



DOI: <https://doi.org/10.46296/yc.v9i17.0714>

ACADEMIAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y ESTADO EMOCIONAL EN ADULTOS JÓVENES

ACADEMIES OF PHYSICAL CONDITIONING AND EMOTIONAL STATE IN YOUNG ADULTS

Bayas-Arias Stephanie Belén ¹; Guagua-López Maura Elizabeth ²

¹ Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Correo: sbayas6557@uta.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4142-8025>

² Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Correo: me.guagua@uta.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8292-0235>

Resumen

Introducción: Esta investigación analiza cómo la asistencia a academias de acondicionamiento físico influye en los niveles de estrés, destacando el ejercicio físico como factor clave para la regulación emocional. El estudio profundiza en los beneficios que la actividad física regular aporta al bienestar integral, en un contexto donde el sedentarismo aumenta como factor de riesgo para diversas enfermedades. **Objetivo:** Analizar la relación entre la asistencia a academias de acondicionamiento físico y el estado emocional de los adultos jóvenes, evaluando el impacto del ejercicio físico regular en los niveles de ansiedad. **Metodología:** El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo-correlacional. Participaron 60 individuos, 30 asistentes a academias y 30 no asistentes. Se aplicaron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). **Resultados:** Los datos muestran que el 50% de los participantes tiene altos niveles de actividad física, lo que se asocia con menores niveles de ansiedad. En contraste, aquellos con bajos niveles de actividad presentan una mayor propensión a estados de ansiedad elevados. **Conclusiones:** La actividad física regular está asociada con menores niveles de ansiedad en adultos jóvenes. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar estilos de vida activos para mejorar el bienestar emocional, reducir trastornos de ansiedad y promover una mejor calidad de vida en esta población.

Palabras claves: Ansiedad, Academias de acondicionamiento físico, Actividad Física.

Abstract

Introduction: This research analyzes how fitness academies attendance influences stress levels, highlighting physical exercise as a key factor in emotional regulation. The study delves into the benefits of regular physical activity for overall well-being, especially in a context where sedentary behavior is increasing as a risk factor for various diseases. **Objective:** To analyze the relationship between attendance at fitness academies and the emotional state of young adults, evaluating the impact of regular physical exercise on anxiety levels. **Methodology:** The study employed a quantitative approach with a descriptive-correlational design. A total of 60 individuals participated, including 30 gym attendees and 30 non-attendees. The State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were applied to collect data. **Results:** The findings reveal that 50% of participants reported high levels of physical activity, which were associated with lower levels of anxiety. In contrast, those with low levels of physical activity were more likely to exhibit higher anxiety states. **Conclusions:** Regular physical activity is associated with reduced anxiety levels in young adults. These findings highlight the importance.

Keywords: Anxiety, Fitness Academies, Physical Activity.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 22 de abril de 2025.

Fecha de aceptación: 28 de junio de 2025.

Fecha de publicación: 10 de julio de 2025.



1. Introducción

La investigación se centra en evaluar cómo la asistencia a gimnasios afecta el nivel de estrés. El ejercicio físico se revela crucial para regular el estado emocional y mitigar los efectos del estrés, destacando su papel vital en promover estilos de vida saludables y resilientes. Esta investigación aspira a profundizar en cómo la participación en academias de acondicionamiento físico puede beneficiar la salud mental y emocional de los adultos jóvenes, ofreciendo perspectivas fundamentales para el desarrollo de políticas de salud pública orientadas al bienestar integral. En el ámbito psicológico, el estrés es un factor que impacta profundamente la calidad de vida y se vinculan con diversas enfermedades. La investigación ha confirmado que el ejercicio afecta positivamente y es clave en la regulación del estado emocional y la respuesta al estrés. Esto resalta la importancia de integrar programas de ejercicio adecuadamente estructurados en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés lo cual representa un desafío para los sistemas de salud pública a nivel global en la

