

## El deporte y su incidencia en el estado anímico de los estudiantes de cuarto semestre de medicina



*Sport and its impact in the state of mind of the students of fourth semester of  
medicine*

Olguer Fabián Sánchez Espinoza.<sup>1</sup>, Iván Giovanny Bonifaz Arias.<sup>2</sup>, Danilo Ortiz Fernández.<sup>3</sup> &  
Mayra Alexandra Espinoza Armendáriz.<sup>4</sup>

Recibido: 10-10-2019 / Revisado: 20-11-2019 / Aceptado: 21-12-2019/ Publicado: 04-01-2020

### Abstract

DOI: <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1095>

This study has as aim (lens) examine the information contained in investigations (researches) that treat on the effect of the sport in the mental condition (state) of the students. One proceeded there is necessary to realize a search of information in electronic base of information, criteria of incorporation were applied, initially we obtained twenty articles of which ten did not expire with the criteria of eligibility remaining only ten. The results of our study show that relation exists between (among) the practice of the sport in the mental condition (state) of the students, having a positive impact this in the state of mind of the population student.

**Keywords:** Sport, incidence, mood, physical activity, sedentary lifestyle, depression, well-being.

### Resumen

El presente estudio tiene como objetivo examinar la información contenido en investigaciones que tratan sobre el efecto del deporte en el estado anímico de los estudiantes.

<sup>1</sup> Gobierno Autónomo Descentralizado de Mocha, Deportes y Recreación GADM, Mocha, Ecuador, fsanchez\_ec@yahoo.com

<sup>2</sup> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Administración de Empresas, Riobamba, Ecuador, ivanbonifaz08@hotmail.es

<sup>3</sup> Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Informática y Electrónica, Riobamba, Ecuador, daniloortizfdez@gmail.com

<sup>4</sup> Gobierno Autónomo Descentralizado de Mocha, Ministerio de Inclusión, Mocha, Ecuador, esparmmayalex@hotmail.com

Se procedió a realizar una búsqueda de información en base de datos electrónicas, se aplicaron criterios de inclusión, inicialmente obtuvimos 20 artículos de los cuales 10 no cumplieron con los criterios de elegibilidad quedando únicamente 10. Los resultados de nuestro estudio muestran que existe relación entre la práctica del deporte en el estado anímico de los estudiantes, teniendo un impacto positivo en el estado de ánimo de la población estudiantil.

**Palabras claves:** Deporte, incidencia, estado anímico, actividad física, sedentarismo, depresión, bienestar.

### **Introducción**

Arruza, Balagué, y Arrieta (1998) indican que el deporte es una actividad que permite mejorar la condición física de quien lo practica, además permite tener bienestar mental proporcionando relajación y fortalecimiento de nuestros músculos. Actualmente el sedentarismo se ha convertido en un problema social debido a la adopción de un estilo de vida inadecuado, lo que conlleva al desarrollo de patologías que complican nuestra salud.

Según Galvín (2017) el estado de ánimo es una actitud que permite describir nuestro comportamiento habitual, está sujeto al cambio y depende de las situaciones que afrontemos en un momento determinado. Al comparar las emociones y el ánimo, las emociones son más duraderas, ya que pueden tardar horas o días, mientras que las emociones son menos duraderas ya que son activadas por un estímulo o evento. Así mismo, existe el estado de ánimo positivo y negativo. El positivo conlleva a un estado de bienestar que provoca sensaciones agradables, mientras que un estado negativo es provocado por eventos que conllevan a la depresión del comportamiento.

El ejercicio nos ayuda a mantener un bienestar mental y a evitar estados de ánimo negativos, permite liberarnos del estrés y a la vez ayuda a mantener una salud adecuada, ya que al momento de realizar actividad física se liberan unas hormonas llamadas endorfinas que estimulan nuestro estado de ánimo activando el sistema nervioso y este nos da una sensación de placer o bienestar. Estas endorfinas son receptadas por neuronas ubicadas en la corteza cerebral donde se encuentran nuestras capacidades mentales como el razonamiento y la inteligencia; así, el cuerpo responde de manera continua realizando la actividad para que de esta forma obtenga la liberación de más endorfinas y se produzcan sensaciones más placenteras (Arruza, Balagué & Arrieta, 1998).

