF-36, se observó que las dimensiones de función física y salud general lograron puntuaciones relativamente elevadas, mientras que la salud mental y vitalidad reflejaron cifras más bajas. La correlación interna del cuestionario valido una estructura teóricamente del instrumento, mostrando asociaciones solidas entre la salud mental, vitalidad y rol físico, lo que respalda la validez del SF.36 en esta población.

Por último, se tiene como fin establecer el vínculo entre el nivel de actividad física y la percepción de salud general, los análisis mostraron una correlación significativa negativa únicamente en la prueba de Pearson ($r = -0,479$; $p = 0,028$), pero no en la prueba de Spearman, lo que sugiere una asociación débil que podría verse afectada por valores extremos. Esto indica que, entre los estudiantes de primer semestre analizados, no hay una conexión clara y constante entre la calidad de actividad física realizada y su percepción global de salud, lo que difiere de lo que se ha reportado en gran parte de la literatura especializada.

En resumen, este análisis permite deducir que la conexión entre ejercicio y la percepción de la salud en estudiantes de primer semestre de la Universidad Santo Tomas es un poco complicada de lo que se pensaba al principio. Aunque el SF-36 probó ser una herramienta valiosa para caracterizar la salud percibida, los resultados indican que la práctica de actividad física, por sí misma, no implica necesariamente una mejora en la percepción del bienestar mental, sobre todo durante el proceso de adaptación a la vida universitaria. Se sugiere que investigaciones futuras aumenten el tamaño de muestra, utilicen enfoques longitudinales y estudien variables intermedias como la calidad de sueño, la presión académica y el tipo de ejercicio llevado a cabo, con el objetivo de guiar intervenciones institucionales más eficaces para fomentar el bienestar integral de los estudiantes.

Referencias

Gustavo Estrada-Araoz, E., Farfán-Latorre, M., Gerardo Lavilla-Condori, W., Quispe-Aquise, J., Luz Lavilla-Condori, M., & Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y

cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. Gaceta Médica de Caracas, 132(1).

Cifuentes, Á. A. S., Ortiz, G. A. C., & Ángeles, M. A. V. (2025). Percepción de salud de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Tolima, usuarios del gimnasio en relación con su nivel de actividad física. Retos, 62, 756-764.

Aroca, M. V., Hernández, S. I., Londoño, L. F., & Moreno, K. D. (2025). Efecto de la actividad física como estrategia de intervención de la reducción de síntomas depresivos en estudiantes universitarios. Trabajo de Grado. (Documento interno).

Castañeda Arango, I. J., & Nagles Leon, D. (2021). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Unidad Central del Valle del Cauca, Programa de Enfermería.

Castellanos, G. (2022). Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios. Trabajo de Grado. (2021-2022).

Espinel, A. S., Castellanos, K., Suárez, I., Galvis, S., Olarte, F., Garzón, L., Vesga, B., & Rincón, Z. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. FIUEC, 6(2). <https://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401>

Garzón Vallejo, M. V. (2022). Hacia un modelo de salud integral: Actividad física y su relación con el bienestar psicológico [Tesis de maestría]. Konrad Lorenz Fundación Universitaria.

He, X. (2022). La actividad física en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 68-71.

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/Qqj88mX4hkH46wWLx55CjdB/abstract/?lang=es>

Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Poma-Mollocondo, R. S., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Cruz-Visa, G. J., Guevara-Duarez, M. F., Mora-Estrada, O., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, 61, 59-68.

Sandoval Cifuentes, Á. A., Castellanos Ortiz, G. A., & Villareal Ángeles, M. A. (2025). Percepción de salud de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Tolima, usuarios del gimnasio en relación con su nivel de actividad física. *Retos*, 62, 756-764.

<https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/109396>Duarte, S., & Gómez, (2025).

Dinámicas de salud y estilo de vida en el primer año de educación superior. *Revista Colombiana de Salud Pública*, 34(1), 112-125.

Gómez, R., López, M., & Pérez, J. (2021). Estilos de vida y autopercepción de salud en estudiantes latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Educación y Salud*, 9(3), 201-215.

