

**Revisión documental sobre la realización del ejercicio físico como estrategia de
intervención en estudiantes universitarios con depresión y ansiedad.**

**Nicolle Andrea Arango Montoya¹, Laura Camila Escobar Gomez¹, María Camila Tirado
Sanchez¹.**

1. Universidad Santiago de Cali, Facultad de Educación.

Estudiantes de Licenciatura en Educación Física y Deporte.

Diplomado en Ciencias Aplicadas al Deporte y Entrenamiento Deportivo.

Docente Asesor: Sol Patricia Beltrán.

RESUMEN:

Diversos estudios evidencian que la depresión y ansiedad afectan en gran cantidad a los jóvenes universitarios. por tanto, el objetivo del siguiente trabajo es elaborar una revisión documental sobre la realización del ejercicio físico como estrategia de intervención en estudiantes universitarios con depresión y ansiedad. Existen diferentes aspectos que incrementan la posibilidad de padecer trastornos mentales dentro del contexto universitario como: Estrés por carga laboral y académica, desempleo, fármacos, suicidio, consumo de sustancias psicoactivas y el rendimiento académico. Por medio de un programa de entrenamiento de alta intensidad que se llevó a cabo durante un mes. Se encontraron resultados positivos en respuesta de los síntomas depresivos, al igual que los ejercicios de conciencia corporal, estabilización postural y respiración, ayudan a reducir la ansiedad. Es por esta razón que el ejercicio físico tiene una relevancia en la mitigación de la ansiedad y depresión.

***Palabras clave:* Depresión y ansiedad, ejercicio físico, salud mental**

INTRODUCCION

La depresión según la Institución Nacional del Cáncer es un estado mental que se caracteriza por la tristeza, desesperación, pérdida de la animo y dificultad para relacionarse. La ansiedad es una emoción común en los seres humanos y puede manifestarse de diversas formas, tanto físicas como psicológicas. Según (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986), esta puede incluir cambios en el ritmo cardíaco, la respiración, la tensión muscular y otras respuestas del sistema nervioso autónomo, influyendo en la toma de decisiones.

En la actualidad cada vez más afloran en la población enfermedades mentales, convirtiéndose en una de las principales causas de muerte, según la organización mundial de la salud (OMS) en el 2021 a escala mundial aproximadamente 280 millones de personas sufren de depresión y ansiedad. En Colombia, para el año 2015 se realizó la encuesta de salud mental más reciente elaborada por el Ministerio de Salud y Protección Social, donde 52,2% de los encuestados presentaban síntomas. La alta morbilidad de estos trastornos mentales ha conllevado a la academia ahondar en las investigaciones, sumando la crisis sanitaria del COVID 19S, Según datos del DANE, hubo un alza, donde la tasa de mortalidad por suicidio en Colombia aumentó de 5,1 en 2005 a 5,9 en 2019. Además, se indago sobre la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios por medio de un estudio donde participaron diversas universidades de latino América incluida Colombia, este se realiza con la finalidad de conocer la relación y el porcentaje de personas con síntomas de depresión y ansiedad. En Cartagena se obtuvo una participación de 973 estudiantes reportando una prevalencia de 76% para síntomas ansiosos y una 74% para síntomas depresivos, donde el factor asociado es la escasez o dificultad económica; la universidad del Valle en Cali, se midió con la facultad de medicina en la cual encontraron el 74% de estudiantes con diagnósticos clínicos de depresión con un 38% y ansiedad