La práctica del deporte ayuda a reducir estados depresivos, producto del sedentarismo y la monotonía; además de los beneficios hormonales producidos, hay cambios psicológicos

significativos que están orientados a mejorar nuestro estado anímico, ya sea porque vemos resultados en nuestro cuerpo, tales como tonificar nuestros músculos, cumplir metas que nos proponemos, adquirir hábitos que mejoran nuestro estilo de vida convirtiéndonos en personas más responsables; además que la oxigenación corporal incrementa lo que conlleva a un mejor desempeño en las actividades fisiológicas de nuestro cuerpo y eliminación de toxinas con lo que se puede prevenir enfermedades. La práctica del deporte ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales, debido a que permite conocer nuevas personas que compartan un interés común. Ya que somos seres sociables el entablar estas relaciones producirán un efecto positivo en nuestro estado anímico (PowerExplosive, 2018).

La realización de actividades físicas influye positivamente en nuestro estado anímico, ya que permite evitar trastornos como la depresión y la soledad; a más de esto, el entablar relaciones sociales con aquellos que comparten nuestros intereses es una forma de romper la monotonía. En sí el deporte estimula positivamente nuestro comportamiento brindando una sensación de placer.

En la escuela de medicina los estudiantes de cuarto semestre paralelo “A” de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo ESPOCH, demuestran no tener tiempo para realizar estas actividades a más de tener interés en otras tareas recreativas, además, muestran un estado de ánimo variado, lo cual permite cuestionar si el deporte tiene influencia en el estado de ánimo en los estudiantes.

El objetivo de la presente revisión, es analizar si el deporte influye en el estado de ánimo de los estudiantes de cuarto semestre paralelo “A” de la carrera de medicina de la ESPOCH, o si por el contrario la actividad física o el ejercicio no tiene relevancia en el estado de ánimo.

### **Definición de estado anímico**

Según Tayer (1998) refiere que el estado de ánimo es una actitud o práctica de emociones en un momento dado y no es representada una situación transitoria, es decir es un estado o una forma de permanecer y estar; que puede tener duración prolongada y que puede relacionarse con nuestro mundo psíquico. El estado de ánimo se contrasta de las emociones, en que es más duradero, menos intenso, definido y se activa a un determinado estímulo o evento de nuestro convivir; el estado anímico suele definirse en dos situaciones, en buen o mal estado de ánimo, o que se activa de forma positiva o deprimido o melancólico.

Rubio (2017) sostiene que durante nuestro ciclo vital, el estado de ánimo puede variar, y cuando sucede dentro de determinados límites, no generan dificultades en la persona y se la conoce como eutimia; pero cuando se produce de manera anormal implica depresión alta, se denomina

hipomanía o manía, que altera las fases de depresión con fases de manía conocidas como trastorno afectivo bipolar. El estado de ánimo se diferencia del temperamento y de la personalidad, cuando de manera general no presentan un componente temporal; es decir, presentan actitudes permanentes en el tiempo. Sin embargo, modelos de personalidad como el optimismo o neurosis, suelen inculcar a determinados estados de ánimo. Por otro lado alteraciones del estado de ánimo, como la depresión o el trastorno bipolar, transigen a patologías que son trastornos del estado anímico. Galvín (2017) sostiene que a partir de cuatro estados básicos que dependen del espectro energía – tensión, aparecen los estados de ánimos; entre ellos:

La calma-cansancio, se produce cuando el sujeto, alcanza un punto donde no hay energía ni tensión, no existe angustia, nerviosismo; es decir entra en un estado de somnolencia y carece de actividad (Javier, 2018).

