

## **Aportaciones del deporte como estrategia para disminuir el estrés académico en universitarios: una revisión sistemática**

Contributions of sports as an strategy to reduce academic stress in university students: a systematic review

Ximena García Lara<sup>1</sup>, Eloy Maya Pérez<sup>2</sup>, Oscar Labrada Jimenez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Estudiante de la Licenciatura en Psicología Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

x.garcialara@ugto.mx

<sup>2</sup>Profesor de tiempo completo de la Licenciatura en Psicología Clínica, Laboratorio Psicosocial de Estudios e Intervenciones con las Vejees, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

e.maya@ugto.mx

<sup>3</sup>Egresado de la Licenciatura en Psicología Clínica, Laboratorio Psicosocial de Estudios e Intervenciones con las Vejees, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

o.labradajimenez@ugto.mx

### **Resumen**

El estrés académico es la respuesta fisiológica que se genera ante un estímulo externo que ocurre en el contexto educativo. Este puede resultar de los diversos trabajos a realizar durante la licenciatura, proyectos, exámenes, etcétera. Realizar actividad física regularmente y participar en actividades deportivas puede mejorar el bienestar emocional del estudiante, así como su salud física. Este trabajo busca analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios a partir de una revisión sistemática de la literatura científica, además de motivar a los estudiantes a desenvolverse en un espacio de recreación. Los resultados mostraron que la realización de actividad física sí refleja un impacto positivo en la salud mental que ayuda a reducir los altos niveles de estrés.

**Palabras clave:** Deporte; estudiante universitario; estrés académico; actividad física; sedentarismo.

### **Abstract**

Academic stress is the physiological response generated by an external stimulus that occurs in the educational context. This can result from the various tasks to be completed during a bachelor's degree, projects, exams. Regular physical activity, as well as participation in sports activities, can improve the emotional well-being of the student as well as their physical health. This paper aims to raise awareness among university students about physical activity as a tool to help reduce academic stress, and also to motivate students to engage in recreational spaces. After the research, the results showed that engaging in physical activity does indeed have a positive impact on mental health, helping to reduce high levels of stress.

**Keywords:** Sport; university student; academic stress; physical activity; sedentary lifestyle.

### **Introducción**

El estrés académico se ha consolidado como una de las principales problemáticas que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios a nivel global. Esta forma de estrés, vinculado a las demandas que requiere el trabajo universitario, puede generar diversas respuestas a nivel psicofisiológico como dolores de cabeza, problemas de concentración, insomnio, disminución del apetito, etcétera, por lo que contar con estrategias que permitan la prevención e incluso la disminución del estrés es prioritario para un mejor rendimiento académico y el desarrollo personal como profesional. A lo largo de los años se ha discutido que la práctica de la actividad física genera efectos positivos en la salud emocional y el estrés. Estudios como el presentado por Yaribeygi *et al.* (2017), mencionan que estos efectos positivos se deben a la actividad neurobiológica gracias a la liberación de endorfinas y modulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, así como a

factores sociales derivados de la participación en contextos deportivos que permiten desarrollar factores que permiten el bienestar emocional como el sentido de pertenencia, la interacción con pares y el apoyo en grupo. Además, se debe destacar las múltiples consecuencias negativas que el sedentarismo genera, en particular en poblaciones jóvenes.

Otro estudio presentado por Fouilloux *et al.* (2021) realizado a estudiantes de medicina, destacó la relación significativa de la actividad física y el estrés, resaltando la necesidad de promover la actividad física como una herramienta que permita mejorar el desempeño académico.

Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization [WHO], 2024) un estudio reciente mostró que, de casi 1800 millones de adultos, la inactividad física o sedentarismo representa al 31% de la población mundial, es decir, que la inactividad física ha incrementado cinco puntos porcentuales desde 2010. Esta misma organización recomienda diversas medidas a los países para la disminución del porcentaje de sedentarismo mundial, entre las que se encuentra la concienciación sobre los beneficios de la actividad física.

Esta revisión sistemática busca que se concientice acerca de la actividad física como una herramienta que ayude a reducir el estrés académico, además de motivar a los estudiantes a desenvolverse en un espacio de recreación dentro de los grupos deportivos.