promoción de estilos de vida. En consecuencia, es claro que la actividad física y el ejercicio son fundamentales para cultivar una sociedad más resiliente y saludable (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en estudio reciente), casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, o más concretamente, no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada. Además, la población femenina son una media de cinco puntos porcentuales menos activas que los hombres, un dato que se mantiene desde 2000 (2). El suceso de que millones de adultos no cumplan con algún programa de actividad física subraya la necesidad urgente de entender cómo el ejercicio puede beneficiar tanto la salud mental como física. Según un estudio estadístico publicado por la Asociación chilena de seguridad en Chile, aplicado a 1 437 adultos entre los 21 y 68 años entre los meses de noviembre del 2020 y abril del 2021, el sedentarismo aumentó un 10,5 % en esta población llegando a un total del 40,9 %. Por lo cual la depresión, ansiedad y estrés se encuentran dentro de las dolencias mentales



más comunes dentro del cual el estrés es definido como un estado de amenaza que se contrarresta mediante procesos adaptativos que involucran respuestas afectivas, fisiológicas, bioquímicas y cognitivo-conductuales (3). Además, la práctica de ejercicio no solo beneficia la salud mental, sino que también puede contribuir positivamente a la imagen corporal de los individuos, promoviendo una percepción más positiva y saludable de sí mismos. En Ecuador, la prevalencia de actividad física insuficiente en la población adulta (18-69 años) del 17,80% al 13,00% (4). Sin embargo, es crucial reconocer que la falta de actividad física no solo afecta la salud física, sino que también puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional. La inactividad física está frecuentemente asociada con niveles elevados de estrés y una percepción menos favorable de la imagen corporal, destacando la necesidad de promover estilos de vida activos para mejorar tanto la salud física como emocional de la población ecuatoriana.

Objetivos específicos

- Comparar los niveles de ansiedad entre adultos jóvenes que asisten regularmente a academias de acondicionamiento físico y aquellos que no participan en actividades físicas regulares.
- Describir la frecuencia de la realización de la actividad física en los adultos jóvenes.
- Elaborar una propuesta educativa de enfermería para fomentar la realización de actividad física en adultos jóvenes.

En función de lo planteado, se anticipa que el autoconcepto corporal tendrá una relación positiva con la práctica de actividad física. Esta expectativa se alinea con los resultados que se exponen de los distintos investigadores quienes encontraron que la participación en actividades físicas está vinculada a una reducción de síntomas de trastornos psicológicos, incluyendo la depresión, el estrés percibido y la ansiedad. Además, las investigaciones también indican que la actividad física contribuye a una mayor autoestima y a una mejora en el estado de ánimo general. Estos

estudios subrayan la importancia de la actividad física no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional y mental, proporcionando un acercamiento al objetivo principal de la investigación. En la taxonomía NANDA, el diagnóstico de ansiedad se ubica en el dominio 9, "Afrontamiento y Tolerancia al Estrés", dentro de la clase 2, que trata sobre las respuestas de afrontamiento. Este diagnóstico define la ansiedad como una sensación de inquietud o temor, acompañada de síntomas físicos como sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca o tensión muscular, que suelen ser provocados por situaciones de una catástrofe o una desgracia. Aunque la ansiedad ha sido objeto de estudio en la psicología, el enfoque desde la enfermería, basado en los diagnósticos de NANDA, resulta especialmente relevante para la práctica clínica. Al analizar la relación entre la ansiedad y la actividad física desde la perspectiva de la enfermería, el foco no se limita únicamente a los aspectos psicológicos, sino también a cómo la ansiedad impacta el bienestar físico y la funcionalidad del paciente. De esta forma, las investigaciones que

exploran los efectos de la actividad física sobre la ansiedad están alineadas con los diagnósticos de enfermería, ya que esta relación puede influir en el autocuidado, la adaptación a la enfermedad y la capacidad del paciente para manejar el estrés. Según el diagnóstico de ansiedad de NANDA, la actividad física regular se considera una intervención que puede ayudar a reducir la ansiedad y aumentar la autoeficacia. Desde esta perspectiva, la enfermería desarrollaría planes de cuidado personalizados que incluyan la promoción de la actividad física como una estrategia para afrontar la ansiedad (5).