con un 57%, su factor asociado es del maltrato infantil y experiencias del pasado; en Medellín desde la universidad cooperativa se realizó un estudio con aproximadamente 200 personas entre la facultad de salud e ingeniería y el 58% presento síntomas de ansiedad. Finalmente, La OMS realizó una encuesta virtual sobre la salud mental de estudiantes universitarios en 19 instituciones de 8 países latinoamericanos en 2017. La encuesta incluyó a 14.471 estudiantes y encontró que la prevalencia de trastornos mentales es alta. El 35% de los estudiantes encuestados reportaron haber tenido al menos un trastorno mental en su vida, y el 21,2% reportaron haber tenido un trastorno depresivo. La ansiedad fue el segundo trastorno mental más común, con una prevalencia del 18,6%. Duarte (2006) sostiene que el ejercicio físico es una intervención terapéutica eficaz y asequible que puede ayudar a mejorar la salud mental. En particular, el ejercicio puede ayudar a reducir la fatiga mental, el estrés, la baja autoestima y los problemas de sueño. Por lo tanto, el presente estudio pretende elaborar una revisión documental sobre la realización del ejercicio físico como estrategia de intervención en estudiantes universitarios con depresión y ansiedad.

REFLEXIONES

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2016) afirma que la salud mental se caracteriza por un estado de bienestar en el cual las personas son capaces de reconocer sus habilidades, afrontar el estrés diario, desempeñarse de manera productiva y contribuir positivamente a sus comunidades. En Colombia la Ley 1616 de 2003 define la salud mental como “un estado dinámico que se da en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción que le permite a los sujetos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones

significativas y para contribuir a la comunidad” según lo expone el Ministerio de Salud y Protección social (2014). Teniendo en cuenta lo anterior se puede decir que la salud mental es una construcción social que se produce de diferentes formas según el contexto.

En todas las universidades el bienestar psicológico es un tema de preocupación e importancia, ya que esta incide en el rendimiento académico, la convivencia social, factores personales y psicológicos. Perú (2002) Destaca que, en los contextos académicos, las emociones de los estudiantes pueden afectar su motivación, aprendizaje, rendimiento y autorregulación. También pueden estar relacionadas con su personalidad y experiencia previa en el aula. No ayudar a que los estudiantes puedan regular las emociones y con esto tener una adecuada salud mental podría desencadenar algunos factores de riesgos que atenten contra la vida propia. Los estudiantes universitarios más propensos a estas situaciones son aquellos que estudian y trabajan, los que tienen baja autoestima o grandes presiones sociales, y los desempleados. A continuación, se hablará específicamente de estos factores que desarrollan o aumentan los niveles de ansiedad y depresión en Universitarios.

FACTORES DE RIESGOS QUE PUEDEN GENERAR DEPRESIÓN O ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS.

ESTRÉS POR CARGA LABORAL Y ACADÉMICA

El estrés laboral puede ser la causa de muchas enfermedades, lo afirma Etienne CF. (2018) desde problemas de salud física como trastornos cardiovasculares; problemas del sistema digestivo y trastornos dermatológicos; y problemas de salud mental tales como la ansiedad, depresión y el insomnio. Existen algunos factores biopsicosociales según Villalobos (1999), son

condiciones que se producen en el entorno laboral o social y que pueden afectar negativamente al bienestar individual. Estos riesgos no se perciben como tales hasta que causan daños a la salud mental o física de la persona, o provocan un desequilibrio en su vida laboral o personal. Aquí es donde se pueden ver reflejadas las discusiones o disgustos entre compañeros, las cuales generan desánimo, estrés, malas actitudes y más.

DESEMPLEO

En Colombia, según El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) reveló en su último estudio en el 2023. La tasa de desempleo, obteniendo un resultado del 9,3% donde 2,3 millones de personas están buscando trabajo. Eisenberg y Lazarsfeld (1938) han establecido que la depresión es una consecuencia negativa para la salud y está asociada al alto índice de desempleo. Blasco-Fontecilla (2012), mencionan que existe una relación entre los niveles de vida en una población, los índices de mortalidad y las tasas de suicidio, en función al desarrollo económico y protección socio sanitaria.