Un estudio realizado por Rodríguez-Martínez & Guillén (2017) muestra que, las principales razones por las que jóvenes practican deporte son gracias a la mejora de las habilidades y técnicas físicas, seguido de la convivencia con los amigos sumado a los viajes que suelen hacerse por motivos de competencia, lo que demuestra que, además de demostrar los beneficios fisiológicos del deporte también ha sido beneficioso desde la perspectiva subjetiva de quienes lo practican. Rincón & Giraldo (2015), encontraron y relacionaron que la mayor percepción de beneficios ocurre a mayor nivel de actividad física.

El estrés es un proceso natural de respuesta del cuerpo que se presenta ante situaciones de alta demanda para el individuo (Parra-Sandoval *et al.*, 2018). En el contexto escolar, durante el trayecto académico se llevan a cabo diversas actividades como trabajos, exámenes y el cumplimiento de compromisos. Estas demandas en ocasiones generan una sobrecarga en los estudiantes que provoca estrés como respuesta ante la exigencia (Silva-Ramos *et al.*, 2020). Este tipo de estrés académico, además de afectar el rendimiento escolar y la salud mental de los estudiantes, está asociado a problemas físicos y emocionales a largo plazo. Según investigaciones recientes, los estudiantes universitarios suelen presentar altos niveles de estrés debido a las constantes presiones de tiempo, expectativas de excelencia y el manejo de múltiples tareas simultáneamente (Yang *et al.*, 2021). Los diversos síntomas que se presentan desencadenan resultados negativos como la disminución de entusiasmo en los estudios, baja concentración y en algunos estudiantes incluso puede generar la presión de abandonar sus estudios (Chávez Sánchez, 2024).

El sedentarismo, es decir, las actividades que implican estar sentado durante largos periodos de tiempo, es la principal causa de los principales problemas de salud en el mundo (Goyal & Rakhra, 2024) y los estudiantes tienen mayor probabilidad de ser sedentarios debido a los largos periodos de tiempo que pasan sentados relacionado a su ocupación. Este comportamiento sedentario puede incrementarse cuando existe un uso prolongado de dispositivos electrónicos, que, aunque son herramientas fundamentales para el aprendizaje, también representan un riesgo significativo para la salud física y emocional de los estudiantes (Gil-Madrona *et al.*, 2019). Además, el sedentarismo se asocia a mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y problemas metabólicos, lo cual pone en evidencia la necesidad de promover estilos de vida más activos en la población universitaria. De acuerdo con Monserrat-Hernández *et al.* (2023), las mujeres universitarias son más sedentarias que los hombres, un resultado similar al que Palma-Leal *et al.* (2022) obtuvieron al encontrar que las mujeres fueron quienes menos actividad física realizaron.

## Metodología

El presente trabajo es un estudio de tipo descriptivo-explicativo, es decir, busca analizar de manera sistemática la evidencia científica disponible sobre las aportaciones del deporte como estrategia para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios, con el fin de identificar sus efectos y mecanismos de acción.

### Criterios de búsqueda

Los criterios de inclusión fueron estudios realizados en estudiantes universitarios con una edad entre 17 y 30 años, con exposición al estrés académico, que hayan realizado alguna actividad deportiva ya sea en deportes individuales (tenis, natación, etc.) o deportes colectivos (tocho bandera, fútbol soccer, fútbol americano,



voleibol, etc.), en español o inglés con una antigüedad no mayor a 10 años (2015-2025) publicados en fuentes de búsqueda especializada (PubMed, Dialnet, Redalyc, Scopus y APA PsycInfo).

Dentro de los criterios de exclusión se establecieron: estudios con más de 10 años de antigüedad, persona que actualmente no se encuentren realizando actividades académicas de ningún nivel, fuentes de búsqueda no especializada.

### Proceso de búsqueda y selección

Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, Dialnet, Redalyc y APA PsycInfo, abarcando publicaciones en español e inglés para obtener una perspectiva amplia publicadas entre enero de 2015 y junio de 2025.

