

ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA ESPOCH, EVIDENCIA EN LA FACULTAD DE CIENCIAS PECUARIAS

PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ESPOCH STUDENTS: EVIDENCE FROM THE FACULTY OF ANIMAL SCIENCE

	¹ Iván Giovanni Bonifaz Arias	ivan.bonifaz@esPOCH.edu.ec
	¹ Raquel Virginia Colcha Ortiz	raquel.colcha@esPOCH.edu.ec
	¹ María Verónica González Cabrera	mariav.gonzalez@esPOCH.edu.ec
	¹ Pablo Antonio Mancheno Neira	pablo.mancheno@esPOCH.edu.ec

¹ Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ciencias Pecuarias, Riobamba, Ecuador.

E-mail: * ivan.bonifaz@esPOCH.edu.ec

RESUMEN

En estudiantes universitarios, el bienestar psicológico puede verse tensionado por la carga académica, la organización del tiempo y las demandas propias de la formación. En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), particularmente en la Facultad de Ciencias Pecuarias, comprender el papel de la actividad física en la experiencia estudiantil resulta relevante para orientar acciones institucionales de promoción de la salud. El objetivo de este estudio fue explorar cómo estudiantes de la Facultad de Ciencias Pecuarias interpretan la influencia de la actividad física en su bienestar psicológico y qué condiciones favorecen o dificultan su práctica regular en el contexto universitario. Se realizó una investigación cualitativa de enfoque fenomenológico con 20 estudiantes de la carrera de Zootecnia, mediante entrevistas semiestructuradas y registros reflexivos. El análisis se desarrolló con análisis temático reflexivo. Los hallazgos mostraron que la actividad física se percibió como un recurso de autorregulación emocional, una vía para recuperar claridad mental y un espacio de vinculación social que contribuyó a amortiguar el estrés académico. A su vez, se identificaron barreras asociadas a la sobrecarga horaria, la organización de prácticas y limitaciones en la disponibilidad o uso de infraestructura. En conclusión, la actividad física emergió como un componente con valor psicológico y social en la vida universitaria; por ello, se sugiere fortalecer estrategias institucionales que integren el movimiento a la dinámica académica, priorizando accesibilidad, continuidad y condiciones reales de participación.

Palabras clave: actividad física; bienestar psicológico; estudiantes universitarios; educación superior; Ciencias Pecuarias; investigación cualitativa.

ABSTRACT

University students' psychological well-being may be challenged by academic workload, time constraints, and training demands. At the Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), particularly within the Faculty of Animal Science, understanding the role of physical activity in students' daily experience is relevant to inform institutional health promotion strategies. This study aimed to explore how Animal Science students interpret the influence of physical activity on their psychological well-being and which conditions facilitate or hinder regular practice within the university context. A qualitative phenomenological study was conducted with 20 students from the Zootechnics program, using semi-structured interviews and reflective records. Data were analyzed through reflexive thematic analysis. Findings indicated that physical activity was perceived as a means of emotional self-regulation, a resource to regain mental clarity, and a social bonding space that helped buffer academic stress. Recurrent barriers were also identified, mainly related to schedule overload, the organization of practical activities, and limited availability or access to infrastructure. In conclusion, physical activity emerged as a component with psychological and social value in university life; therefore, institutional strategies integrating movement into academic routines should be strengthened, with emphasis on accessibility, continuity, and feasible participation conditions..

Keywords: physical activity; psychological well-being; university students; higher education; Animal Science; qualitative research.