La tensión-energía, que es una sensación que se experimenta, cuando a la persona se le ha terminado el tiempo para concluir una actividad. La sensación de urgencia provoca frecuencias cardíacas fuertes, lo que le conlleva a la persona a liberar adrenalina, generando altos niveles de energía y tensión (Javier, 2018)

La tensión-cansancio, se presenta cuando se origina agotamiento, lo que conlleva a presentar pensamientos negativos, debido a cansancio físico y ansiedad nerviosa, es decir se muestra baja energía y tensión elevada, que suele acontecer en las tardes, cuando se está agotados debido a las actividades realizadas o por pensamientos a de problemas cotidianos (Javier, 2018).

Las modificaciones o alteraciones del humor, suelen ser influenciadas por la satisfacción o la insatisfacción de necesidades instintivas tales como: hambre, sed, sueño, sexualidad entre otros, que se relacionan con la vida conyugal, profesional, familiar o con “actividades” como el ocio y vacaciones (Javier, 2018)

Las variaciones patológicas del humor en el sentido negativo representan la depresión, mientras que, en sentido positivo, se manifiestan con un carácter muy expansivo y activo; o sentido de indiferencia, cuando se presenta desinterés y apatía a una actividad que realiza la persona. Por ello citamos los diferentes estados de humor como:

Humor depresivo o distimia: son afectos depresivos que expresan matices desde la morosidad, languidez, nostalgia, ideación suicida, desaliento, depresión más auténtica y más profunda, tristeza patológica y de dolor moral. Es decir, un sentimiento de desvalorización de sí mismo, pesimismo, cansancio e inhibición (Sánchez, 2017).

Humor expansivo o hipertimia, expresa matices de satisfacción, bienestar, felicidad, euforia hasta el éxtasis. Esos estados tímicos son de grados diversos, desde la hipomanía habitual hasta la gran excitación tímica, ideática y motora de la manía aguda. Algunas intoxicaciones pueden dar lugar a exaltaciones tímicas pasajeras (Sánchez, 2017).

El humor neutro o "eutimia", se caracterizan por la inversa de los precedentes de frialdad, neutralidad, atonía, carácter indiferenciado del humor, que parece inaccesible a los estímulos habituales. Un humor neutro trasluciría una indiferencia total que no se presenta en condiciones psicológicas normales. Por ello el término "eutimia" designa estados de ánimo normales y estados de ánimo neutros, por ser infrecuentes, como en esquizofrénicos (Sánchez, 2017)

La participación en actividades físico-deportivas según las investigaciones favorece al estado del cuerpo y al de la mente lo que lleva a la conclusión de un buen estado anímico. El causal es la conexión entre el auto concepto con la forma del cuerpo además de la posibilidad de moldearlo con el paso del tiempo, con la adquisición de hábitos y de obtener un mayor nivel de resistencia. Sin embargo, las hipótesis que cada vez tienen mayor fuerza relacionan estos procesos con endorfinas, monoaminas y la regulación de la temperatura corporal (BBC, 2016).

“Las endorfinas son hormonas peptídicas que se producen en el cerebro a nivel de la glándula hipófisis, propiedades analgésicas y placenteras. es decir, cuando son liberadas, aumenta el umbral de dolor de tu cuerpo y hace que te sientas mejor emocionalmente. Con cualquier tipo de actividad física, ya sea de alta o baja intensidad, se produce una sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. Por tanto, se puede lograr un estado de euforia gracias a estos “analgésicos naturales” o “hormonas de la felicidad” (Latinjak, López-Ros, & Font-Lladó, 2014).