Se definieron términos clave relacionados con el deporte, la actividad física, el estrés académico y los estudiantes universitarios, aplicando filtros en cuanto a idioma y periodo para delimitar la búsqueda a aportes relevantes y actuales. Se utilizaron términos clave en la barra de búsqueda combinándolos con los operadores booleanos "AND" y "OR" y se seleccionaron los resultados más útiles para el trabajo. Las palabras clave utilizadas fueron: actividad física, sedentarismo, universitarios, estrés académico, deporte, sedentarism, sports, physical activity and academic stress.

Posteriormente, se efectuó una selección preliminar mediante la revisión de títulos y resúmenes, se eliminaron duplicados y se evaluaron los textos completos de los artículos preseleccionados, esta metodología garantiza la exhaustividad, el rigor y la fiabilidad de los hallazgos obtenidos.

Se identificaron 70 registros provenientes de las bases: APA PsycInfo (n=20), Dialnet (n=20), Redalyc (n=10) y Pubmed (n=20). Se descartaron 19 referencias debido a que no eran relevantes para los objetivos del estudio y 6 por estar duplicados. Se seleccionaron 45 artículos de los cuales fueron excluidos 13 por no cumplir con los criterios de inclusión establecidos, tras la lectura completa de los textos sólo se incluyeron en este trabajo 17 documentos.

Una vez analizadas las bases de datos, se procedió a aplicar una revisión manual que permitiera aplicar los criterios de inclusión antes mencionados, dejando así, un total de 17 documentos que se describen en la Figura 1.

De este total de artículos publicados entre el 2015 y el 2024, 9 de ellos están publicados en inglés, mientras que los 8 restantes fueron publicados en español. La mayoría de estos artículos, 13 de ellos (76.47%) utilizaron un diseño cuantitativo transversal, aunque también se identificaron estudios descriptivos (23.53%) y correlacionales (17.65%). Las investigaciones fueron desarrolladas principalmente en contextos universitarios de América Latina.



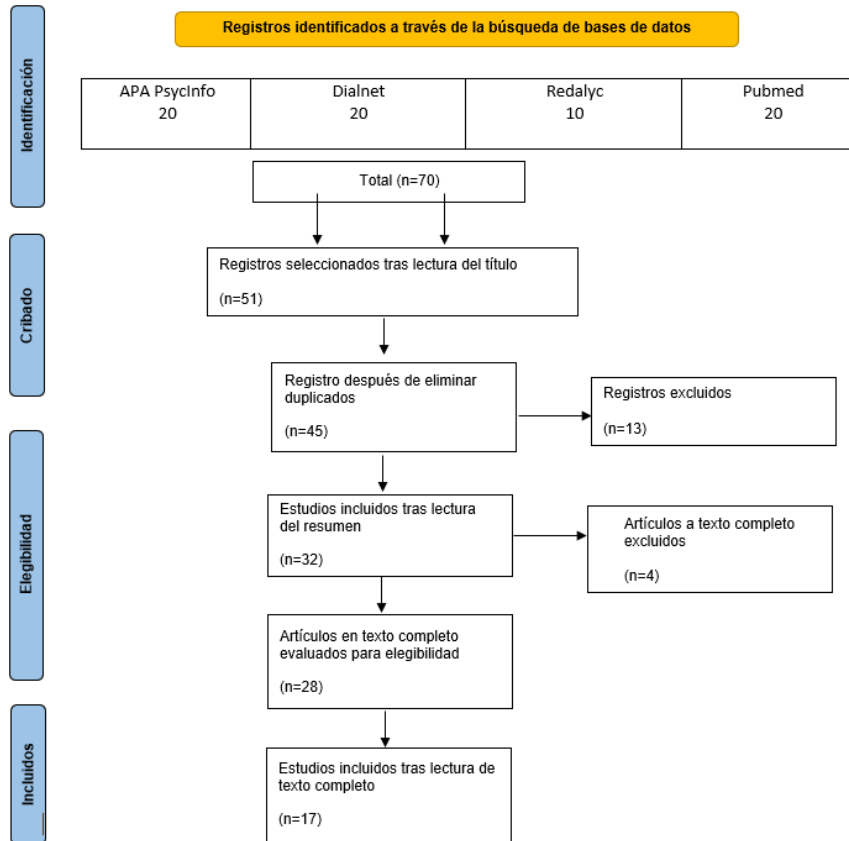


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA.