El enfoque de NANDA permite que los enfermeros traten la ansiedad desde una visión integral, considerando la interacción entre factores psicológicos, físicos y conductuales, y enfocándose en mejorar el bienestar general del paciente. De este modo, la actividad física no solo alivia los síntomas de ansiedad, sino que también contribuye a fortalecer las capacidades del paciente para enfrentar el estrés, prevenir complicaciones y mejorar su calidad



de vida. A diferencia de la psicología, la enfermería aborda la ansiedad no solo como una emoción, sino como un desafío en la adaptación global del paciente, centrándose en un cuidado integral (6). Miralles en su investigación empleando el cuestionario de nivel de estrés percibido concluyó que la práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarios está asociada a una mejor salud mental y una percepción del estrés más favorable. Los datos indican que la actividad física se relaciona negativamente con el estrés percibido, es decir, a mayor actividad física, menor estrés percibido. Además, se observa que las mujeres perciben mayor estrés que los hombres, lo que sugiere que podrían beneficiarse más del ejercicio como mecanismo de afrontamiento (7). En una investigación sobre la actividad física y el estrés en universitarios en el periodo de confinamiento Bazan et al describe que el esfuerzo físico ha disminuido en las actividades diarias, promoviendo el sedentarismo. Esta situación, junto con la falta de ejercicio físico en el entorno personal del estudiante, ha incrementado los problemas de salud, resultando en una baja calidad de vida y una

reducción en el rendimiento y la productividad. Los resultados presentados muestran una clara relación entre los niveles de estrés en estudiantes universitarios y la influencia de la actividad física como herramienta para mejorar la salud psicológica. Esto, a su vez, ayuda a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes en entornos virtuales durante el confinamiento (8). En conclusión, la investigación sobre la actividad física en academias de acondicionamiento físico revela un impacto significativo en la mejora del estado emocional de los individuos, particularmente en la reducción del estrés y la percepción de la imagen corporal representado por autores ya mencionados.

2. Metodología

Esta investigación, de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo correlacional, analiza la relación entre la actividad física regular y variables emocionales como el estrés en adultos jóvenes. Se recogieron datos mediante instrumentos estandarizados para comparar dos grupos: los que realizan actividad física regular en academias y los que no. La

investigación se realizó en Ambato, Tungurahua, entre septiembre de 2024 y agosto de 2025, con una población de adultos jóvenes de 18 a 35 años.

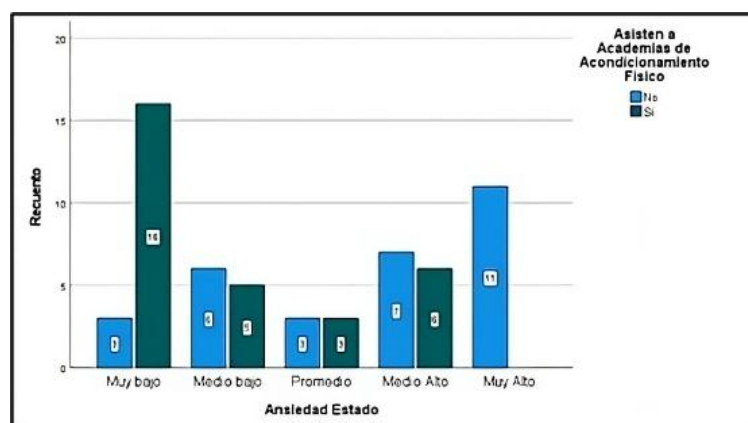
La técnica que se utilizó en esta investigación fue la aplicación de un cuestionario siendo este la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), que mide la ansiedad en dos dimensiones: como un estado transitorio y como un rasgo estable desarrollada en 1970 por Spielberger. Este cuestionario incluye 40 ítems, divididos en dos subescalas de 20 ítems cada una: Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. La Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) ha sido validada en numerosos estudios, mostrando alta fiabilidad con coeficientes de

Cronbach elevados de un: 0,86 lo que indica una buena consistencia interna.

Además, se empleó el Cuestionario de Internacional de Actividad Física (IPAQ) su propósito fue proporcionar una herramienta estandarizada que permitiera medir y comparar los niveles de actividad física, fue desarrollado en 1998 por un grupo de investigadores internacionales con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con un coeficiente de Cronbach, utilizado para medir es de 0,80, lo que indica una buena consistencia interna en la mayoría de los estudios.