### **El deporte y su influencia en el estado de ánimo**

Debido a la segregación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Durante el ejercicio, el deporte es no solo mantiene el cuerpo en forma, también tiene beneficia la salud mental. Las endorfinas son neurotransmisores o nexos de unión entre la mente y el cuerpo. Concretamente transportan el placer, euforia, felicidad e, incluso, alivio del dolor. En conclusión, contribuyen a un estado mental positivo y activo que beneficia a las personas en todas las esferas sociales y psicológicas. El deporte, factor que consigue generar altos niveles de endorfinas depende de que la actividad resulte gratificante. Ya que, ante estímulos positivos, la capa límbica o emocional del cerebro, centro de nuestra capacidad de sentir bienestar y malestar, segrega más de

endorfinas. El córtex cerebral o área donde se ubica la capacidad para razonar y el comportamiento inteligente recepta las hormonas, el cerebro enviará información al cuerpo para que repita la acción así el resultado se vuelve placentero (Universo de Emociones, 2016)

“En cuanto al ejercicio, la actividad más interesante para la generación de endorfinas es la aeróbica, por ejemplo, andar deprisa durante 30 minutos, bicicleta, natación... Se ha comprobado que el ejercicio aeróbico, sobre todo cuando hay un elevado consumo de oxígeno y la frecuencia cardiaca aumenta un 75 % con respecto a cuándo está en reposo, genera más endorfinas.”

Son muy numerosos los trabajos que han demostrado una relación positiva entre la práctica deportiva y los beneficios de la salud física y mental (Rubio, 2017). Los beneficios del ejercicio físico en el bienestar psicológico se manifiestan en la mejora de la salud subjetiva, el estado de ánimo, reduce la depresión, ansiedad o estrés e incrementa la autoestima (Rubio, 2017).

El mejor tipo de ejercicio para mejorar su estado de ánimo son los ejercicios cardiovasculares y los aeróbicos. Esto se debe a que el ejercicio vigoroso ayuda a liberar los productos químicos necesarios para subir el estado de ánimo. Hacer yoga también ayuda, ya que por medio de esta disciplina se reduce la tensión y el estrés al tiempo que se mejora el estado de ánimo (Javier, 2018).

Aún si se ejercita sólo por un corto período de tiempo, el estado de ánimo mejorará. Apenas diez minutos de ejercicio moderado es suficiente para mejorar el estado anímico, el vigor y también disminuir la fatiga. Sin embargo, para obtener todos los beneficios del ejercicio se debe hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado, todos los días (Galvín, 2017).

### **Metodología**

La investigación tiene un enfoque cualitativo, con una investigación de campo, un alcance correlacional y un diseño transversal con componente analítico, la recolección de datos se obtiene mediante la realización de una encuesta. Además, se realizó una revisión bibliográfica para sustentar el propósito de investigación.

### **Objetivo General**

Determinar el efecto de la actividad física en el estado de ánimo, mediante la aplicación de encuestas, para proponer hábitos deportivos adecuados en los estudiantes de cuarto semestre de medicina paralelo A de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo periodo académico 2018-2019.

### **Objetivos Específicos**

1. Evaluar el estado anímico de los estudiantes.
2. Relacionar la influencia del ejercicio en el estado anímico de los estudiantes.

### **Estrategia de búsqueda**

Se realizó una búsqueda de artículos publicados entre los años del 2011 al 2018, se buscó en las bases de datos ReCyT, Mayo Clinic, Scopus, Google Académico. Se utilizaron como palabras claves: estado anímico, actividad física, sedentarismo, hormonas, endorfinas, depresión, bienestar. Se investigó 20 artículos científicos, de los cuales 10 fueron descartados debido a que no cumplían con los parámetros de la búsqueda.

### **Parámetros de búsqueda**

**Inclusión:** Artículos publicados desde el 2011 al 2018, aquellos artículos que contengan las palabras claves:

**Exclusión:** Artículos científicos no encontrados en las bases de datos mencionadas.

### **Área de estudio**

Ecuador, provincia de Chimborazo, Riobamba, Universidad Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Medicina, estudiantes de cuarto semestre paralelo A.

Se ha elegido esta población debido a que los estudiantes de Cuarto “A” presentan alteraciones en el estado de ánimo; a más de ello, su larga jornada académica impide la realización de actividades físicas debido a la carencia de tiempo para actividades recreativas.

### **Criterios de inclusión y exclusión de la población**

**Inclusión:** estudiantes de medicina de la ESPOCH de cuarto semestre paralelo “A” matriculados en el periodo lectivo 2018-2019 que deseen participar de forma voluntaria en el estudio.