### Matriz de extracción

Se utilizó una matriz de extracción (orientada en el modelo recomendado por Aromataris *et al.*, 2024) en la que se registró: Autor, año, título, categoría, objetivo de estudio, metodología y principales hallazgos. Con los resultados descritos en la matriz se realizó una síntesis en la que se reportaron los hallazgos de manera descriptiva manteniendo: año, autor, objetivo, resultados y conclusiones (Tabla 1).

**Tabla 1. Síntesis de matriz de extracción.**

Autor-Año	Objetivo	Resultados	Conclusiones
Rincón & Giraldo (2015)	Identificar la percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física en los estudiantes universitarios de la ciudad de Armenia (Colombia).	La percepción de beneficio es alta y para las barreras es mediana, siendo las de tipo físico de mayor percepción.	Los estudiantes tienen un nivel de actividad física moderado, proporcional a quienes hacen actividad física vigorosa.
Rodríguez-Martínez & Guillén (2017)	Analizar los motivos de la participación deportiva de jóvenes deportistas mexicanos, así como las diferencias de género, según la práctica deportiva y las regiones de procedencia.	Los motivos con mayor puntuación fueron "Esta en forma, ser fuerte y saludable", seguida de "Porque me gusta hacer ejercicio" y "Por mejorar mis habilidades".	Los motivos por los que un joven participa en actividades deportivas varían en función de variables como el género, el tipo de deporte, la modalidad competitiva, la edad y la región.
Yaribeygi <i>et al.</i> (2017)	Revisión de los principales efectos del estrés en los sistemas fisiológicos primarios del ser humano.	El estrés crónico puede causar cambios en la estructura del cerebro y provocar alteraciones en las funciones ejecutivas. Además, provoca la disminución de células defensivas en el sistema inmunológico. Por otro lado, el estrés agudo o crónico genera aumento en la frecuencia cardíaca y demanda de oxígeno. Por último, afecta la función del Sistema Gastrointestinal.	El estrés altera las funciones fisiológicas y es un factor desencadenante o agravante que genera cambios funcionales y estructurales en los principales sistemas (nervioso, inmunológico, cardiovascular y gastrointestinal).
Parra-Sandoval <i>et al.</i> (2018)	Correlacionar el nivel de estrés académico versus tasa de reprobación de los estudiantes de 4º año de la carrera de Odontología de la Universidad San Sebastián, sede Santiago.	La sobrecarga de trabajos y el tiempo limitado mostró ser la principal fuente de estrés para los estudiantes (63.5%). Luego la evaluación de los profesores (52.7%). Sin embargo, la participación en clases fue el estresor menos significativo afectando únicamente al 16.2%.	Los estudiantes evaluados manifestaron estrés, el 90% lo experimentó siempre o casi siempre. Aunque los universitarios que reprobaron el año académico mostraron niveles más altos de estrés que los que sí aprobaron, la variable de reprobación no fue estadísticamente significativa.
Gil-Madrona <i>et al.</i> (2019)	Examinar los hábitos diarios relacionados con la salud y la actividad física durante el tiempo libre en jóvenes, analizar qué tipos de hábitos se desarrollan y las asociaciones existentes entre estos hábitos.	El consumo de sustancias nocivas y el uso de aparatos electrónicos fueron las actividades más frecuentes en el tiempo libre de los jóvenes. En los fines de semana, la actividad física y el consumo de sustancias fueron las más frecuentes.	Se debe promover la actividad física, especialmente entre semana como una alternativa saludable al consumo de sustancias.
Sánchez-Guette <i>et al.</i> (2019)	Determinar el comportamiento sedentario en estudiantes universitarios.	La mayoría de los participantes fueron mujeres (51.2%) y menores de 26 años. Los hombres gastan más horas en videojuegos que las mujeres. Los estudiantes mayores de 26 años usan más la computadora que los jóvenes, pero el uso del celular es notablemente menor en los mayores comparado con los jóvenes.	Los estudiantes universitarios gastan más de 2 horas diarias frente a pantallas. En relación con la edad, los más jóvenes gastan mayor tiempo ante el celular, mientras los mayores de 26 años ante el computador.
Silva-Ramos <i>et al.</i> (2020)	Determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios.	Alto índice de estudiantes de educación superior con un nivel de estrés moderado, los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer trabajos.	El estrés académico predomina en mujeres. Genera síntomas como dolores de cabeza y migrañas, problemas de concentración y sentimientos de depresión. Es necesario desarrollar competencias que minimicen la intensidad, frecuencia y reacciones al estrés.

