

ACTIVIDAD DEPORTIVA Y REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD: EVIDENCIAS DESDE UN TORNEO UNIVERSITARIO DE VOLEIBOL

SPORTS ACTIVITY AND ANXIETY REDUCTION: EVIDENCE FROM A UNIVERSITY VOLLEYBALL TOURNAMENT

Artículo recibido el: 9/3/2025

Artículo aceptado el: 11/3/2025

Felipe de Jesús Amador Ortíz*

*Universidad Tecnológica Mariano Escobedo,
Nuevo León/Monterrey, México
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8626-2439>
famador@ute.edu.mx

****Carina Alejandra Rodríguez Palomera****

Cecytej Ixtapa, plantel 24
Puerto Vallarta, Jalisco, México
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-6879-9496>
docente.carinarodriguez@cecytejalisco.edu.mx

Carlos Miguel Amador Ortíz***

***Tecnológico Nacional de
México/ITJMMPYH
Puerto Vallarta, Jalisco, México
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6654-8448>
carlos.amador@vallarta.tecmm.edu.mx

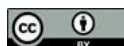
The authors declare that there is no conflict of interest

Resumen

La ansiedad es una problemática de alcance global en la salud pública que afecta a un alto porcentaje de la sociedad, siendo los jóvenes universitarios un grupo de riesgo por las responsabilidades y presiones sociales propias de esta etapa del ciclo vital. Este trabajo tuvo como propósito analizar el impacto de la práctica de voleibol en los niveles de ansiedad psicológica en estudiantes universitarios, considerando los indicadores de la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A). Partiendo de la siguiente hipótesis: la práctica de voleibol tiene un efecto positivo en la reducción de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. El enfoque del estudio fue cuantitativo, el diseño de investigación no experimental, de alcance correlacional, como técnica de investigación se utilizó la encuesta, y la muestra estuvo constituida por 61 estudiantes que participaron en un torneo de voleibol. El 54% de los estudiantes reportaron mejoras en sus niveles de ansiedad, 46% mencionaron que no hubo impacto en los niveles de ansiedad, y no hubo respuestas sobre efectos adversos. Se concluye que la práctica de voleibol tuvo un impacto positivo en la reducción de ansiedad en más de la

Abstract

Anxiety is a global public health issue that affects a high percentage of the population, with university students representing a risk group due to the responsibilities and social pressures characteristic of this stage of the life cycle. The purpose of this study was to analyze the impact of volleyball practice on levels of psychological anxiety in university students, considering the indicators of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). The study was based on the following hypothesis: the practice of volleyball has a positive effect on reducing anxiety levels in university students. The research followed a quantitative approach and a non-experimental, correlational design. A survey was used as a research technique, and the sample consisted of 61 students who participated in a volleyball tournament. Overall, 54% of the students reported improvements in their anxiety levels, 46% mentioned that there was no impact on their anxiety levels, and no responses indicated adverse effects. It is concluded that the practice of volleyball had a positive impact on reducing anxiety in more than half of the students who took part in the study.



mitad de los estudiantes que participaron en el estudio.

Keywords: *Anxiety. Volleyball. Mental Health. Sports. University Students.*

Palabras clave: Ansiedad. Voleibol. Salud Mental. Deporte. Estudiantes Universitarios.

1 INTRODUCCIÓN

Los vertiginosos cambios digitales que ha traído consigo la cuarta revolución industrial, aunado a la sobresaturación de información mercadológica promoviendo una cultura de consumismo que propicia una sensación de insatisfacción, se propicia, entre otras cosas, un elevado nivel de ansiedad en las personas. Diversos estudios empíricos ponen en evidencia que los alumnos universitarios son especialmente vulnerables de padecer este problema, pues además de lo anteriormente dicho, tienen que lidiar con retos académicos, económicos y psicosociales propios de sus roles y responsabilidades estudiantiles. La dimensión de la situación es grave, lo que se ilustra con cifras como las proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), que reconoce que la ansiedad es la patología mental más común, llegando la cifra a 301 millones de personas en un diagnóstico llevado a cabo en 2019. Además, en gran parte de los países de la Región de las Américas, reconocen la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), los problemas de ansiedad ocupan el segundo como las causas de incapacidades.

La dimensión de la problemática en México se puede apreciar en los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI), (2017), indicando que más de 30 millones de personas entre 15 y 29 años manifiestan síntomas de preocupación. Por su lado, el Senado de la República (2017) admite que el 14.3% de la población presenta trastornos de ansiedad generalizada, reconociéndola como la enfermedad de salud mental más arraigada. De acuerdo con datos encontrados en el Sistema de Salud mexicano —que incluyen instituciones como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)— de enero a septiembre del 2024 se atendieron 303,356 personas por problemas de salud mental, de estas, el 52.8% fueron casos de ansiedad, más de la mitad de los casos presentados (Robles y Díaz, 2024).

En el plano conceptual, la ansiedad es concebida por Binns *et al.* (2017) como un exceso de energía que es producido por pánico y miedo intenso, aunado a intensa preocupación. Por su parte Consuegra (2010, p.22) la define como una “sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta físicamente real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria”. En la misma tesitura, Bombon y Gaibor (2021) añaden que la ansiedad trae como consecuencia la percepción de la falta de control.