López, C., Rodríguez, N., & Martínez, P. (2024). Factores asociados a la percepción de salud en estudiantes de Bogotá. *Universitas Médica*, 65(2), e1245.

Mendoza, H., Torres, R., & Díaz, K. (2022). Conocimiento versus práctica: Hábitos saludables en la universidad. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(4), 1-14.

Pérez, L., & Jiménez, R. (2020). Continuidad de hábitos deportivos desde la escuela a la universidad. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(Suppl 5), 230-238.

Rodríguez, A., & Martínez, S. (2022). Determinantes psicológicos y sociales de la actividad física universitaria. *Ciencia y Deporte*, 15(1), 33-47.

Santos, M., Ferreira, J., & Oliveira, R. (2023). Sedentarismo y percepción de salud en la educación superior europea. *European Journal of Health Studies*, 8(2), 78-92.

Caranton Pineda, F. A. (2024). Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá, Colombia, durante el tiempo de pandemia por COVID-19. Repositorio Institucional FUCS

Anexos

Instrumentos de recolección

Instrumento No.1

Para este estudio se aplicará la versión corta del IPAQ (IPAQ-SF), la cual consta de 7 preguntas que indagan sobre el tiempo dedicado a diferentes intensidades de actividad física en los últimos 7 días. Esta versión es particularmente adecuada para estudios epidemiológicos

y de gran escala, ya que su aplicación es rápida (Aproximadamente 5 a 10 minutos) y su procesamiento es sencillo.

El formato de respuesta de la versión corta solicita que el participante que reporte de días (de 0 a 7 días) y el tiempo promedio diario (en horas y minutos) dedicados a cada tipo de actividad física durante los 7 días.

Los datos de recolectados a traves del IPAQ se procesan calculando los minutos por semana dedicados a cada nivel de intensidad, los cuales se convierten en equivalentes metabólicos (MET-minutos/semana). Un, MET es la unidad que representa el costo energético de una actividad en reposo. Con base a los datos se va realizando el cálculo que se clasifican en 3 niveles:

-Nivel bajo (inactivo): No cumple con los criterios para los niveles moderados o vigoroso.

-Nivel moderado: Realiza al menos 600 MET-minutos/semana. Lo que equivale a 30 minutos diarios de actividad moderada o caminata durante 5 o más días a la semana.

-Nivel vigoroso (activo): Realiza al menos 1500 MET-minutos/semana, lo que equivale al menos 20 minutos diarios de actividad vigorosa durante 3 o más días a la semana, o una combinación equivalente de actividades moderadas vigorosas.

A pesar de sus limitaciones al cuestionario aplicado, el IPAQ es aceptado como un instrumento útil para estimar niveles de actividad física en estudios poblacionales. Ha sido utilizado en investigaciones previas a estudiantes universitarios, como los trabajos de Garzon (2022), Espinel (2022) y Caranton (2024), lo que respalda su pertinencia para el presente estudio.

El Cuestionario de Salud SF-36 (Short Form-36 Health Survey) es un instrumento genérico de medición de la calidad de vida relacionada con la salud. Está diseñado para evaluar la percepción que una persona tiene sobre su propia salud, abarcando dimensiones físicas como mentales. A diferencia de otro instrumento que miden síntomas o diagnósticos específicos el SF-36 captura la experiencia subjetiva de la salud, es decir, como la persona se siente y funciona su vida cotidiana como consecuencias de su estado de salud.

La estructura está compuesta por 36 ítem que se agrupan en 8 escalas o dimensiones principales, las cuales se resumen en dos componentes globales: el componente de la Salud Física (CFS) y el componente de Salud Mental (CSM) Las 8 dimensiones son las siguientes:

1. Función física (10 ítems): Evalúa la capacidad para realizar actividades físicas como caminar, subir escaleras, agacharse, levantar objetos o realizar esfuerzos moderados e intensos.

2. Rol físico (4 ítems): Mide en que medidas los problemas físicos interfieren con el trabajo o las actividades cotidianas, como reducir el tiempo dedicado, lograr menos de los deseado o tener dificultades para realizar tareas específicas.