Autor-Año	Objetivo	Resultados	Conclusiones
Varela <i>et al.</i> (2020)	Determinar la asociación entre el estrés académico, la composición corporal, práctica de actividad física y habilidad o inteligencia emocional en mujeres estudiantes de educación superior.	Las estudiantes presentan estrés académico moderado y frecuente. El mayor estrés se asocia a menores valores de regulación y comprensión emocional, así como a un aumento en el índice de Masa Corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal. Más de la mitad presenta alto porcentaje de grasa corporal y nivel de actividad física bajo.	A mayores puntuaciones de estrés académico, mayores puntajes en IMC y % de grasa corporal y viceversa. Además, a mayores puntuaciones de estrés académico, menores puntuaciones de regulación y comprensión emocional y viceversa.
Angarita-Ortiz <i>et al.</i> (2020)	Analizar la diferencia entre inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios.	El nivel adecuado es el predominante en las tres dimensiones de la inteligencia emocional, con el porcentaje más alto en reparación emocional (63%). La claridad emocional muestra la mayor debilidad, con un 39% de la muestra en un nivel bajo. Finalmente, la atención emocional (62%) no presentó diferencias significativas.	Los estudiantes universitarios que realizan actividad física de manera activa presentan mayores niveles de claridad y reparación emocional (que se refiere a la reflexión emocional y de sentimientos).
Fouilloux <i>et al.</i> (2021)	Identificar la relación entre la práctica de actividad física y aspectos positivos de la salud mental de alumnos de medicina en México.	La mayoría presentó niveles moderados o altos de actividad física, asociados con mayor resiliencia y satisfacción con la vida, mientras que el compromiso académico no mostró relación con la práctica física.	La actividad física tiene aspectos positivos sobre la salud mental lo que puede impactar de manera favorable en el desempeño académico, así como facilitar la adaptación de quienes inician la carrera a las altas exigencias.
Yang <i>et al.</i> (2021)	Identificar la carga de trabajo académico, examinar los posibles roles mediadores del estrés percibido en las relaciones entre los tres factores estresantes y la salud física y psicológica.	La carga académica, la separación de la escuela y el miedo al contagio tuvieron efectos negativos en la salud de los estudiantes universitarios a través del estrés percibido.	Es recomendable que las instituciones y autoridades desarrollen e implementen estrategias que busquen reducir los factores estresantes y proporcionen apoyo adecuado a la salud mental.
Palma-Leal <i>et al.</i> (2022)	Describir y analizar la relación entre el modo de desplazamiento y la actividad/condiciones físicas en estudiantes universitarios, examinando su cumplimiento con las recomendaciones de actividad física.	Los pasajeros activos y públicos tenían más probabilidades de cumplir con las recomendaciones de actividad física y reportaron mayor fuerza muscular que los que usaban el desplazamiento privado. Los que cumplieron con las recomendaciones de actividad física presentaron la condición física más alta en la mayoría de sus componentes.	El desplazamiento activo se asocia a un mayor cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y a una mejor condición física muscular en estudiantes universitarios. Lo que resalta la necesidad de promover la actividad física en los estudiantes universitarios.
Cosh <i>et al.</i> (2023)	Comprender mejor el ejercicio compulsivo en la medicina deportiva.	El estudio determinó que el ejercicio compulsivo (EC) está asociado a un deterioro del bienestar psicológico. Los factores de EC más perjudiciales son la evitación, la rigidez normativa y la falta de disfrute.	La calidad del ejercicio determina su efecto sobre el estrés. Si el ejercicio se realiza de manera compulsiva, se asocia a un aumento del estrés. Por el contrario, si el ejercicio genera una mejora en el estado de ánimo se relaciona con efectos positivos.
Montserrat-Hernández <i>et al.</i> (2023)	Determinar la relación entre la práctica de ejercicio físico, los patrones de alimentación y el estrés académico entre los estudiantes universitarios.	La gran mayoría de estudiantes muestra baja adherencia a la dieta. Las mujeres son significativamente más sedentarias que los hombres. Además, 57 estudiantes se sitúan en un nivel alto/muy alto y 106 en un nivel medio.	Las universidades deben implementar el ejercicio físico, la alimentación saludable y la prevención del estrés como iniciativas de salud obligatorias. Se sugiere el desarrollo de escalas de medición dietética detalladas para analizar la relación entre el consumo de alimentos/nutrientes y la manifestación en el estrés.



