

DEPORTE EDUCACIÓN FÍSICA & CIENCIAS APLICADAS



Editores:

Germán Hernández Cruz
José Leandro Tristán Rodríguez

Coordinadores:

Blanca Rocío Rangel Colmenero
Zeltzin Nereyda Alonso Ramos
José Gabriel García Galván
Jimena Cortez Rosales
Kevin Kenneth García Ruan

Comité científico:

Francisco Daniel Espino Verdugo
Jeanette López Walle
Ricardo López García
Erika Gadea Cavazos
Rosa Medina Rodríguez
Daniel Carranza Bautista
Alma Rosa Lydia Lozano González
Luis Tomas Rodenas Cuenca
Myriam García Dávila
Cristina Enríquez Reyna
Alma Elena Gutiérrez Leyton
José Luis Dimas Castro
Nancy Ponce Carvajal
Janeth Miranda Mendoza
Jorge Zamarripa
Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano
Raquel Morquecho Sánchez
Marina Medina Corrales
Perla Lizeth Hernández Cortés
Francisco Javier Mendoza Farias

Diseño de portada:

Marcela Patricia Morales Elizondo

Beneficios psicológicos de programas de entrenamiento físico en universitarios. Revisión de literatura

Héctor Alejandro Treviño Martínez¹, Juan Eduardo Rodríguez Hernández¹, Gema Isabel Cruz Martínez², María Cristina Enríquez Reyna¹

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva.

²Universidad Autónoma de Tamaulipas, Facultad de Enfermería.

Resumen

El estrés académico podría desencadenar niveles de ansiedad con consecuencias negativas para la salud (Martín-Monzón, 2007; Castillo-Pimienta, Chacón y Díaz-Véliz, 2016); de no tomar medidas para el enfrentamiento apropiado, los jóvenes podrían ver afectada su calidad de vida (Flores, Balmori, Vera y Gutiérrez, 2015). Objetivo. Se propuso realizar revisión de literatura sobre programas de entrenamiento físico con estudiantes universitarios que incluyeran la evaluación de variables psicológicas como manejo del estrés y ansiedad. Método. Se realizó búsqueda de literatura de ensayos clínicos aleatorizados en las plataformas PUBMED y COCHRANE aplicando las siguientes palabras clave del Medical Subject Headings: *physical exercise, training, anxiety, stress* y *university students*. Se incluyeron publicaciones del 2016 a la fecha. Se excluyeron protocolos de investigación y estudios sin descripción suficiente del programa de entrenamiento. La información se clasificó en tablas descriptivas. Resultados. Se encontraron 131 documentos, sólo 16 cumplieron los criterios de selección, pero durante el análisis se eliminaron otros siete documentos. Se presentan los hallazgos de nueve publicaciones que incluyen programas de entrenamiento de resistencia, yoga, *mind-body, biofeedback* con ciclismo y entrenamiento tradicional *Baduanjin*. En las muestras de estudio se observa mayor participación femenina. Los programas de entrenamiento han promovido resultados positivos para mejorar la salud mental, disminuir la ansiedad y estrés (Cozzolino et al., 2020; Faro et al., 2019; Huberti et al., 2019). Conclusiones. La participación en programas de entrenamiento físico ha ayudado al manejo del estrés y ansiedad en estudiantes universitarios a través de la mejoría variables relativas a la salud psicológica.

Palabras clave. Estrés, entrenamiento físico, ansiedad, salud mental, resultados psicológicos.

Referencias

- Castillo Pimienta, Carlos, Chacón de la Cruz, Tomás, & Díaz-Véliz, Gabriela. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Cozzolino, M., Girelli, L., Vivo, D. R., Limone, P., y Celia, G. (2020). A mind-body intervention for stress reduction as an adjunct to an information session on stress management in university students. *Brain Behavior*, 10(6), e01651. <https://doi.org/10.1002/brb3.1651>
- Faro, J., Wright, J. A., Hayman, L. L., Hastie, M., Gona, P. N. y Whiteley, J. A. (2019). Functional Resistance Training and Affective Response in Female College-Age Students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1186-1194. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001895>
- Flores, N. L., Balmori, Y. S., Vera, N. F., & Gutiérrez, H. J. D. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Revista hacia la promoción de la salud*, 20(2), 102-117.
- Huberty, J., Green, J., Glissmann, C., Larkey, L., Puzia, M. y Lee, C. (2019). Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mhealth Uhealth*. 7(6), e14273. <https://doi.org/10.2196/14273>
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Autor de correspondencia: Héctor Alejandro Treviño Martínez

Dirección postal: Ciudad Universitaria s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66455

Correo electrónico: hector_atm19@hotmail.com