3. Dolor Corporal (2 ítems): Evalúa la intensidad del dolor y su impacto en la capacidad para realizar habituales, tanto dentro como fuera del hogar.

4. Salud General (5 ítems): Valora la percepción subjetiva de la salud en termino generales, incluyendo la tendencia a enfermarse, la comparación con otras personas y las expectativas de empeoramiento de la salud.

5. Vitalidad (4 ítems): Mide la sensación de energía y animo frente a la sensación de cansancio, agotamiento o falta de fuerza.

6. Función social (2 ítems): Evalúan en qué medida los problemas de salud físicos o emocionales interfieren con las actividades sociales habituales, como visitar amigos, participar en reuniones o compartir con la familia.

7. Rol emocional (3 ítems): Mide en qué medida los problemas emocionales (como ansiedad o depresión) interfieren en el trabajo o a las actividades cotidianas.

8. Salud Mental (5 ítems): Evalúa estados de ánimo como nerviosismo, desánimo, tristeza, calma y felicidad en las últimas 4 semanas.

En el formato de respuesta según la pregunta, incluye escalas (sí/no), escalas tipo likert de 3, 5 o 6 puntos, y preguntas de frecuencia. Las respuestas a las últimas 4 semanas (excepto en la escala de salud general, que indaga sobre la percepción actual a las expectativas).

La puntuación de cada ítem se recodifica en una escala de 0 a 100, donde 0 representa el peor estado de salud y 100 el mejor estado de salud para cada dimensión. Una vez realizado el cálculo de puntuación en las 8 dimensiones, puede agregarse en dos puntuaciones:

-Puntuación del Componente de Salud Física (CFS): Promedio ponderado de las dimensiones Función Física, Rol Físico, Dolor Corporal y Salud General.

-Puntuación de Componente de Salud Mental (CSM): Promedio ponderado de las dimensiones Vitalidad, Función social, Rol emocional y Salud Mental.

En el contexto latinoamericano y colombiano, el SF-36 ha sido adaptado y validado culturalmente, mostrando propiedades psicométricas adecuadas. Ha sido utilizado en investigaciones previas con estudiantes universitarios, como el estudio de Sandoval (2025),

quienes emplean este mismo instrumento para evaluar la percepción de salud en relación con el nivel de actividad física

Consentimiento informado

Título del proyecto: PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y LA RELACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE PRIMER SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMAS DE BOGOTÁ

Responsable: ANDERSSON YESIT ALARCON GARZON

STEFANIA GUTIERREZ BARAHONA

Propósito de la evaluación Usted es invitada a participar de manera voluntaria en este proceso de proyecto, dentro del cual lo objetivo principal es realizar una valoración entre su percepción de su salud y los hábitos de actividad física que usted mantiene los cuestionarios estandarizados son

SF-36, el cual valora la percepción que usted tiene de la salud

IPAQ CORTO, el cual vive su actividad física y la categoriza.

Procedimiento

Si usted desea participar, se les solicitará responder estos dos cuestionarios, le tomará aproximadamente 20 minutos, el cual se realiza por cuestionario de manera digital.

Riesgos y beneficios

Riesgos: resolver los cuestionarios, anteriormente mencionados, no le implican ningún riesgo para la salud, puede que alguna de las preguntas de estado de ánimo o limitaciones de salud, le resulte un poco incómodas y tiene el derecho de no responderlas, si no lo desea

Beneficios

No hay beneficio económico, pero los resultados de su prueba le permitirán conocer su percepción de salud y la categorización de actividad física que usted mantiene

Confiabilidad y manejo de datos

Toda la información recolectada será estrictamente confidencial y anónima. Los datos recolectados se utilizarán únicamente con fines académicos y de investigación.

Voluntariedad

Su participación es completamente voluntaria, usted puede Negarse a participar o retirarse en cualquier momento, lo cual no le generará ninguna consecuencia negativa.

Declaración del consentimiento

He leído la información anterior, he tenido la oportunidad de hacer preguntas con las cuales que estoy satisfecho

Al firmar ese documento de acepto voluntariamente, participar dentro del proceso del proyecto

Nombre del participante:

Cédula

Firma del participante

Fecha