Autor-Año	Objetivo	Resultados	Conclusiones
Chávez Sánchez (2024)	Identificar niveles de estrés en los estudiantes universitarios de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit.	En ninguna de las licenciaturas predominó el razonamiento más analítico o racional, es decir, a diseñar estrategias de afrontamiento. Esto indica que la mayoría de los estudiantes actúan en base a estados emocionales derivados de situaciones vividas.	Los estudiantes presentan altos niveles de estrés ante problemas presentados. Si bien buscan una afrontación activa del problema, los puntajes de pensamiento analítico o racional son bajos al deseable.
Goyal & Rakhra (2024)	Destacar cómo el sedentarismo se está convirtiendo en un factor importante de riesgo entre jóvenes y adultos.	Se considera sedentarismo cuando se pasa un tiempo prolongado de más de 7 horas al día sentado y es un factor de riesgo para el aumento global de Enfermedades No Transmitibles (ETN) como la obesidad y la diabetes.	Es fundamental establecer un marco político sólido para priorizar la salud, la colaboración entre múltiples sectores como la salud, la educación, el transporte, la tecnología, la recreación y la planificación urbana es necesaria para abordar los problemas de inactividad física y sedentarismo.
Herreros-Irarrázabal <i>et al.</i> (2024)	Comparar y asociar el nivel de actividad física y bienestar según sexo, edad, índice de masa corporal (IMC), año académico actual y país de estudiantes de medicina en Latinoamérica.	Costa Rica presenta los niveles más altos de actividad física (AF) moderada en tiempo libre, mientras que el entrenamiento de fuerza es mayor en hombres (liderando Argentina) y el sedentarismo es predominante en mujeres (mayor en Uruguay). Se encontraron correlaciones débiles entre factores sociodemográficos y las dimensiones de AF y sedentarismo.	En estudiantes de medicina de Latinoamérica, el nivel de actividad física (AF) y el comportamiento sedentario (SB) se asocian con variables como sexo, edad y año académico. Las mujeres tienen mayor SB y menor entrenamiento de fuerza, y los estudiantes de primer año son los más sedentarios.

## Resultados

Estos estudios contaron con muestras compuestas por estudiantes de nivel superior con un rango de edades de 18 a 30 años. En todos los documentos se utilizaron instrumentos psicométricos estandarizados para medir el estrés académico, la actividad física y diversos factores relacionados con la salud mental, de los cuales se destacan, por haber sido los más utilizados, el Inventario de Estrés Académico (SISCO), el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta y la Escala de Estrés Percibido.

En general, los resultados evidencian una asociación positiva y significativa entre la participación continua y constante de actividad física y el bienestar emocional. Aunque la mayoría de las investigaciones mostraron una tendencia consistente, se identificaron algunas limitaciones como la percepción de los estudiantes respecto del ejercicio y el deporte, además de que en algunos de estos artículos los resultados han sido diferenciados entre los hombres y las mujeres. Asimismo, a nivel metodológico también aparecen limitaciones como que la mayoría de estos documentos son de tipo transversal y es limitada la información existente respecto a los beneficios específicos de la participación en deportes.