La ansiedad, como emoción, se asocia al miedo, no obstante, distinguen Zeidner & Matthews (2011), la primera se vincula con la anticipación de peligros futuros imprevisibles, el segundo aparece ante estímulos en el presente que pueden ser identificados por el individuo. Al respecto, González y Parras-Bolaños (2023) admiten que una consecuencia de un estado emocional ansioso es la tendencia a generar una respuesta emocional frente a evaluaciones mentales sobre acontecimientos, recursos y posibles resultados, para actuar en concordancia, lo cual puede ser benéfico para evitar problemas, el problema se suscita cuando la respuesta se sale de los límites y se convierte en una reacción exagerada, y por ende patológica.

Por otra parte, Cuceli (2014) clasifica los niveles de ansiedad en leve, cuando se presentan sensaciones de intranquilidad y nerviosismo (que puede incluso ser positiva pues mueve a la acción); moderada, que implica desasosiego y expectativas más cercanas de peligros; y severa, en la cual se agravan los síntomas presentando desesperación progresiva que puede llevar a ataques de pánico.

En la literatura se pueden apreciar investigaciones que asocian la presencia de síntomas de ansiedad en universitarios con múltiples variables. Por ejemplo, Portillo *et al.* (2021), admiten una relación directa del nivel de ansiedad de jóvenes en estudios superiores con la adicción a redes sociales. En el mismo orden de ideas, Bombon y Gaibor (2021) encontraron una relación negativa leve entre la resiliencia y la ansiedad, mientras mayor resiliencia menos ansiedad. Mientras que Altamirano y Rodríguez (2021), en un estudio llevado a cabo en una universidad ecuatoriana, encontraron que entre la procrastinación y la ansiedad se da una correlación significativa.

Según Santos, los jóvenes universitarios se ven particularmente afectados al exponerse a una cultura de logro, que les exige ser exitosos para tener los recursos y pertenecer al círculo que el mercado ofrece (Marchese, 2022). En general, las

investigaciones sobre el tema tienden a coincidir en la prevalencia de este problema en las féminas, como el llevado a cabo por Vargas *et al.* (2014), en el cual se evidenció que la mayoría de los estudiantes presentaban ansiedad en diferentes niveles, siendo las cifras más elevadas en el sexo femenino. En la misma tesitura, reconoce Gómez (2023), existe una sobreexposición de contenido digital en el que abunda también información falsa y superficial sobre el problema de la ansiedad, lo cual no contribuye a que los jóvenes universitarios se hagan de herramientas útiles para manejarla.

En cuanto a la presencia de ansiedad en alumnos de educación superior, Oliveira *et al.* (2024) encontraron que de 103 expedientes de alumnos buscando ayuda psiquiátrica, la ansiedad fue una de las causas más admitidas. La alta prevalencia también coincide con las cifras reportadas en los trabajos de Hossain *et al.* (2022), quienes, en investigación realizada con jóvenes universitarios, obtuvieron como resultado que más del 40% de los participantes en el estudio reportaron tener un grado severo de ansiedad.

El aumento de la ansiedad en la población estudiantil universitaria es pues un foco rojo de alerta para las instituciones, no sólo por la afectación emocional del estudiantado, sino también, añaden Papaconstantinou *et al.* (2019), debido a que puede ser un factor que incide en un bajo rendimiento académico e incluso en deserción escolar. El efecto negativo de la ansiedad en la parte académica del alumnado universitario también es reconocido por Asif *et al.* (2020), quienes mencionan como consecuencias la baja calidad de vida y la posibilidad de desarrollar enfermedades físicas y mentales, incluso, se considera uno de los factores que pueden llevar a los alumnos a intentos de suicidio (por altos niveles de ansiedad).

Es de reconocer, que a pesar de que existen en la literatura investigaciones cuyos hallazgos reconocen la existencia de una relación de causalidad entre la actividad física y la salud mental, Jiménez *et al.* (2008) apuntan que, por lo complicado de llevar estudios experimentales en estas áreas, la mayoría de las investigaciones tienden a llevarse a cabo con metodologías menos estrictas, por lo que los resultados no son suficientes para confirmar vínculos de causa y efecto definitivos.

Algunos trabajos como los de Oliveira *et al.* (2024) admiten la existencia de una correlación importante entre un estilo de vida sin actividad física o sedentaria y los niveles de ansiedad. Al respecto, la OMS (2023) contempla el ejercicio físico como una de las alternativas para prevenir los trastornos de ansiedad. En México los trabajos de Martínez (2024) sobre ansiedad en jóvenes universitarios, encontraron que los que hacían deporte

tienden a mostrar niveles más bajos, y sugiere el deporte como tratamiento no farmacológico para tratar problemas tanto de ansiedad como de socialización en jóvenes universitarios.

En el estado de Nuevo León, contexto en el que se desarrolló este trabajo, en un estudio llevado a cabo con jóvenes en Montemorelos mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), se encontró que más de la mayoría manifestó una tendencia a reaccionar habitualmente de forma ansiosa, independientemente de las circunstancias (Casildo *et al.*, 2024), lo que es congruente con las estadísticas que reportan un alto porcentaje de personas con problemas de ansiedad y con otros estudios con estudiantes universitarios, como el de Hossain *et al.* (2022).