1. INTRODUCCIÓN

Durante la etapa universitaria, las exigencias académicas y prácticas pueden modificar de forma sustantiva la organización del tiempo, los hábitos de autocuidado y las oportunidades reales para mantenerse físicamente activo. Este escenario cobra relevancia porque la actividad física se reconoce como un componente de salud integral, y las recomendaciones internacionales enfatizan tanto el incremento del movimiento semanal como la reducción del comportamiento sedentario por su efecto acumulativo sobre la salud física y mental (1). En población universitaria, se han descrito vínculos entre actividad física y marcadores psicológicos favorables, incluyendo mejores parámetros relacionados con estrés y recuperación (2). Sin embargo, estas asociaciones no necesariamente son lineales y pueden depender del contexto: carga académica, presión evaluativa, apoyo social, disponibilidad de infraestructura y tiempo efectivo para el autocuidado. En carreras con alta exigencia práctica como aquellas que combinan aula, laboratorio y trabajo de campo estas tensiones pueden intensificarse, haciendo pertinente indagar no solo cuánto se realiza actividad física, sino cómo se vive y se interpreta su papel en la regulación emocional y en la cotidianidad académica. En términos metodológicos, gran parte de la evidencia se ha construido con instrumentos de autorreporte que permiten comparabilidad entre contextos. El IPAQ-SF se ha utilizado ampliamente para estimar actividad física reciente y cuenta con evidencia multicéntrica y revisiones que describen su desempeño y limitaciones (3). De forma complementaria, el WHO-5 se ha consolidado como un índice breve centrado en bienestar positivo, respaldado por revisiones sistemáticas y evaluaciones psicométricas internacionales (4). No obstante, aunque estas herramientas son útiles para caracterizar patrones generales, no siempre capturan la experiencia subjetiva que da sentido a la práctica (o a la dificultad de sostenerla) dentro de la vida universitaria. En la ESPOCH, y específicamente en la Facultad de Ciencias Pecuarias, resulta pertinente generar evidencia local que contribuya a comprender cómo los estudiantes interpretan el papel de la actividad física en su bienestar psicológico y qué condiciones institucionales facilitan u obstaculizan su práctica. Por ello, el objetivo del presente estudio fue explorar cómo estudiantes de la Facultad de Ciencias Pecuarias de la ESPOCH interpretan la influencia de la actividad física en su bienestar psicológico y qué condiciones favorecen o limitan su práctica regular dentro del contexto institucional.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño y enfoque del estudio

Se llevó a cabo una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, concebida para explorar en profundidad la experiencia vivida de los estudiantes y los significados que atribuyen a la actividad física en relación con su bienestar psicológico en el entorno universitario. Este enfoque permitió comprender cómo los participantes describen, interpretan y dotan de sentido a la práctica (o a la dificultad de sostenerla) en el marco de sus exigencias académicas y dinámicas cotidianas. (8,9)

Contexto y participantes

El estudio se desarrolló en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), específicamente en la Facultad de Ciencias Pecuarias, Carrera de Zootecnia. Participaron 20 estudiantes, seleccionados mediante muestreo intencional, con el propósito de incorporar diversidad de trayectorias y experiencias respecto a la actividad física. En particular, se incluyeron estudiantes con práctica regular, ocasional y limitada, de modo que el análisis recogiera perspectivas heterogéneas sobre facilitadores, barreras y sentidos atribuidos al movimiento en la vida universitaria.

Técnicas de recolección de información

La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas y registros reflexivos, con el propósito de captar tanto los discursos elaborados en conversación como las vivencias situadas en la rutina académica. La entrevista se condujo a partir de un guion flexible que indagó: (a) los significados que los estudiantes atribuyen a la actividad física, (b) los efectos percibidos sobre el bienestar psicológico (estado de ánimo, estrés, claridad mental y disposición), y (c) los factores contextuales que facilitan o dificultan la práctica, incluyendo apoyo social, organización del tiempo, accesibilidad y condiciones de infraestructura. Los registros reflexivos se utilizaron como complemento para documentar experiencias concretas en semanas de mayor exigencia, permitiendo contrastar lo expresado en la entrevista con episodios cotidianos y decisiones reales de autocuidado.

Procedimiento

La participación fue voluntaria y se realizó tras informar el propósito del estudio, el uso académico de los datos y las garantías de confidencialidad. Antes de cada entrevista, se reafirmó el carácter libre de la participación y el derecho a retirarse en cualquier momento. Las entrevistas se desarrollaron en espacios previamente coordinados que aseguraron privacidad y comodidad,

favoreciendo un intercambio abierto. Posteriormente, los registros reflexivos se recopilaban en el formato acordado (digital o impreso), dentro del plazo establecido con cada participante. Para resguardar el anonimato, toda la información fue codificada y se eliminaron datos que pudieran permitir la identificación personal o indirecta.