3. Resultados y discusión

Gráfico de barras N 1° Ansiedad-Estado



En la categoría de ansiedad "muy bajo", el 25% de los participantes se

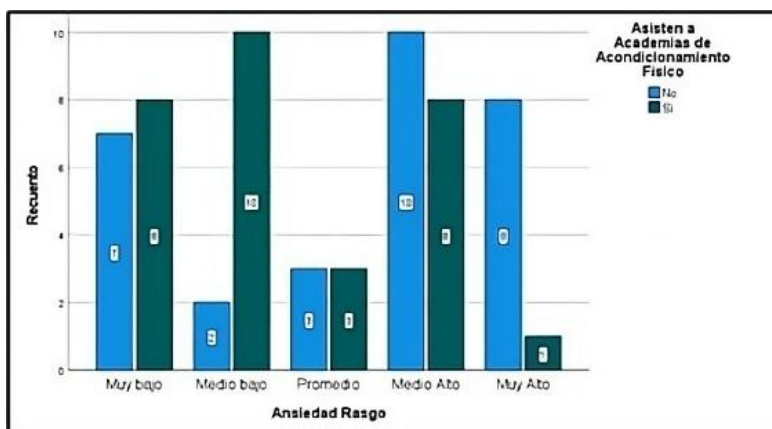
ubica en este nivel, con un 13,3% correspondiente a quienes asisten a

academias y un 11,7% a quienes no asisten. En el nivel de ansiedad "medio bajo", el 20% del total de participantes se distribuye en un 16,7% para quienes asisten a academias y un 3,3% para quienes no. Esto sugiere que la actividad física regular podría estar asociada con una mayor prevalencia de ansiedad moderadamente baja. En el nivel de ansiedad "promedio", solo el 10% de los participantes se encuentran en esta categoría, con una distribución equitativa de un 5% para cada grupo. En la categoría de ansiedad "medio alto", el 16,7% corresponde a quienes no asisten a academias y el 13,3% a quienes sí lo hacen, con una ligera diferencia en los porcentajes. Finalmente, en el nivel de ansiedad "muy alto", un

13,3% corresponde a quienes no asisten a academias, mientras que solo un 1,7% pertenece a los asistentes, lo que respalda la hipótesis de que la actividad física puede contribuir a la disminución de los niveles de ansiedad.

Además, al considerar la dimensión de ansiedad estado, que refleja las fluctuaciones temporales de ansiedad ante situaciones específicas, se observa que la actividad física regular ayuda significativamente a su regulación. Esto podría deberse a los efectos del ejercicio, como la liberación de endorfinas, la mejora del sueño y la estabilización de los niveles de estrés, lo que permite a quienes practican actividad física manejar mejor sus niveles de ansiedad.

Gráfico de barras N° 2 de Ansiedad-Rasgo.



El análisis muestra cómo la actividad física regular influye positivamente en los niveles de ansiedad rasgo. En

el nivel de ansiedad muy bajo, la distribución entre asistentes (13,3%) y no asistentes (11,7%) es similar,

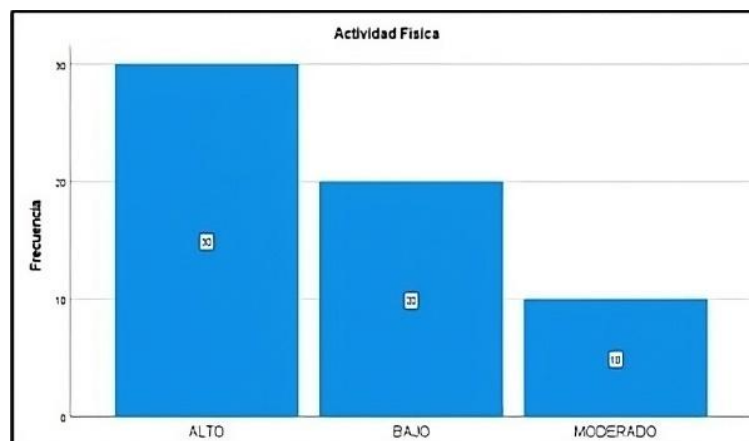
representando un 25% del total. En el nivel de ansiedad medio bajo, los asistentes tienen un 16,7%, frente al 3,3% de los no asistentes, indicando que la actividad física está asociada con menores niveles de ansiedad. En el nivel promedio, ambos grupos tienen porcentajes similares de 5%.

Sin embargo, en los niveles de ansiedad medio alto y muy alto, las diferencias son claras. Un 30% de los no asistentes tiene niveles altos de ansiedad (16,7% medio alto y 13,3% muy alto), mientras que solo el 15% de los asistentes muestra

estos niveles (13,3% medio alto y 1,7% muy alto). Este 1,7% de participantes con niveles de ansiedad muy altos resalta los beneficios psicológicos de la actividad física, mostrando su relación con un mayor bienestar emocional.