## Conclusiones

Los resultados de la revisión sistemática permiten concluir que la actividad física regular en sus diferentes modalidades se asocia consistentemente con beneficios en la salud mental de estudiantes universitarios. Entre los efectos positivos que destacan se encuentran mayores niveles de claridad y reflexión emocional, lo que beneficiaría la gestión de las emociones y a su vez podría mejorar la toma de decisiones en situaciones donde el estudiante universitario se encuentre a niveles altos de estrés académico. Se ha concluido que la actividad física mejora la capacidad de resiliencia, factor que permitiría una mejor manera de afrontar situaciones difíciles, además de que permite facilitar la adaptación a entornos nuevos y la mejora de las habilidades, beneficios que en conjunto contribuyen a la disminución significativa de estrés académico.



Estos resultados respaldan la necesidad de incorporar proyectos de promoción de actividad física y mayor participación en talleres o cursos de deporte dentro de la población universitaria como una estrategia de prevención y complemento para el cuidado de la salud mental.

Dentro de la investigación se identificó que existe una limitada cantidad de estudios que analicen de forma diferenciada los efectos de los deportes individuales y colectivos sobre la salud mental, lo que limita la comprensión integral del impacto que diversas modalidades del deporte pueden tener sobre el bienestar emocional. Es recomendable ampliar estas investigaciones para mayor precisión en investigaciones futuras.

## Referencias

- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6). <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387022/>
- Aromataris, E., Lockwood, C., Porritt, K., Pilla, B., & Jordan, Z. (2024). Manual para la síntesis de evidencia del JBI. *JBI*. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01>
- Chávez Sánchez, G. (2024). Estrés académico y emociones en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(3), 2789-3855. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9566784>
- Cosh, S., McNeil, D., & Tully, P. (2023). Compulsive exercise and its relationship with mental health and psychosocial wellbeing in recreational exercisers and athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(7), 338-344. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.05.006>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., & Tafoya, S. A. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3). <https://www.redalyc.org/journal/2270/227070776001/>
- Gil-Madróna, P., Aguilar-Jurado, M. Á., Honrubia-Montesinos, C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Physical activity and health habits of 17- to 25-year-old young people during their free time. *Sustainability*, 11(23), 6577. <https://doi.org/10.3390/su11236577>
- Goyal, J., & Rakhra, G. (2024). Sedentarism and chronic health problems. *Korean Journal of Family Medicine*, 45(5), 239-257. <https://doi.org/10.4082/kjfm.24.0099>
- Herrerros-Irarrázabal, D., González-López, M. F., Nuche-Salgado, R., De Souza-Lima, J., & Mahecha-Matsudo, S. (2024). Physical activity levels and sedentary behaviour according to sex, age, BMI, academic year, and country among medical students in Latin America. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19133-1>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Montserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Palma-Leal, X., Parra-Saldías, M., Aubert, S., & Chillón, P. (2022). Active commuting to university is positively associated with physical activity and perceived fitness. *Healthcare*, 10(6), 990. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060990>
- Parra-Sandoval, J. M., Rodríguez-Álvarez, D., Rodríguez-Hopp, M. P., & Díaz-Narváez, V. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/817/81759538005/>
- Porritt, K., Pilla, B., & Jordan, Z. (2024). Manual para la síntesis de evidencia del JBI. *JBI*. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01>
- Rincón, C. A. F., & Giraldo, F. A. R. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/journal/2390/239040814009/>
- Rodríguez-Martínez, P., & Guillén, F. (2017). Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227053840008>



- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., Pacheco-Rodríguez, N., Ruiz-Marín, A., & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitarios. *Redalyc.org*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170263002004>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75-83.  
<https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Varela, E. A., Mora, C. A., Castro, M. M., & Valverde, D. R. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSALUD Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 17(2), 1-27.  
<https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
- World Health Organization (WHO). (26 junio 2024). Actividad física.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLOS ONE*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057-1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