**Exclusión:** estudiantes que se niegan a llenar la encuesta de forma voluntaria.

### **Variables**

#### **Operacionalización de variables**

Variable independiente: Horas de deporte.

Variable dependiente: Estado anímico.

#### **Métodos, técnicas, instrumentos**

La técnica utilizada para la recolección de datos se obtiene mediante la realización de una encuesta, la cual recoge información personal acerca del estado anímico y actividad física realizada por parte del estudiante.

#### **Plan de tabulación y análisis**

La tabulación de datos se hizo mediante la utilización de Google Drive y Microsoft Excel.

### Aspectos éticos

Se garantizó la privacidad y absoluta confidencialidad de la información recolectada para la investigación, la misma que solamente servirá para el estudio.

### Resultados

La presente investigación con el tema: Influencia del deporte en el estado anímico los estudiantes de cuarto semestre de medicina paralelo A de la ESPOCH, tiene los elementos que se detalla en el siguiente cuadro:

POBLACIÓN	TOTAL DE ESTUDIANTES	EXCLUIDOS	POBLACIÓN DE ESTUDIO	PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO
Estudiantes de Cuarto "A".	31	1	30	96,77%

#### Pregunta 1. ¿Conoce usted acerca del estado anímico?

**Tabla 1.** Conocimiento acerca del estado anímico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	86.67%
NO	4	13.3%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta realizada sobre el conocimiento del estado anímico a 30 estudiantes, 26 estudiantes que equivalen al 86.67% afirman que conocen acerca del mismo, mientras que 4 estudiantes equivalente al 13.33% desconocen sobre el tema. Interpretación. La mayoría de estudiantes respondieron afirmativamente que conocen sobre el estado anímico.

#### Pregunta 2. ¿Considera usted estar siempre con buen estado de ánimo?

**Tabla 2.** Estado de ánimo del encuestado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	46.67%
NO	16	53.33%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta realizada sobre el estar con un buen estado de ánimo a 30 estudiantes, 14 afirman que se encuentran con un estado anímico en buenas condiciones, lo cual equivale al 46.67%, y el 16 dice no estarlo, lo que representa el 53.33%. Interpretación. La mayor parte de estudiantes responden que se encuentran con un mal estado de ánimo.

**Pregunta 3.** ¿Considera que el deporte influye en el estado de ánimo?

**Tabla 3.** Influencia del deporte en el estado de ánimo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	93.33%
NO	2	6.67%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta puesta en cuestión acerca de la influencia del deporte en el estado anímico a 30 estudiantes, 28 de ellos certifican que el ejercicio tiene un efecto sobre nuestras emociones con un 93.33% y 2 estudiantes lo contradicen, con una equivalencia al 6.67%. Interpretación. La mayor parte de estudiantes encuestados ratifican la influencia del deporte en su estado anímico.

**Pregunta 4.** ¿Cree que el no practicar deporte influye negativamente en su salud mental?

**Tabla 4.** Influencia negativa de no practicar deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	86.67%
NO	4	13.33%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta realizada a los 30 estudiantes sobre si la no práctica de deporte influyente de manera negativa en la salud mental; 26 estudiantes, que equivale al 86.67% aseguran que si influye de manera negativa en la salud mental; en tanto que el 13.33% lo cual equivale a 4 estudiantes considera que no existe tal influencia. La mayoría de estudiantes estima que existe un efecto negativo en la salud mental al no realizar actividad física.

**Pregunta 5.** Usted como estudiante, ¿practica algún deporte que contribuya a su buen estado físico y psicológico?

**Tabla 5.** Deporte que contribuye a un buen estado físico y psicológico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	56.67%
NO	13	43.33%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

Sobre la pregunta realizada acerca de la práctica de deporte por parte de los estudiantes y su aporte al estado físico y psicológico; 17 estudiantes con una equivalencia al 56.67% manifiestan que practican algún tipo de deporte, mientras que el 43.33% de estudiantes, es decir 13 afirman que no realizan ninguna práctica. Los resultados indican que más de la mitad de estudiantes practican algún deporte que contribuye a su salud psicológica y física.