Análisis de datos

El análisis se realizó mediante análisis temático reflexivo, a través de un proceso progresivo de diferenciación y consolidación temática, que permitió construir interpretaciones a partir de los significados expresados por los participantes. En una primera etapa, se efectuó una familiarización sistemática con el material (lectura repetida de entrevistas y registros reflexivos), identificando recurrencias, matices y contrastes relevantes. Posteriormente, se desarrolló una codificación inicial principalmente semántica y, cuando correspondió, interpretativa para agrupar segmentos vinculados con experiencias, emociones, facilitadores y barreras.

En una fase posterior, los códigos se reorganizaron para proponer temas preliminares, los cuales se sometieron a revisión y ajuste mediante comparación constante con los datos, buscando coherencia interna y diferenciación conceptual entre categorías. Finalmente, se realizó un refinamiento del alcance y la lógica de cada tema y subtema, y se elaboró la síntesis interpretativa final, incorporando evidencia textual de apoyo y manteniendo reflexividad sobre las decisiones analíticas adoptadas. (5,6)

Rigor y calidad

Para fortalecer la calidad del estudio se incorporaron estrategias propias del rigor cualitativo. En primer lugar, se realizó triangulación de fuentes, integrando la información procedente de entrevistas semiestructuradas y registros reflexivos, con el fin de contrastar discursos con experiencias situadas y enriquecer la consistencia interpretativa. En segundo lugar, el sistema de códigos y temas fue sometido a revisión continua, verificando su coherencia interna y la diferenciación conceptual entre categorías. Además, se mantuvo un registro

de decisiones analíticas (bitácora), que documentó ajustes, criterios y movimientos interpretativos, favoreciendo la trazabilidad del proceso. Finalmente, las interpretaciones se sostuvieron mediante extractos textuales representativos, seleccionados por su capacidad de ilustrar los hallazgos sin descontextualizar el sentido de los relatos. Estas acciones se alinean con criterios de credibilidad, consistencia y auditabilidad propuestos para investigación cualitativa. (7)

Consideraciones éticas

La participación fue voluntaria y se garantizó el anonimato mediante codificación de los registros y resguardo de la información en condiciones seguras. Antes de la recolección, se explicó el propósito del estudio, el uso académico de los datos y el derecho de los participantes a retirarse en cualquier momento sin consecuencias académicas. Para fines de publicación, se recomienda consignar explícitamente el aval del comité o instancia ética institucional correspondiente (código de aprobación, si aplica), así como el procedimiento de consentimiento informado utilizado, en concordancia con las buenas prácticas en investigación con población universitaria.

3. RESULTADOS

Del análisis temático reflexivo emergieron cuatro temas principales que describieron cómo los estudiantes comprendieron la relación entre actividad física y bienestar psicológico, así como las condiciones que favorecieron o limitaron su práctica regular.

Tema 1. La actividad física como autorregulación emocional y válvula de descarga

Los participantes describieron la actividad física como un medio para regular el estado de ánimo y aliviar tensión acumulada en periodos de alta exigencia. Se reportó que el movimiento ayudó a disminuir irritabilidad, preocupación persistente y sensación de saturación. Esta función se reconoció tanto en prácticas deportivas como en actividades simples (p. ej., caminatas) cuando el tiempo era limitado.

Tabla 1. Matriz temática: Autorregulación emocional y válvula de descarga.

Subtema	Descripción interpretativa	Manifestaciones típicas	Facilitadores	Evidencia (cita/código)
Descarga de tensión	La actividad física se vive como salida para liberar tensión y estrés acumulado.	Sensación de desahogo, menor irritabilidad, sobrecarga mental	Espacios cercanos; actividades breves; compañía.	[E01, PAO, sexo]
Recuperación del ánimo	El movimiento se asocia con mejor ánimo y calma posterior.	“Me siento mejor”; mayor serenidad.	Rutina mínima; continuidad semanal.	[E02]
Sensación de control	La práctica devuelve agencia y orden en semanas exigentes.	“Me organiza”; “retomo el control”.	Planificación simple; metas realistas.	[E03]
Activación por umbral	Se recurre a moverse cuando el malestar ya es alto.	“Cuando ya estoy saturado/a”.	Reconocer señales de estrés; tiempo disponible.	[E04]

Nota: Matriz elaborada a partir de entrevistas y registros reflexivos mediante análisis temático reflexivo.