PRESIONES SOCIOCULTURALES Y BAJA AUTOESTIMA

La ansiedad y la baja autoestima están estrechamente relacionadas. Las personas con ansiedad a menudo tienen una baja autoestima, y viceversa. Martínez y Fernández (2016) expresan que el contexto social en el que se encuentran las personas es determinante, ya que pueden existir factores de protección y de vulnerabilidad. El *Bull ying* es una forma de acoso que se da en el contexto escolar y ocurre a partir de las condiciones sociales, económicas y culturales según Benites (2012) comúnmente en primaria y bachillerato, pero las universidades no están exentas de esta problemática, de hecho, la presencia de *Bull ying* puede desencadenarse por las diferencias en capacidad académica. Olweus (1983) define el acoso escolar como la agresión

física o psicológica que un estudiante ejerce sobre otro, de forma repetida e intencional. Este fenómeno puede tener consecuencias negativas para las víctimas, como una disminución de la autoestima, sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión.

CONSECUENCIAS ASOCIADAS DE LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN UNIVERSITARIOS

FÁRMACOS

Según una encuesta en la revista El tiempo (2018). Revela que en Colombia el 26,3% de los jóvenes toman psicofármacos donde el 26,3% de esa cifra son para enfermedades mentales como la depresión, el 15% para ansiedad y el 10% para drogadicción. Los fármacos antidepresivos son medicamentos que se utilizan para tratar los síntomas de la depresión y otros trastornos mentales, según Pruthi (2019). Estos fármacos actúan sobre los neurotransmisores, encargados de transmitir señales entre las neuronas. Estos atacan principalmente las células nerviosas cerebrales que regulan el estado de ánimo, para así ayudar a aliviar síntomas de la depresión. El uso de fármacos puede tener efectos secundarios y dependen del tipo de antidepresivo, dosis o duración del tratamiento y de las características individuales de cada persona, Zaidel (2018) La relación entre los trastornos psicológicos y las enfermedades cardiovasculares es bidireccional. Se debe tener en cuenta que dentro de los fármacos existen algunos que pueden generar efectos en el sistema cardiovascular. Los antidepresivos han sido claramente vinculados con efectos adversos como hipotensión, prolongación del intervalo QT (que afecta la activación de los ventrículos y la onda de recuperación), así como arritmias. Por otro lado, los Inhibidores de la Recaptación de Serotonina y Noradrenalina (IRNS), se asocian

con la prolongación del intervalo QT, taquicardia, hipertensión y arritmias, e incluso pueden empeorar la Insuficiencia Cardiaca (IC).

SUICIDIOS

En la población universitaria los intentos de suicidio que se presentan son por no saber controlar y lidiar con las emociones, planteado por Villalobos (2009). Estas situaciones conllevan a que los jóvenes no puedan resolver problemas, discutan constantemente con los seres queridos, vivir lejos de la familia los afecta emocionalmente, al igual que la pérdida de empleo o el divorcio de los padres. En Colombia se realizó un estudio sobre el suicidio en la universidad de Bogotá donde ocurrieron 45 casos de suicidio en el período del 2004 - 2014. El 69% de estos casos fueron hombres y el 31% mujeres. los métodos más comunes de suicidio fueron el ahorcamiento y el envenenamiento. Otros métodos menos comunes fueron el lanzamiento al vacío, el uso de armas de fuego o corto punzante y el consumo de sustancias psicoactivas.

Escrito por Franco et. (2017)

CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

El consumo de sustancias psicoactivas puede generar grandes consecuencias en la salud física, social y mental. En el ambiente universitario, el uso de sustancias puede estar influenciado por dos factores: el primero, es la presión social y el deseo de experimentar nuevas sensaciones, señalado por (Tirado et al., 2011) el segundo, se da por ambiente tenso o por las presiones académicas de la universidad. Según el estudio que realizó la Comisión Nacional de Investigación en Drogas (2011), muchos estudiantes pueden encontrar fascinación en el consumo de sustancia gracias a la respuesta que esta genera en el organismo capaz de dispersa y disminuir el estrés de la presión académica. (Armendáriz, et 2012). Para algunas personas las enfermedades

mentales pueden manifestarse antes del consumo de las sustancias, mientras que, para otro, el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar esos trastornos de salud mental, según lo específico National Institute on Drug Abuse (2020).