Ante el panorama antes expuesto, con un contexto de alta prevalencia de problemáticas de ansiedad siendo los estudiantes universitarios un grupo de riesgo, se plantea este proyecto siendo congruente con los argumentos de Santiago *et al.* (2025, p. 13): “la escuela debe intervenir para impactar positivamente en aquellos ambientes de los que no se tiene el control”, al respecto, propuestas como las que presentan y analizan pueden incidir de forma positiva en la salud mental, integración de los estudiantes e indirectamente en indicadores académicos

Este trabajo tuvo como propósito analizar el impacto de la práctica de voleibol en los niveles de ansiedad psicológica en estudiantes universitarios, considerando los indicadores de la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A).

2 MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo, enfoque y diseño de investigación

El enfoque de investigación fue cuantitativo, debido a que el instrumento seleccionado para el estudio cuantifica los elementos de la ansiedad psicológica para su análisis, el diseño fue no experimental pues no se manipularon variables, sólo se recopiló información de la realidad. El alcance del estudio es de tipo correlacional debido a que se busca analizar el efecto de la práctica del deporte (Voleibol en específico) en los niveles de ansiedad de estudiantes universitarios. Es un estudio transversal pues se analizan los datos sólo de un determinado período de tiempo sin darle continuidad posterior.

2.2 Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por los jugadores que participaron en una liga de voleibol que tuvo lugar dentro del campus de la Universidad Tecnológica Mariano Escobedo, alumnos cursando la especialidad de técnicos superior universitario área de automatización del turno matutino, cursando los cuatrimestres del primero al quinto. El torneo fue mixto, aunque participaron pocas mujeres, dentro de la especialidad debido a que la población femenina suele ser alrededor del 10%, lo que se vio reflejado en las encuestas recabadas pues la muestra final (N) fue de 2 mujeres y 59 hombres (61 en total), jóvenes entre 17 y 24 años. Aunque algunos docentes también participaron en el torneo, la muestra final solo consideró a estudiantes, pues los objetivos del estudio estaban dirigidos exclusivamente a esta población.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Se elaboró un instrumento basado en la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), conocida en español como Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), uno de los instrumentos más aplicados para medir los niveles de ansiedad en la población desde hace varias décadas. La escala original consiste en 14 ítems que evalúan la dimensión psíquica o psicológica (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 14) y la somática (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13) y ha sido validada empíricamente incluso en contextos médicos para detectar esta sintomatología. Para este estudio se revisó la versión traducida de Lobo *et al.* (2002).

En concordancia con el objetivo de esta investigación, que consideró solo la dimensión psicológica de la ansiedad, se adaptaron los ítems de la HAM-A para ajustarlos hacia la información de la práctica de Voleibol, partiendo primero de conceptualizar de forma más clara las variables, a saber: 1) humor ansioso (estado de aprensión, inquietud, esperar resultados negativos), 2) tensión (sensación de tensión, cansancio, imposibilidad de relajarse), 3) miedos (a diferentes cosas o fóbico), 4) insomnio (problemas para conciliar el sueño, sueño interrumpido, cansancio al despertar), 5) funciones intelectuales (problemas de concentración y memoria), 6) humor depresivo (depresión, abulia, cambios de humor).

Para medir la percepción de los efectos de la participación en el torneo de voleibol sobre la dimensión psicológica de la ansiedad, se diseñó un cuestionario compuesto por

seis ítems formulados en tono positivo. Los ítems se redactaron asociándolos a las mencionadas variables reconocidas por la dimensión psicológica de la HAM-A, y contextualizado a partir de la experiencia de jugar voleibol en el torneo universitario, lo que se puede apreciar en la tabla 1.

Tabla 1

Adaptación de los ítems de la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A)

Dimensión psicológica	Ítem adaptado para la investigación
1. Estado de ánimo ansioso	1. En general, después de jugar un partido de voleibol, me siento menos ansioso.
2. Tensión	2. En general, después de jugar un partido de voleibol, me siento más relajado.
3. Temores.	3. En general, después de jugar un partido de voleibol, me siento con menos miedo, más confiado.
4. Insomnio.	4. En general, después de jugar un partido de voleibol, duermo mejor.
5. Funciones intelectuales.	5. En general, después de jugar un partido de voleibol, me concentro mejor en clases y mejora mi memoria.
6. Estado de ánimo depresivo.	6. En general, después de jugar un partido de voleibol, me siento más animado y disfruto más mi vida escolar y mi tiempo libre.

Las respuestas se registraron utilizando una escala tipo Likert de siete puntos: 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = No estoy de acuerdo, 3 = Algo en desacuerdo, 4 = Neutral, 5 = Un poco de acuerdo, 6 = Estoy de acuerdo, y 7 = Totalmente de acuerdo.

Se explicó a los participantes el objetivo de la prueba, acentuando el anonimato de sus respuestas. La aplicación del instrumento tuvo lugar en febrero de este año cuando faltaban dos rondas de nueve para concluir el torneo, en el cual había 10 equipos participando. El levantamiento de la información se llevó a cabo en el transcurso de una semana, cada día con dos equipos diferentes y fue respondida en un salón de clases dentro del campus de la universidad.