Los datos sugieren que la actividad física está vinculada a una reducción de la ansiedad rasgo, especialmente en niveles altos, y subraya su rol como estrategia para mejorar la salud mental, el bienestar general y la capacidad para afrontar el estrés.

Gráfico de barras N° 3 del cuestionario internacional de actividad física.



El análisis de los resultados del cuestionario IPAQ resalta una distribución heterogénea en los niveles de actividad física de los adultos jóvenes, lo que tiene implicaciones importantes en la salud física y mental de esta población. Al observar que el 50% de

los participantes tienen un nivel alto de actividad física, se podría inferir que estos individuos se beneficiarían de una mejor salud mental y bienestar psicológico, como lo indica el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). En contraste, el 33,3% que reportan un nivel bajo de



actividad física están en riesgo de sufrir efectos negativos como el aumento de la ansiedad y el estrés, lo cual refuerza la necesidad de intervención.

En cuanto al grupo del 16,7% con actividad física moderada, es importante señalar que, aunque este nivel es superior al bajo, no alcanza lo necesario para obtener los beneficios óptimos en términos de salud física y mental. Por lo tanto, los resultados subrayan la importancia de diseñar programas específicos para aumentar los niveles de actividad física en aquellos que están por debajo del nivel recomendado, especialmente considerando las barreras sociales, económicas o laborales que podrían estar influyendo.

Propuesta educativa de enfermería para fomentar la realización de actividad física en adultos jóvenes

La propuesta educativa se encuentra basada en la taxonomía NIC destacando la importancia del Fomento del ejercicio (NIC 0200) con el fin de prevenir patologías físicas y mentales, a su vez promoviendo hábitos saludables que aporten vitalidad y energía. Es esencial

adaptar las actividades físicas a las capacidades de cada persona, tomando en cuenta limitaciones físicas o enfermedades crónicas. Dentro de esto también se encuentra la intervención Manejo de la energía (NIC 0180) permite planificar el tiempo destinado al ejercicio, incluyendo intervalos de descanso y realizando adaptaciones en quienes no tienen experiencia previa en actividad física.

El plan también incluye estrategias para mantener el compromiso con la actividad física, adaptando las opciones a las preferencias y capacidades individuales. Estas actividades fomentan un entorno grupal, promoviendo la participación social para combatir sentimientos de soledad o tristeza. Además, la intervención de Educación para la salud (NIC 5510) enfocado en barreras psicológicas, fortaleciendo la confianza y fomentando hábitos positivos a través de talleres y experiencias compartidas, en conjunto con la intervención Modificación de la conducta (NIC 4360).

Además, se busca poder mejorar la autoestima, reducir la ansiedad, y crear un ambiente motivacional de

forma grupal que denota la actividad de seis meses para medir los Apoyo emocional (NIC 5270) (5). El cambios físicos y psicológicos programa incluye evaluaciones logrados. semanales y un análisis final al cabo

Tabla N° 1 del boceto del cronograma

Tiempo	Actividades a realizar	Detalle
Primer mes	Charla educativa	Beneficios del ejercicio en la salud física y mental.
	Exhibición de forma grupal	Las distintas actividades deportivas
	Elección de la actividad física	Preferencia de los participantes.
	Formación de grupos según niveles y preferencias.	Generar agrupaciones de las distintas disciplinas escogidas.
	Creación de rutinas.	Acorde a la actividad escogida por el participante.
Segundo mes	Inicio de actividades físicas supervisadas.	
	Charla Educativa	Manejo del tiempo y la energía.
	Conferencia sobre el apoyo emocional y la reducción de la ansiedad.	
	Reunión para verificar si la actividad escogida por el participante es de su agrado	En caso de no ser así se brindará información personalizada sobre otras actividades a desarrollar.
Tercer mes	Evaluación intermedia	Realización de ajustes en la rutina y visualización de avances e intensidad.
	Taller grupal	Superación de barreras psicológicas,
Cuarto mes	Actividad recreacional	Se reunirá a los participantes para realizar un programa compartiendo sus experiencias.
	Taller grupal	Técnicas de motivación durante la actividad física.
	Supervisión y seguimiento a los participantes.	
Quinto Mes	Charla Educativa	Importancia del descanso y recuperación muscular
	Actividad recreacional	Los grupos formados según cada disciplina realizarán una demostración práctica de al menos 10 minutos.
Sexto Mes	Taller grupal	Retroalimentación y recomendaciones para continuar con un nuevo habito.
	Cierre de programa	Conmemoración de logros, incentivar la continuidad con la actividad y fomentar la motivación.