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Jiménez (2000). caracteriza el rendimiento académico como la capacidad que tiene el estudiante para cumplir con los objetivos de aprendizaje. De acuerdo con Serrano Barquín et. (2013), los estudiantes universitarios con depresión y ansiedad tienen un rendimiento académico más bajo que aquellos sin estos trastornos, ya que estos se encuentran dispersos pensando en otras situaciones agobiantes.

EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA PARA REDUCIR LOS NIVELES DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.

Las Estrategias para reducir los niveles de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios están vinculadas al ejercicio físico, ya que contribuye como recurso terapéutico, y beneficioso al tratamiento contra la ansiedad y depresión, además de potenciar el estado psicológico como la fatiga mental, la pérdida de autoestima, el estrés y los trastornos de sueño. Esto se comprueba a partir de distintos estudios y programas de entrenamiento deportivo para jóvenes universitario con los síntomas de ansiedad y depresión que se realizó durante 8 semana. Bonet, Parrado y Capdevila (2017), encontraron que al trabajar la intensidad alta en un 80% durante un mes, redujo significativamente los síntomas depresivos en los participantes ($p < 0.001$). Además, de mostrar diferencias entre los activos y los que no realizan actividad ($p = 0.003$). a partir de esto Balchin et al. (2016) menciona que el ejercicio de baja intensidad no produce una liberación

significativa de endorfinas. Danielsson et al. (2014) y Murri et al. (2018) determinaron que el ejercicio aeróbico, junto con ejercicios de conciencia corporal, estabilización postural y respiración, pueden ayudar a reducir la ansiedad. Estos ejercicios pueden modular la intensidad y frecuencia de los episodios. Por esa razón se piensa en estrategias lúdico-deportivas que beneficien a los estudiantes universitarios desde el campus. Bienestar universitario brinda estrategias que son de gran beneficio para la salud física, psicológico, social de los estudiantes. Lizeth Alvarado (2023) expresa que estos beneficios permiten en los estudiantes tengan mejoras en el rendimiento académico desde la reducción en el estrés y la ansiedad. Y brinda programas como, psicología, deporte formativo, artes y cultura, y actividades sabatinas, etc. En estos espacios se obtiene el desarrollo de sus cualidades físicas, sociales, hábitos saludable y aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo salir de la monotonía y aprovechando el campus Universitario.

DEPORTE FORMATIVO

El deporte formativo es una disciplina que busca el desarrollo integral de la persona a través de la práctica deportiva, (Artículo 16 de la Ley 181 de 1995). Es una asignatura que coadyuva a los procesos de formación integral, al mejoramiento de la calidad de vida y a la integración de la comunidad universitaria; forjando en el educando competencias básicas representadas en un grupo de conocimientos, habilidades, actitudes, principios y valores humanos. Sensibilizando al estudiante hacia el hábito de la práctica de la actividad física y el deporte en buen uso del tiempo libre, optando por generar un estilo de vida, que le permite mantener un óptimo estado de salud, físico y psíquico. Mejorar o preservar el estado morfo funcional, las capacidades condicionales y coordinativas de los estudiantes, son objetivos fundamentales. Las estrategias que son implementadas desde el Bienestar Universitario son de

gran beneficio para el bienestar físico, psicológico, social y cambios en algunos estilos de vida de los estudiantes. De esta manera siendo una gran ayuda para sus procesos de formación académicas y personales. Alvarado (2023), expresa los beneficios asociados con Bienestar Universitario permiten reducir los niveles de ansiedad. En estos espacios se obtiene el desarrollo de sus cualidades físicas, sociales, de salud, hábitos saludables y el esparcimiento del tiempo libre, permitiendo salir de los habituales contextos que tienen que ser netamente educativos dentro del campo universitario e influyendo de manera muy positiva, ayudando como una herramienta preventiva y terapéutica en los estudiantes. Según Granados y Cuellar (2018). la realización de ejercicio que implique la fuerza o resistencia aeróbica beneficia en la aparición de estos síntomas depresivos, ya que estos individuos suelen ser menos activos, los deportes recomendados son: Lucha, Natación, Taekwondo, Baloncesto, Fútbol. En cuanto a síntomas de ansiedad los ejercicios de meditación o relajación son los apropiados para esta población. Es aquí donde el estudiante puede decidir libremente la disciplina deportiva acorde a sus gustos e intereses