2.4 Procesamiento y análisis de la información

Para analizar la confiabilidad del instrumento diseñado para el estudio se utilizó el estadístico Alpha de Cronbach que tuvo un resultado de .873 lo cual demuestra un alto grado de fiabilidad en los resultados obtenidos. El análisis de los datos se realizó con estadísticos como frecuencias, medias, varianzas, desviación típica y puntuación media relativa, que fueron presentados en tablas y gráficas con el apoyo de los programas de análisis estadístico Excel y SSPS (Statistical Package for the Social Sciences, versión 2021).

3 RESULTADOS

En la Tabla 2 se pueden apreciar los resultados de la media de los ítems con un valor general de 5.077, la varianza de los elementos fue 1.572. El mínimo de la media quedo por encima del valor neutral, algo que es importante a considerar para el análisis de los resultados, siendo de 4.770 y el máximo alcanzó 5.393.

Tabla 2

Resumen de los elementos

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo/mínimo	Varianza
Medias de los elementos	5.077	4.770	5.393	.623	1.131	.052
Varianzas de los elementos	1.572	1.213	1.848	.634	1.523	.067

Por otra parte, en la tabla 3 se identifican tres ítems con una media mayor a 5: el ítem 6 sobre la disminución de la tensión, con una media de respuesta de 5.39; el de disminución del estado de ánimo depresivo, con una media de 5.28; y el del estado de ánimo ansioso, una media del 5.08. Los demás estuvieron cercanos a 5 puntos, siendo el más bajo el de estar de acuerdo con que se concentraba mejor en clase y disfrutar más la vida escolar y el tiempo libre con 4.77.

Tabla 3

Media y desviación típica por dimensión

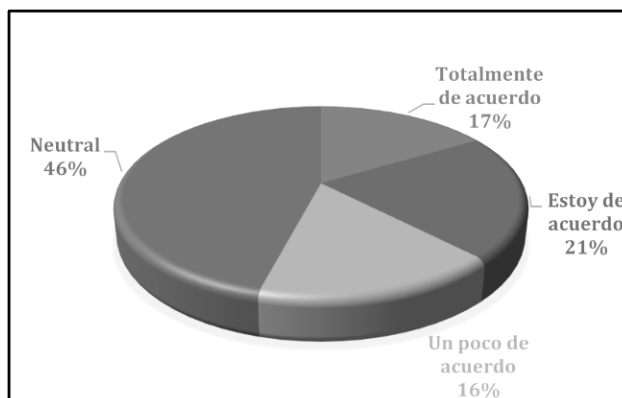
Variables	Media	Desviación típica	N
1. Me siento menos ansioso.	5.08	1.159	61
2. Me siento más relajado.	5.39	1.229	61
3. Me siento con menos miedo, más confiado.	4.95	1.359	61
4. Duermo mejor.	4.98	1.335	61
5. Me concentro mejor en clases y mejora mi memoria.	4.77	1.101	61
6. Me siento más animado y disfruto más mi vida escolar y mi tiempo libre.	5.28	1.318	61

En la tabla 4 se aprecia que los resultados obtenidos demuestran desviaciones positivas después del punto neutral, cuyo valor es igual a 4. En tres de los ítems la puntuación media relativa (PMR) arrojó un efecto moderado positivo ($PMR \approx 0.70$), que fueron el sentirse con menos miedo, dormir mejor y concentrarse mejor en clase; mientras que en los tres restantes - sentir menos ansiedad, estar más relajado y sentirse más animado - los datos sugieren un efecto positivo considerable ($PMR > 0.80$).

Tabla 4*PMR por dimensión*

Variables	PMR	N
1. Me siento menos ansioso	.93	61
2. Me siento más relajado	1.13	61
3. Me siento con menos miedo, más confiado.	.70	61
4. Duermo mejor	.73	61
5. Me concentro mejor en clases y mejora mi memoria.	.70	61
6. Me siento más animado y disfruto más mi vida escolar y mi tiempo libre.	.97	61

Con respecto al ítem que preguntaba directamente por la ansiedad, los resultados arrojaron que un 54% de los encuestados admitieron estar de acuerdo en cierto grado en que la participación en el torneo resultó en una disminución (de la ansiedad), esto sumando las respuestas arriba del punto neutral (17% totalmente de acuerdo, 21% estoy de acuerdo y 16% un poco de acuerdo); resalta el hecho de que a pesar de que el 46% de los encuestados tuvieron una posición neutral, no hubo ninguno que estuviera en desacuerdo, lo que se puede apreciar en la Figura 1.