Tema 2. Claridad mental, energía y reorganización de la jornada académica

Los estudiantes señalaron que la actividad física favoreció la claridad mental y la disposición para

retomar tareas académicas. En varios relatos se indicó un efecto inmediato de “despeje” posterior al ejercicio y, cuando la práctica fue sostenida, una mayor estabilidad para organizar tiempos y afrontar demandas.

Tabla 2. Matriz temática: Claridad mental, energía y reorganización de la jornada académica.

Subtema	Descripción interpretativa	Manifestaciones típicas	Cuándo emerge	Evidencia (cita/código)
Despeje cognitivo	La actividad física se percibe como “reinicio” mental.	Mayor concentración; menos fatiga mental.	Tras clases largas o prácticas demandantes.	[E05]
Energía funcional	Aumenta disposición para continuar con tareas.	Retoma del estudio con mejor ritmo.	Sesiones cortas (10–30 min).	[E06]
Organización del día	La práctica ayuda a estructurar horarios y tiempos.	“Ordena el día”; mejora eficiencia percibida.	Cuando existe horario fijo.	[E07]
Efecto acumulativo	Beneficios más estables cuando se sostiene en el tiempo.	Menos altibajos; afrontamiento más consistente.	Práctica regular semanal.	[E08]

Nota: La categoría integra percepciones sobre rendimiento cotidiano, energía y continuidad académica.

Tema 3. Actividad física como espacio social y pertenencia

La actividad física también se vivió como un espacio de vínculo social. Entrenar o realizar actividad con

pares se asoció con mayor motivación, sensación de pertenencia y menor aislamiento. Cuando existieron redes de apoyo, la práctica tendió a sostenerse; cuando no, la continuidad se describió como más frágil.

Tabla 3. Matriz temática: Actividad física como espacio social y pertenencia.

Subtema	Descripción interpretativa	Manifestaciones típicas	Rol social	Evidencia (cita/código)
Acompañamiento	Practicar con otros facilita sostener el hábito.	Mayor adherencia por coordinación grupal.	Apoyo entre pares.	[E09]
Pertenencia	La actividad física refuerza sentido de grupo e identidad.	Motivación; integración.	Conexión con la vida universitaria.	[E10]
Desconexión compartida	El movimiento funciona como pausa social del estrés académico.	Recreación; alivio; humor.	Amortiguación del estrés.	[E11]
Ausencia de red	Sin compañía o grupo, baja continuidad.	Abandono; menor motivación.	Aislamiento como barrera indirecta.	[E12]

Nota: Se sintetizan elementos relacionales que influyen en motivación y continuidad.

Tema 4. Barreras estructurales y tensiones de la vida académica

Aunque el valor percibido de la actividad física fue alto, se identificaron barreras recurrentes: sobrecarga

horaria, fatiga, organización de prácticas (laboratorio/campo) y limitaciones de acceso o disponibilidad de infraestructura. Estas condiciones se describieron como determinantes para interrumpir rutinas incluso cuando existía intención de mantenerse activo.

Tabla 4. Matriz temática: Barreras estructurales y tensiones de la vida académica.

Barrera	Descripción	Impacto sobre la práctica	Consecuencia en bienestar	Evidencia (cita/código)
Sobrecarga horaria	Evaluaciones, entregas y prácticas concentran tiempo y energía.	Reduce tiempo; aumenta fatiga.	Menos autocuidado; mayor tensión.	[E13]
Prácticas laboratorio/campo	Bloques extensos y traslados desorganizan rutinas.	Dificulta sostener horarios fijos.	A g o t a m i e n t o ; discontinuidad.	[E14]
Infraestructura/acceso	Disponibilidad, horarios, saturación o dificultad de uso.	Limita opciones prácticas.	F r u s t r a c i ó n ; desmotivación.	[E15]
Prioridad académica	“Primero tareas” desplaza el ejercicio.	P o s t e r g a c i ó n sistemática.	Pérdida de hábito; culpa.	[E16]

Nota: Las barreras se entienden como condicionantes del entorno y de la organización académica.

Tabla 5. Matriz integradora: Síntesis de temas, mecanismos y condiciones.