**Pregunta 6.** ¿Sabía usted que la capa límbica o emocional del cerebro genera mayor cantidad de endorfinas con la práctica del deporte?

**Tabla 6.** Conocimiento acerca de la generación de endorfinas con la práctica del deporte

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE.
SI	12	40%
NO	18	60%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

Al realizar la pregunta sobre la práctica de deporte y su aporte a la mayor generación de endorfinas por parte de la capa límbica del cerebro a 30 estudiantes; el 40%, es decir 12 estudiantes afirman que conocen sobre el tema, en tanto que el 60% que equivale a 18 estudiantes manifiestan desconocer sobre este beneficio. Los resultados indican que, en su mayoría, los estudiantes desconocen acerca de la generación alta de endorfinas durante la práctica del deporte.

**Pregunta 7.** ¿Cree que la falta de ejercicio físico genera problemas como la ansiedad, el estrés y la depresión?

**Tabla 7.** Conocimiento acerca que la falta de ejercicio físico genera problemas como la ansiedad, el estrés y la depresión

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE.
SI	28	93.33%
NO	2	6.67%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta realizada sobre la falta de ejercicio y sus consecuencias a 30 estudiantes, el 93.33% que equivale a 28 estudiantes afirman que conocen los problemas generados a falta del mismo; en tanto que 2 estudiantes, lo cual representa al 6.67% del total, atestiguan que no conocen las secuelas de la falta de actividad física. Casi la totalidad de estudiantes aseveran que la falta de ejercicio físico ocasiona problemas de salud de salud mental, tales como ansiedad, depresión y estrés.

**Pregunta 8.** ¿Se considera una persona activa y positiva?

**Tabla 8.** Se considera una persona activa y positiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE.
SI	18	60%
NO	12	40%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

En la pregunta acerca de ser una persona activa y positiva realizada a 30 estudiantes; el 60%, es decir 18 estudiantes consideran ser personas positivas y entusiastas, mientras que 12 estudiantes estiman no ser ese tipo de personas, lo cual equivale a un 40% del total. En su mayor parte, los estudiantes atestiguan ser personas activas y positivas.

**Pregunta 9.** Al conocer que la práctica de deporte mejora su estado anímico, ¿la realizaría?

**Tabla 9.** Conocimiento acerca de la práctica de deporte mejora su estado anímico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE.
SI	28	93.33%
NO	2	6.67%
<b>TOTAL</b>	30	100%

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Sánchez Olger

De la pregunta sobre la práctica de deporte y su beneficio en el estado anímico a 30 estudiantes, el 93.33%, que equivale a 28 estudiantes, aseveran que, al conocer dicho tema, realizarían deporte; mientras que el 6.67% lo cual equivale a 2 estudiantes, dicen que no realizarían práctica de actividad física. Casi la totalidad de estudiantes está de acuerdo en realizar práctica de deporte a futuro, a partir del conocimiento de los beneficios del mismo en el estado anímico.

Una vez realizada la interpretación de la encuesta aplicada a los estudiantes de cuarto semestre paralelo “A” de la escuela de medicina de la ESPOCH, se obtuvo los siguientes resultados:

Los estudiantes encuestados en su mayoría consideran tener un buen estado de ánimo además que reconocen la influencia positiva del deporte en la salud, la mayoría de los encuestados afirman practicar algún tipo de deporte, de esta manera se llegó a la conclusión de que hay una relación positiva entre la actividad física y el estado de ánimo.

## Discusión

Este artículo examina los resultados existentes en las investigaciones de los artículos sobre la relación entre el estado de ánimo y la práctica de actividad física, es una revisión bibliográfica realizadas sobre estudios publicados entre el 2011 y 2018, en las cuales si se han publicado artículos que hablan sobre este tema.