CONCLUSIÓN

La práctica deportiva y el ejercicio son una gran herramienta para mejorar la salud física y mental. Realizar estas prácticas de forma adecuada genera un gran impacto con resultados positivos en las personas, como la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o trastornos mentales como la ansiedad y depresión.

Tener acceso a estos programas de ejercicio físico es de gran importancia para el bienestar de cada individuo, ya que es un tiempo de esparcimiento y de amor propio, donde le

brindamos al cuerpo diferentes estímulos que permiten la liberación de sustancias como las endorfinas que pueden aliviar el dolor y generar un efecto de bienestar.

En la población universitaria la mayoría de las veces se deja de lado el tema de la salud mental sin conocer la cantidad de problemáticas que estas se pueden desencadenar dentro de este contexto, por situaciones que forman parte del diario vivir e incluso las consecuencias que estas pueden llevar para su vida. De la misma forma tampoco se habla en que los jóvenes pueden participar de diferentes actividades lúdicas que se proponen dentro de los programas de las Universidades como lo es bienestar universitario que ayuda para la salud física, mental e incluso la diversión, socialización y más.

Este trabajo es de tipo documental e innovador, ya que se concentra en los factores de riesgo que pueden generar ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. A su vez brinda una respuesta para combatir estas enfermedades mentales por medio del ejercicio físico como herramienta reguladora y se brinda en el mismo contexto. Además, se evidencia en el desarrollo del documento que en Colombia existen pocas investigaciones referentes a este tema. Donde se relacionen la cantidad de personas que sufren depresión y ansiedad en el contexto universitario.

En la búsqueda de documentos se presentó una gran dificultad e incluso se convirtió en un reto encontrar artículos recientes. De hecho, en Colombia la única y última vez que se tuvo en cuenta la salud mental fue en el 2015 cuando el Ministerio de Salud realizó una encuesta referente para indagar sobre el número de personas que ha tenido cuadros depresivos y de ansiedad. Y también sobre la poca información de artículos, documentos, etc. encaminadas a como el ejercicio físico disminuye los niveles de depresión y ansiedad en población como los jóvenes universitarios, tanto nivel terapéutico como preventivo.

Esta investigación tiene un impacto positivo a nivel social y universitario. Ya que, contribuye a la salud mental y bienestar de los estudiantes. Generando un aumento sobre el conocimiento respecto a la relación entre el ejercicio físico y los trastornos mentales. La educación sobre este tema puede ayudar a desmitificar la depresión y la ansiedad, y destacar que el ejercicio no es solo beneficioso para el cuerpo, sino también para la mente. Al presentar una evidencia sólida sobre cómo el ejercicio puede ser una herramienta efectiva, el artículo podría contribuir a reducir el estigma asociado con los trastornos mentales. Esto podría fomentar un ambiente más comprensivo y empático hacia aquellos que luchan con problemas de salud mental.

REFERENCIAS

Ansiedad, definición del Diccionario de la lengua española | RAE. (2023). recuperado septiembre 28, 2023, de dle.rae.es/ansiedad

Institución Nacional del Cáncer en Adaptación al cáncer: Ansiedad y sufrimiento. (2002).

Recuperado septiembre 28, 2023.