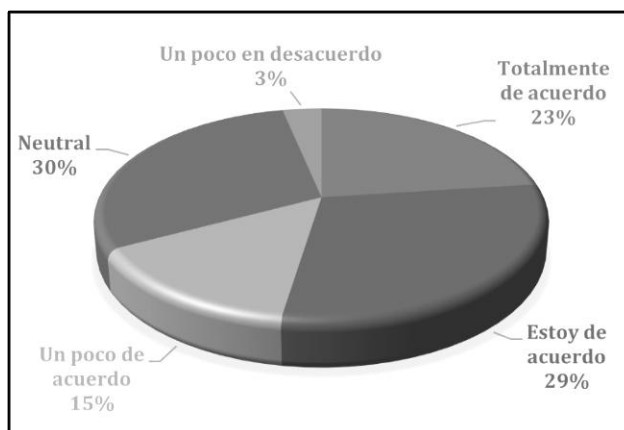
Figura 1*Disminución de la ansiedad*

Las respuestas al ítem sobre la disminución de la tensión muestran que un 67% reportó estar de acuerdo en algún grado en que la participación en el torneo de voleibol les permitió sentirse más relajados, de los cuales el valor estoy de acuerdo destaca con una frecuencia del 29% de los encuestados, totalmente de acuerdo tuvo 23% de respuestas

y un poco de acuerdo 15%; sólo un 3% manifestó estar un poco en desacuerdo y el 30% tuvo una posición neutral, lo que se puede apreciar en la Figura 2.

Figura 2

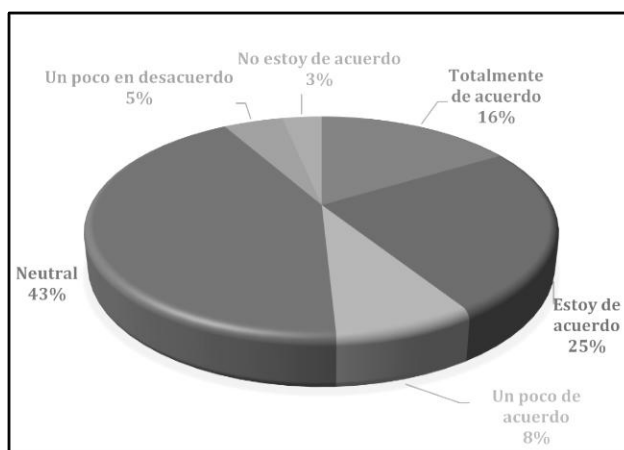
Disminución de la tensión.



En cuanto al ítem que indagaba sobre la disminución del miedo, 49% de los encuestados estuvo de acuerdo en algún grado en que había disminuido, destacando el valor estoy de acuerdo con un 25% de respuestas, 16% manifestaron estar totalmente de acuerdo y 8% un poco de acuerdo; sólo un 8% expresó algún grado de desacuerdo (5% un poco en desacuerdo y 3% no estoy de acuerdo), mientras que el 43% se mantuvo neutral, lo que se expone en la figura 3.

Figura 3

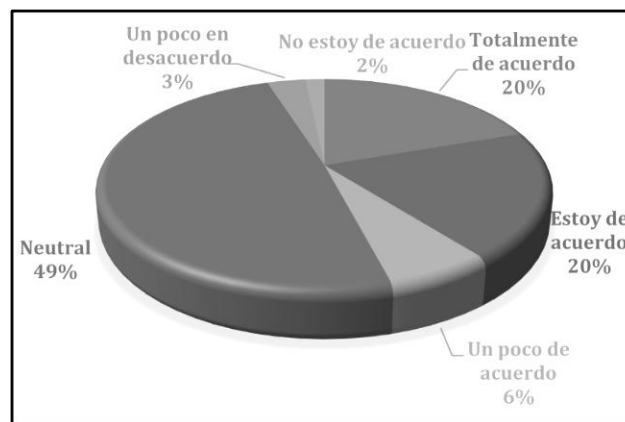
Disminución del miedo.



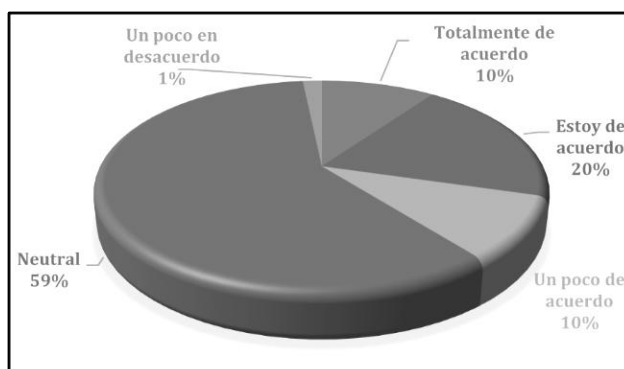
Con respecto a la información recabada sobre la mejora de sueño, un 46% reconoció estar de acuerdo en algún grado en que el participar en el torneo tuvo como efecto dormir mejor, los valores más altos se presentaron en estoy de acuerdo con un 20% y totalmente de acuerdo también con 20%, un poco de acuerdo tuvo 6% de respuestas; un 49% mantuvo una posición neutral y solo un 5% señaló estar en desacuerdo en algún grado con el ítem (figura 4).