A través de estos resultados que no son científicamente comprobados ya que existen diferentes variables que se relacionan entre la práctica del deporte y el estado anímico. El objetivo enunciado anteriormente es analizar la influencia que tiene el deporte donde la práctica de la actividad física está en íntima relación con el estado de ánimo.

Al contrastar la información obtenida de nuestra información con la revisión bibliográfica de las bases de datos antes mencionadas se puede afirmar que existe una relación positiva entre la práctica

física y el estado de ánimo, siendo este un factor importante que permite evitar la depresión entre los estudiantes y de esta manera incrementar su rendimiento académico.

Aseveramos que la práctica frecuente del deporte es beneficiosa para la salud física y mental de los estudiantes de cuarto semestre paralelo “A”.

### Conclusiones

- En la revisión de nuestras bases de datos la cual nos muestra la relación entre la actividad física y el estado de ánimo, sugiere que la actividad física es importante como un efecto protector de la depresión y para el desarrollo de las capacidades intelectuales. En la actualidad se utiliza la actividad física como paliativo para prevenir enfermedades fisiológicas, consideramos importante que se potencie el papel de la actividad física en nuestra facultad mediante campañas de concientización y otros métodos para que se cree una cultura del deporte y la salud física y mental, minimizando los riesgos de padecer depresión por un estilo de vida sedentario.

### Referencias bibliográficas

Arruza, J. A., Balagué, G., y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 193-204

BBC. (2016, agosto 10). Las emociones del deporte y lo que ocurre en tu cerebro. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <http://www.granma.cu/ciencia/2016-08-10/las-emociones-del-deporte-y-lo-que-ocurre-en-tu-cerebro-10-08-2016-16-08-44>

¿Cómo Influye el Deporte en Nuestro Estado de Ánimo? (s. f.). Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://aptavs.com/articulos/deporte-estado-anim>

Galvín, M. (2017). Elegir tu estado de ánimo. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://kidshealth.org/es/teens/choose-mood-esp.html>

Javier, E. (2018, junio 6). ¿Cómo influye el deporte en tus emociones? ¿Y las emociones en tu actividad deportiva? Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://www.sportlife.es/salud/articulo/como-influye-el-deporte-en-tus-emociones-y-tus-emociones-en-la-actividad-deportiva>

- Latinjak, A. T., López-Ros, V., & Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: Conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 267-274.
- PowerExplosive. (2018). Practicar Deporte Mejora el Estado de Ánimo. <https://www.hsnstore.com/blog/practicar-deporte-mejora-el-estado-de-anim/>
- Rubio, E. (2017, junio 5). Estado de ánimo. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <http://enriquerubio.net/2017/06/page/2>
- Sánchez, M. (2017, febrero 8). Manejo de emociones en el deporte. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://medium.com/emotionalapps-es/manejo-de-emociones-en-el-deporte-67acc076e8ff>
- Sánchez, M. (2017, febrero 8). Manejo de emociones en el deporte. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://medium.com/emotionalapps-es/manejo-de-emociones-en-el-deporte-67acc076e8ff>
- Tayer, R. (1998). Origen de los estados anímicos cotidianos. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de [https://books.google.com.ec/books?id=u9APLCWV3B4C&printsec=frontcover&dq=estado+de+anim&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6x-W\\_4JDfAhWprFkKHQyaC\\_oQ6AEIJjAA#v=onepage&q=estado%20de%20anim&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=u9APLCWV3B4C&printsec=frontcover&dq=estado+de+anim&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj6x-W_4JDfAhWprFkKHQyaC_oQ6AEIJjAA#v=onepage&q=estado%20de%20anim&f=false)
- Universo de Emociones. (2016, agosto 17). Emociones en el deporte. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://universodeemociones.com/emociones-en-el-deporte/>

## PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO

Sánchez Espinoza, O. F., Bonifaz Arias, I. G., Ortiz Fernández, D., & Espinoza Armendáriz, M. A. (2020). El deporte y su incidencia en el estado anímico de los estudiantes de cuarto semestre de medicina. *Ciencia Digital*, 4(1), 209-223. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1095>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Ciencia Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Ciencia Digital**.