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/ansiedad-sufrimiento-pdq>

(Ayuso, 1988; Bulbena, 1986) citados en: Factores asociados a la ansiedad y compulsión desde el enfoque cognitivo. Recuperado 28, octubre 2023

<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4384/Proyecto%20de%20grado.pdf?sequence=1>

OMS (2021) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Who.int. Recuperado el 29 septiembre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

DANE (2019) citado en: (S/f). Gov.co. Recuperado el 28 de septiembre de 2023, de

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/ago-2021-nota-estadistica-salud-mental-en-colombia-analisis-efectos-pandemia.pdf>

Estudio de depresión y ansiedad en Colombia (2020). Anxiety and depression in university students: relationship with academic performance. (s/f). Edu.Co. Recuperado el 29 septiembre de 2023, de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/iJEPH/article/view/5342/8461>

Ministerio de salud y protección social (2015) Gov.co. Recuperado el 29 septiembre de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/abc-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>

OMS (2017) citado en: Anxiety and depression in university students: relationship with academic performance. (s/f). Edu.Co. Recuperado el 29 septiembre de 2023, de <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/iJEPH/article/view/5342/8461>

Duarte (2006) citado en: Relación entre ejercicio físico, ansiedad y depresión. Uib.es. Recuperado el 29 septiembre, 2023. de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146209/tfm_2015-16_MCEV_cal872_133.pdf?sequence=1#:~:text=Duarte%20\(2006\)%20se%20se%C3%B1alaba%20que%20el,poblaci%C3%B3n%20normal%20como%20la%20fatiga](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146209/tfm_2015-16_MCEV_cal872_133.pdf?sequence=1#:~:text=Duarte%20(2006)%20se%20se%C3%B1alaba%20que%20el,poblaci%C3%B3n%20normal%20como%20la%20fatiga)

OMS (2016) Salud mental. Who.int. Recuperado el 2 de noviembre de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ley 1616 (2003) colombiano, E. P. (2015, abril 27). Conozca la Ley de Salud Mental Colombiana: Es la Ley 1616 de 2013. El Paciente Colombiano; Fundación Periodismo en Salud. <https://elpacientecolombiano.com/datos-y-noticias/la-ley-1616-de-2013-es-la-ley-de-salud-mental-de-los-colombianos/>

Ministerio de salud y protección social (2014). La salud mental, ¿qué es. (s/f). sobre la salud mental, sus trastornos y estigma. Gov.co. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Pekrun, et. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3702_4

Etienne CF. (2018). Edu.co. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/1240/ESTR%c3%89S%2bNormas%20APA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Villalobos (1999). Edu.co. Recuperado el 26 de octubre de 2023, de <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/1240/ESTR%c3%89S%2bNormas%20APA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

DANE (2023). Empleo y desempleo. (s/f). Gov.co. Recuperado el 30 de octubre de 2023, de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-y-desempleo>

Eisenberg y Lazarsfeld (1938) citado en Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental) por Espino Granado, A. (2014) *Revista de La Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 34(122), 385–404. <https://doi.org/10.4321/s0211-57352014000200010>

Blasco-Fontecilla, H., Perez-Rodriguez, M. M., García-Nieto, R., Fernandez-Navarro, P., Galfalvy, H., de León, J., & Baca-García, E. (2012). Worldwide impact of economic cycles on suicide trends over 3 decades: differences according to level of development. A mixed effect model study. *BMJ Open*, 2(3), e000785. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2011-000785>

Martinez y Fernandez (2016) Depresión y sociedad. la construcción social de la depresión. (2016, febrero 18). mundopsicologos; mundopsicologos.com.