Figura 4

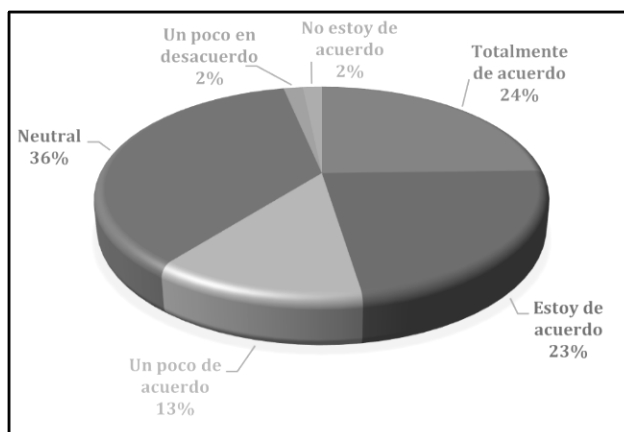
Duermo mejor



En el ítem que inquiría sobre las funciones intelectuales, el aumento de la concentración en clases y la mejora de la memoria, la mayoría de los encuestados, un 59% manifestó una posición neutral siendo el valor con mayor número de respuestas; solo un 1% dijo estar un poco en desacuerdo, mientras que el 40% reconoció estar de acuerdo en algún grado con el enunciado sumando las respuestas por arriba del punto neutral, destacando el valor estoy de acuerdo con un 20%, lo que se identifica en la figura 5.

Figura 5*Me concentro mejor en clases, mejora mi memoria*

Por último, las respuestas al ítem 6, que preguntaba sobre el estado de ánimo depresivo, sumando los resultados por arriba del punto neutral se obtuvo que el 60% de los participantes del estudio señalaron estar de acuerdo en algún grado en que la participación en la actividad deportiva los hizo sentirse más animados y disfrutar su vida escolar, se obtuvieron altos porcentajes de respuesta en los valores totalmente de acuerdo con 24% y estoy de acuerdo con 23%; solo un 4% manifestó no estar de acuerdo, mientras que el 36% tuvieron una posición neutral, lo que se expone en la Figura 6.

Figura 6*Me siento más animado, disfruto más mi vida escolar.*

4 DISCUSIÓN

El análisis de la información recabada por el instrumento arroja cifras que demuestran una tendencia positiva en la disminución de la ansiedad psicológica a través de la práctica del voleibol; considerando que la media general de las respuestas fue por arriba de cinco que es significativa por encima del punto neutral de la escala, por lo que las respuestas tienden a admitir que hubo una disminución en cada una de las dimensiones de ansiedad psicológica, con valores especialmente altos en los ítems: “me siento más relajado” (M=5.39), “me siento más animado y disfruto más mi vida escolar y mi tiempo libre” (M=5.28) y “me siento menos ansioso” (M=5.08). Estos resultados son congruentes con el metaanálisis de Lin y Gao (2023) quienes hicieron una recopilación y análisis de estudios sobre ansiedad y deporte en estudiantes universitarios concluyendo que la práctica de deporte (principalmente de demanda aeróbica y con el componente social del deporte en equipo) tuvo un efecto moderado en la reducción de la ansiedad.

En la misma tesitura, las cifras arrojadas en PMR en cada una de las dimensiones sugieren que la práctica del voleibol tuvo un impacto más significativo en la tensión, la ansiedad, y la depresión (PMR > 0.80); es de reconocer que las demás dimensiones (dormir mejor, sentirse con menos miedo, concentrarse mejor) también tuvieron mejoras, pero moderadas. Este patrón indica que el voleibol tiene mayor impacto positivo en el aspecto emocional y corporal que en el área de dormir mejor, reducir miedos y en el área cognitiva. En un estudio específico sobre voleibol y condición física y salud en universitarios, Shesterova *et al.* (2023) identificaron mejoras significativas en condición física después de tres meses de entrenamiento, y aunque su medición directa de salud mental fue limitada, sus resultados sugieren patrones similares a los que se presentan con respecto a relajación, estado de ánimo y sueño.

La mayoría de los encuestados admitió, que la participación les había permitido liberar tensiones y estar más relajados; la tensión es una de las manifestaciones a nivel corporal que genera la ansiedad psicológica. Las cifras también fueron similares en lo que respecta al estado de ánimo depresivo, los alumnos manifestaron, en su mayoría, que estaban disfrutando más su vida escolar. Estas emociones positivas suelen incidir en la disminución de la deserción escolar: “un alumno que está contento durante su estancia en la universidad tratará de permanecer y terminar sus estudios”. Por otra parte, en una revisión sistemática llevada a cabo por Donnelly *et al.* (2024) sobre intervenciones de

actividad física en educación superior se concluyó que la ejercitación con una intensidad moderada a vigorosa mejora la salud mental y la calidad de vida, lo que resulta congruente con los resultados presentados en este trabajo.

En el mismo orden de ideas, los resultados sobre la pregunta que se hizo directamente sobre la ansiedad muestran que un poco más de la mitad admitió que esta había disminuido; lo que llama la atención de estas respuestas, es que un porcentaje amplio tomó una posición neutral, pero ningún alumno habló de que el participar en el torneo le generaba más ansiedad. Los datos muestran que el torneo tuvo un impacto positivo en la disminución de la problemática.

Los renglones relacionados con el sueño y los miedos presentan cifras que, a pesar de que fueron un poco menos de la mitad en cada ítem de alumnos que reconocieron tener un resultado positivo (46% y 49%, respectivamente), siguen siendo alentadoras y respaldan la media global positiva obtenida en las estadísticas.