Esta propuesta educativa representa un enfoque integral y personalizado, basado en la taxonomía NIC, que

aborda tanto aspectos físicos como emocionales. Buscando sensibilizar sobre los beneficios del ejercicio,



adaptándolo a las capacidades individuales, promoviendo hábitos saludables y fortaleciendo el compromiso a través de intervenciones grupales, talleres educativos y apoyo emocional con evaluaciones periódicas y un cronograma estructurado de seis meses.

Discusión

La relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad ha sido ampliamente estudiada, y los resultados de esta investigación refuerzan la hipótesis de que la práctica regular de ejercicio puede tener un impacto positivo en la regulación emocional. En este análisis, se observó que los participantes que practican actividad física regularmente, como quienes asisten a academias, tienden a presentar menores niveles de ansiedad en comparación con quienes no lo hacen. Esta tendencia se observa tanto en la ansiedad estado como en la ansiedad rasgo.

El estudio de Gallegos et al. (2024) concluye que incrementos graduales en la actividad física pueden asociarse con mejoras significativas en el bienestar psicológico, independientemente del género,

resaltando el papel universal del ejercicio como un medio de regulación emocional (1). Sin embargo, otros estudios, como los de Alfaro et al (2022) no encontraron una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el bienestar psicológico con mayor énfasis en los niveles de ansiedad lo que sugiere que factores individuales y contextuales pueden mediar (3).

Según Schnaider et al. (2022) sugieren que, aunque la ansiedad puede estar relacionada con la actividad física, su impacto depende de factores como la percepción de la actividad como un estresor, lo que podría generar incomodidad en algunos individuos. Esto enfatiza la necesidad de personalizar las recomendaciones de ejercicio para maximizar sus beneficios y minimizar posibles efectos adversos (6).

Por otro lado, investigaciones como las de Millares (2019) han señalado que, aunque no se obtienen resultados concluyentes en algunos casos, los individuos que practican actividad física vigorosa tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico en comparación con aquellos con niveles de actividad moderada. Esto indica que la

intensidad y la constancia del ejercicio pueden desempeñar un papel crucial en los beneficios psicológicos observados (7).

La ansiedad estado, que refleja fluctuaciones temporales en respuesta a situaciones específicas, parece ser particularmente sensible a los beneficios del ejercicio físico. Estudios previos, como los realizados por Montañez et al. (2024), han demostrado que la práctica de actividad física favorece la calidad del sueño, reduce la irritabilidad y estabiliza los niveles de estrés. Esto se debe, en parte, a la liberación de endorfinas y a la mejora general en la regulación emocional (10).

En cuanto a la ansiedad rasgo, que se relaciona con patrones más estables de ansiedad, los datos sugieren que la actividad física también contribuye significativamente a su reducción. Akandere y Tekin (2024) documentaron que la implementación de un programa de ejercicios físicos planificados durante un periodo de tiempo llevó a una disminución notable en los niveles de ansiedad, respaldando la idea de que el ejercicio puede ser

una herramienta efectiva para el manejo del estrés crónico (11).

Además, Fouilloux et al. (2021) señala que la actividad física está asociada con aspectos positivos de la salud mental en estudiantes universitarios, quienes enfrentan altas demandas académicas y sociales (12). La práctica regular de ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también incrementa la autoestima y la percepción del bienestar general.

En conclusión, los hallazgos de este estudio, junto con investigaciones previas, destacan la importancia de fomentar la actividad física regular como una estrategia efectiva para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, es crucial considerar las diferencias individuales y los posibles factores externos que pueden influir en la relación entre el ejercicio y la ansiedad. Aunque algunos estudios presentan resultados variables, la evidencia general respalda el impacto positivo del ejercicio en la salud mental, por lo tanto, se recomienda promover programas de actividad física adaptados a las necesidades y características de los distintos



individuos, no solo para mejorar su salud física, sino también para potenciar su bienestar emocional y capacidad para enfrentar diversos problemas psicológicos.