<https://www.mundopsicologos.com/articulos/depresion-y-sociedad-la-construccion-social-de-la-depresion>

El tiempo (2018) Razones por las que los adolescentes colombianos toman antidepresivos. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/salud/razones-por-las-que-los-adolescentes-colombianos-toman-antidepresivos-251652>

Pruthi (2019) citado en: Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN). Recuperado 28 octubre 2023. Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/in-depth/antidepressants/art-20044970>

Zaidel, E. (2018, mayo 21). Relaciones entre las enfermedades cardiovasculares y los psicofármacos. Siacardio.com. <https://www.siacardio.com/academia/farmacologia/relaciones-entre-las-enfermedades-cardiovasculares-y-los-psicofarmacos/>

Villalobos. (2009). Citado en: Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., & Tezón Boutureira, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento y autorregulación emocionales en adolescentes y jóvenes universitarios. *psicogente*, 21(40). <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3081>

Franco et. (2017). Citado en: Suicidio en estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia, 2004–2014. *Ciencia & saude coletiva*, 22(1), 269–278. Recuperado el 27 de octubre 2023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017221.22452015>

Tirado, et (2011). Prevalencia y factores de riesgo para el consumo y dependencia de drogas en estudiantes de una universidad de Medellín, Colombia, 2009 Prevalence and risk factors for

drug use and dependence in university students from Medellín, Colombia, 2009. Org.co.

Recuperado el 27 de octubre de 2023, de

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a05.pdf>

Armendáriz García, N. A., Alonso Castillo, M. M., Alonso Castillo, B. A., López Cisneros, M. A., Rodríguez Puente, L. A., & Méndez Ruiz, M. D. (2014). La Familia y El Consumo DE alcohol en estudiantes universitarios. *Ciencia y Enfermería*. Recuperado el 27 octubre 2013, <https://doi.org/10.4067/s0717-95532014000300010>

National Institute on Drug Abuse (2020). La adicción y la salud. National Institute on Drug Abuse. Recuperado el 27 de octubre de 2023, de <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/la-adiccion-y-la-salud>

Jiménez (2000). Citado en *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Redalyc.org.

Recuperado el 28 de octubre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>

Serrano Barquín, C., Rojas García, A., & Ruggero, C. (2013). *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Redalyc.org. Recuperado el 28 de octubre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>

Kessler, R. (1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, chronicity, and recurrence. *Journal of affective disorders*, recuperado 28 de octubre 2023. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(93\)90026-g](https://doi.org/10.1016/0165-0327(93)90026-g)

Lizeth Alvarado (2023). Bienestar universitario: cuál es su importancia en el Poli . (s/f). Edu.co.

Recuperado el 2 de noviembre de 2023, de

<https://www.poli.edu.co/blog/poliverso/bienestar-universitario-importancia>

Artículo 16 ley 181 (1995). Del deporte, P. el C. se D. D. P. el F., & Recreación, L. (s/f). Ley

181 de enero 18 de 1995. Gov.co. Recuperado el 1 de noviembre de 2023, de

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Barbosa y Cuéllar (2018) (S/f-f). Recuperado el 28 de octubre de 2023, de

<http://file:///D:/USUARIO/Downloads/Dialnet->

[InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20\(1\).pdf](http://file:///D:/USUARIO/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972%20(1).pdf)

Benites (2012). Citado en: Acoso escolar en universidades. Redalyc.org. Recuperado el 1 de

noviembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29242800003.pdf>

Olweus (1983). Citado en: Variables that show bullying in a university context/Variables que

evidencian el bullying en un contexto universitario. Recuperado 1 noviembre 2023.

[Ehttps://doi.org/10.15665/re.v14i1.668](https://doi.org/10.15665/re.v14i1.668)

Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado

de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV. Revista Internacional

De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte. Recuperado 5,

noviembre 2023. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>

Balchin, et. (2016). Citado en: Sweating away depression? The impact of intensive exercise on

depression. Journal of Affective Disorders. Recuperado 5, noviembre del 2023. 200,218-

221. Doi: 10.1016/j.jad.2016.04.030

Danielsson et. (2014). Exercise or basic body awareness therapy as add-on treatment for major depression: a controlled study. Recuperado 5 noviembre, 2023. Cochranlibrary.com.

<https://doi.org/10.1002/central/CN-00998875>

Murri, et. (2015). Physical exercise for late-life major depression. The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science. Recuperado 5, noviembre de 2023. 207(3),

235–242. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.150516>