En cuanto al impacto de la actividad en la dimensión intelectual vinculada con la ansiedad psicológica, se destaca que un poco más de la mayoría tuvo una posición neutral, es decir no hubo percepciones negativas. No obstante, la cifra de alumnos que se concentraba mejor en clase y mejoraba su memoria no fue tan baja: 4 de cada 6. Esta información sugiere un efecto positivo del torneo por los beneficios académicos que los datos exponen en este estudio.

Los resultados también fortalecen las recomendaciones de la OMS (2023) de la práctica de ejercicio físico como alternativa para prevenir los trastornos de ansiedad; y son congruentes con las conclusiones de Oliveira *et al.* (2024) y Martínez (2024) quienes argumentan la práctica del deporte tiene un impacto favorable en los niveles la disminución de los niveles de ansiedad e incluso se sugiere como tratamiento no farmacológico para combatir la ansiedad.

Una de las limitaciones que presenta el estudio es que la población analizada fue mayoritariamente masculina, lo cual no permite hacer comparaciones de género. Además, se trató exclusivamente sobre la práctica del voleibol, lo que limita la generalización de resultados a este deporte en particular; por otra parte, las investigaciones de corte transversal como la que se presenta no permiten que se establezcan relaciones de causa y efecto definitivas, pero fortalecen o refutan los resultados que se presentan en estudios similares.

Como futuras líneas de investigación se sugieren estudios con mayor diversificación en cuanto a opciones de deporte y su impacto en variables psicológicas, o la influencia de algunos factores como el apoyo social, y el deporte en equipo en comparación con prácticas individuales, también tomar en consideración aspectos como la dosificación de la práctica deportiva (frecuencia, duración, intensidad) y sus efectos en la disminución de la ansiedad. Por otra parte, sería conveniente llevar a cabo estudios integrando grupos de comparación o estudios longitudinales que brinden información sobre los efectos del deporte en aspectos psicológicos a un plazo mayor y con mediciones más precisas.

5 CONCLUSIONES

Las evidencias presentadas en esta investigación sugieren que el voleibol como actividad deportiva en equipo (integrando una carga aeróbica intermitente, coordinación motora e interacción social cooperativa) tiene un efecto positivo en la reducción de la ansiedad psicológica en estudiantes universitarios. Se identificaron mejoras en indicadores de ansiedad psicológica, que fueron percibidas por más de la mitad de los estudiantes que participaron en el estudio.

Desarrollar estrategias dentro de las universidades para apoyar a los alumnos universitarios en el manejo de la ansiedad psicológica no se puede pasar por alto. Las cifras del aumento de este problema en estos últimos años, tal cual se puede leer en la primera parte de este trabajo, demuestran la seriedad del problema. Además, son muchos los casos de estudiantes que padecen niveles de ansiedad que no son tan altos, pero que requieren atención y, desafortunadamente, no suelen buscar este apoyo hasta que la situación se agrava.

Por tanto, las actividades deportivas extracurriculares, al demostrar que son funcionales en el control y disminución de la ansiedad psicológica, se presentan como posibles medidas de control y prevención, contribuyendo a evitar que una situación problemática escale y lleve a los alumnos a experimentar niveles de ansiedad que requieran atención clínica, y teniendo como efecto colateral el abandono escolar o incluso a situaciones de conflictos más serios como intentos de suicidio.

El efecto ansiolítico de la práctica de actividades deportivas justifica que se consideren parte fundamental dentro de los programas universitarios, pues mejoran la

calidad de vida, e indirectamente la académica. Aunado a que los deportes en equipo contribuyen a generar cohesión y soporte social, lo que favorece el bienestar emocional y la integración de los estudiantes al medio escolar, siendo un factor de protección para evitar la deserción. Por otra parte, el fomento de las actividades deportivas favorece la adquisición de hábitos saludables, que se pueden mantener incluso egresando de la universidad, en etapas posteriores de vida, favoreciendo una cultura de la salud, con los beneficios sociales que esto conlleva.

CONTRIBUCIÓN DE LA AUTORÍA

Rol de Contribución	Responsable
Conceptualización	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Metodología	Carlos Miguel Amador Ortíz
Software	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Validación	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Análisis Formal	Carina Alejandra Rodríguez Palomera
Investigación	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Recursos	Carina Alejandra Rodríguez Palomera
Curación de datos	Carlos Miguel Amador Ortíz
Escritura - Preparación del borrador original	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Escritura - Revisión y edición	Carlos Miguel Amador Ortíz
Visualización	Carina Alejandra Rodríguez Palomera
Supervisión	Carina Alejandra Rodríguez Palomera
Administración de Proyectos	Felipe de Jesús Amador Ortíz
Adquisición de fondos	Carlos Miguel Amador Ortíz

FINANCIAMIENTO

El presente estudio, fue autofinanciado por los autores, los cuales cubrieron en su totalidad los gastos asociados al planteamiento, desarrollo y ejecución de la investigación.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que la investigación se llevó a cabo sin la presencia de relaciones comerciales o financieras que pudieran ser interpretadas como un potencial conflicto de interés.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Los autores declaran que, durante el proceso de redacción de este manuscrito, no se emplearon herramientas de inteligencia artificial.