Tema	Aporte al bienestar psicológico	Mecanismo percibido	Facilitadores clave	Barreras principales
Autorregulación emocional	Disminuye malestar y tensión.	Descarga y regulación emocional.	Cercanía; tiempo corto; continuidad.	Sobrecarga; fatiga.
Claridad mental y energía	Favorece enfoque y disposición.	“Reinicio” cognitivo y recuperación.	Sesiones breves; rutina.	Jornadas extensas; prácticas.
Vínculo social	Incrementa motivación y apoyo.	Pertenencia y amortiguación social.	Pares; grupos; horarios compartidos.	Aislamiento; falta de coordinación.
Barreras estructurales	Interfiere en continuidad.	Restricciones del entorno.	Oferta flexible; acceso real.	Horarios; infraestructura; demandas.

Nota: Tabla de síntesis para integrar hallazgos y orientar implicancias prácticas.

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos muestran que la actividad física se integra al bienestar psicológico de los estudiantes por vías complementarias: autorregulación emocional, recuperación de claridad mental y vinculación social. Esta lectura es consistente con recomendaciones internacionales que destacan el valor del movimiento y la reducción del sedentarismo como componentes de salud integral (1), así como con evidencia que vincula actividad física con parámetros relacionados con estrés y recuperación en universitarios (2). Un aspecto relevante es que el beneficio percibido no se limita a la práctica deportiva formal; también incluye actividades de baja complejidad y fácil incorporación cuando el tiempo es escaso. Esto sugiere que la promoción del movimiento puede ser más efectiva si se articula con la realidad de la agenda académica, ofreciendo alternativas flexibles y sostenibles. Asimismo, el componente social emerge como facilitador de continuidad: la posibilidad de coordinar con pares puede sostener la práctica y reducir el aislamiento, lo que refuerza el valor de estrategias institucionales con enfoque comunitario. En cuanto a las barreras, la sobrecarga horaria y la dinámica de prácticas aparecen como restricciones estructurales, más allá de la motivación individual. En consecuencia, las intervenciones pueden beneficiarse de medidas organizacionales (p. ej., micro-espacios de actividad física, horarios compatibles, uso planificado de infraestructura) que aumenten oportunidades reales de movimiento en la vida universitaria. Como limitación, el diseño cualitativo no busca generalización estadística; su aporte es la comprensión de significados y condiciones contextuales. Estudios futuros podrían triangular con mediciones cuantitativas y diseños longitudinales para explorar cambios a lo largo del semestre y su relación con periodos de alta demanda.

5. CONCLUSIONES

En estudiantes de la Facultad de Ciencias Pecuarias de la ESPOCH, la actividad física fue comprendida como un recurso con relevancia psicológica y social: ayudó a gestionar emociones, favorecer la claridad

mental y consolidar vínculos, actuando como un factor protector ante las exigencias académicas. Sin embargo, la posibilidad de sostenerla de manera regular se vio limitada por la carga horaria, las demandas de laboratorio y campo, y barreras de accesibilidad. En este sentido, se recomienda fortalecer estrategias institucionales que incorporen el movimiento en la dinámica académica, asegurando continuidad, flexibilidad y condiciones reales de participación.

6. AGRADECIMIENTOS

Se agradece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) y a la Facultad de Ciencias Pecuarias por las facilidades institucionales brindadas para la realización del estudio. Además, se reconoce la participación voluntaria de los estudiantes de la carrera de Zootecnia, cuyo aporte fue esencial para comprender el fenómeno estudiado.

7. CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de interés de naturaleza financiera, laboral o personal que pudieran haber influido en el desarrollo del estudio o en la interpretación de los hallazgos.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462.
2. Teuber M, Leyhr D, Sudeck G. Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university

- students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*. 2024;24:598.
3. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-1395.
 4. Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychother Psychosom*. 2015;84(3):167-176.
 5. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
 6. Braun V, Clarke V. Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qual Res Sport Exerc Health*. 2019;11(4):589-597.
 7. Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage; 1985.
 8. Creswell JW, Poth CN. *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: Sage; 2018.
 9. Finlay L. *Phenomenology for therapists: researching the lived world*. Oxford: Wiley-Blackwell; 2011.