4. Conclusiones

Los resultados obtenidos en este análisis reflejan de manera clara la influencia de la actividad física en los niveles de ansiedad tanto rasgo como estado en la población adulta joven. Se observó que los participantes que realizan actividad física regular, especialmente en niveles altos, presentan menor puntaje de ansiedad en rangos elevados y mayor prevalencia en categorías de ansiedad baja. Este patrón, evidenciado en los datos, subraya el papel beneficioso de la actividad física como una herramienta clave para promover el bienestar emocional y reducir el riesgo de padecer trastornos de ansiedad.

La diferencia notable entre los participantes que asisten a academias y aquellos que no lo hacen es particularmente reveladora. En niveles de ansiedad "muy bajo" y "medio bajo", se registra

una mayor proporción de participantes físicamente activos, lo que sugiere una correlación directa entre la actividad física y una menor incidencia de ansiedad. Por otro lado, en los niveles "medio alto" y "muy alto", los no asistentes muestran una incidencia significativamente mayor, lo que refuerza la hipótesis de que el sedentarismo y la inactividad física podrían contribuir a mayores niveles de ansiedad.

Estos hallazgos no solo destacan la importancia del ejercicio regular como una estrategia efectiva para reducir la ansiedad, sino que también abren la puerta a la implementación de programas educativos y de intervención específicos en la población adulta joven. Promover estilos de vida activos podría no solo mejorar la calidad de vida en términos físicos, sino también fortalecer la capacidad de las personas para afrontar los desafíos cotidianos y mantener un equilibrio emocional.

Bibliografía

1. Franco GLI, Aguirre CJ, Ponce AC, Robles HG, Montes MJ. Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Vitalia [serial online]*. 8 de mayo de 2024;5(2):304-25.
<http://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/137>
2. Organización Mundial de la Salud. “*Actividad Física*.” Who.int, World Health Organization: WHO, [serial online]. 6 junio 2024.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
3. Alfaro LJ, Brito CH, Alarcón ID, Garrido AN, González ME, Rozas CM. Relación entre nivel de actividad física, ansiedad, estrés y depresión en adultos chilenos en contexto de pandemia por el virus covid-19. *Revista Chilena de Rehabilitación y actividad física [serial online]*. 2022; (No. 2).
<https://revistas.ua autonomia.cl/index.php/reaf/article/view/1885/1295>.
4. Ministerio del Deporte. *Dirección de Investigación y Cooperación en Cultura Física. Prevalencia de la actividad física en la población ecuatoriana de 18 a 69 años [serial online]*. 2021 Julio
<https://www.deporte.gob.ec/w>
p-content/uploads/downloads/2022/07/6.7.2_PND2125-PREVALENCIA-18-A-69.pdf
5. Henderson TH, Kamitsuru S, Takáo LC. *Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación (2021-2023)*. 12^a ed. España: Elsevier España; 2021.
6. Conde SE, López- SC, Velasco MP. Relación entre Indicadores de Actividad Física y Salud Mental. *Psychol Research Acta [serial online]*. 2022; 12(2): 106-119.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322022000200106&lng=es
7. Miralles OJ. *La actividad física como potenciador de autoestima, estrés percibido y bienestar psicológico [serial online]*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas; 2019 May.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/430287/retrieve>
8. León MJ, Zolano SM. Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista Investigación Académica Sin Fronteras [serial online]*. 2021 Jun 30 (35).
<https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/394/371>.



9. Butcher HK, Bulechek GM, Dochterman JM, Wagner CM. *Clasificación de Intervenciones de Enfermería* (NIC). 7ª ed. España: Elsevier España; 2018.
10. Montañez RM, Rebolledo CR, Caro FA. Ejercicio físico para síntomas de estrés y ansiedad durante la pandemia. *Revista Académica Internacional Educación Física [serial online]*. 2024;4(5):12-23. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/169/96>
11. Akandere M, Tekin A. *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad* [serial online]. PubliCE; 2024 Sep 13. <https://g-se.com/es/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478-sa-m57cfb2714d257>
12. Fouilloux C, Fouilloux MM, Tafoya SA, Petra MI. *Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal*. CPD [serial online]. diciembre de 2021; 21(3): 1-15. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232021000300002&script=sci_abstract