AGRADECIMIENTOS

A toda la comunidad estudiantil que practica el voleibol en la Universidad Tecnológica Gral. Mariano Escobedo por su entusiasta participación en este estudio.

REFERENCIAS

- Altamirano C., C. E. y Rodríguez P., M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Asif, I., Hussain, A., & Hwang, J. (2020). Meta-analysis of prevalence of depression, anxiety and stress among university students. *RADS Journal of Biological Research & Applied Sciences*, 11(1), 27-32. <https://doi.org/10.37962/jbas.v11i1.308>
- Binns, A., Egger, G., & Reznik, R. (2017). Dealing with worry and anxiety. En G. Egger, A. Binns, S. Rössner, & M. Sagner (Eds.), *Lifestyle medicine* (3.^a ed., pp. 235–246). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-810401-9.00014-0>
- Bombon, T. y Gaibor, I. (2024). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios [Resilience and anxiety in university students]. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 131-140. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1151/1554>
- Casildo, D., Maldonado, M. y Damián, A. (2024). Explorando la ansiedad académica en estudiantes de una preparatoria en Montemorelos, Nuevo León. *Revista Enfermería Herediana*, 17, e5692-e5692. <https://doi.org/10.20453/renh.v17i.2024.5692>
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología* (2^a ed.). Ecoe Ediciones. https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/R6g5D5_diccionario-de-psicologia.pdf

- Cuceli, C. (2014). La ansiedad, aspectos teóricos y clásicos. *Perspectivas cognitivo-comportamental. Signos Universitarios*, 21(38). <https://p3.usal.edu.ar/index.php/signos/article/view/2249>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2). <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>
- Gómez, C. A. R. (2023). La Ansiedad Abordada a través del Psicoanálisis Relacional. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 4(2), 14-38. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v4i2.24>
- González, R., y Parra-Bolaños, N. (2023). Neuropsicología de los trastornos de ansiedad. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 5206-5221. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
- Hossain, M. M., Alam, M. A., & Masum, M. H. (2022). Prevalence of anxiety, depression, and stress among students of Jahangirnagar University in Bangladesh. *Health Science Reports*, 5(2), e559. <https://doi.org/10.1002/hsr2.559>
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: están asociados a la práctica de ejercicio físico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. <http://www.redalyc.org/html/337/33780113>
- Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1136900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Lobo, A., Chamorro, L., Luque, A., Dal-Ré, R., Badia, X., Baró, E., y Grupo de Validación en Español de Escalas Psicométricas (GVEEP). (2002). Validación de las versiones en español de la Montgomery-Asberg Depression Rating Scale y la Hamilton Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y de la ansiedad. *Medicina clínica*, 118(13), 493-499. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(02\)72429-9](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(02)72429-9)
- Marchese, D. (2022, 25 de febrero). “La felicidad no es lo que crees”: Laurie Santos, la profesora de Yale que enseña a ser feliz [Entrevista]. *The New York Times en Español*. <https://www.nytimes.com/es/2022/02/25/espanol/laurie-santos-felicidad-yale.html>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Martínez, Y. F. (2024). El deporte como factor que disminuye la ansiedad en los jóvenes. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(5), 5775-5783. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14006
- Oliveira, J. C., Neves, V. R., Céspedes, J. G., D'Almeida, V., Okuno, M. F. P., Figueiredo, L. L., Cerqueira, A. R. B., & Rosa, A. S. d. (2024). Predisposing factors for symptoms of anxiety, depression, and insomnia in university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(6), e20230387. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0387>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastornos de ansiedad. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety->

- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2018*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49578>
- Papaconstantinou, E. A., Shearer, H., Fynn-Sackey, N., Smith, K., Taylor-Vaisey, A., & Côté, P. (2019). The association between chronotype and mental health problems in a university population: A systematic review of the literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 716–730. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0006-6>
- Portillo, V. Ávila, J. A., Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Robles, N., & Díaz, A. D. (2024). *Una mirada a la atención en salud mental en México: Principales condiciones atendidas en el Sistema de Salud 2024* [Informe]. Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04_DATOS_SM_2024.pdf
- Santiago, P. R., Jiménez, A. del C. A., Payró, M. P. S., & Romero, R. C. (2025). Educación socioemocional en el nivel preescolar en tiempos pospandémicos. *Veredas Do Direito*, 22(4), e223681. <https://doi.org/10.18623/rvd.v22.n4.3681>
- Shesterova, L., Hryshchenko, L., Pyatnickaya, D., & Wnorowski, K. (2023). The influence of volleyball classes on the physical fitness and health outcomes of college students. *Pedagogy of Health*, 2(1), 25–29. <https://doi.org/10.15561/health.2023.0104>
- Vargas, M. C., Sotelo, K. V., López, C. G., & Andrade, Y. M. (2014). Depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS: RPCC-UACJS*, 5(1), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5925164>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2011). *Anxiety*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7586-2>

Contribución de los autores

Ambos autores contribuyeron por igual al desarrollo de este artículo.

Disponibilidad de datos

Todos los conjuntos de datos relevantes para los resultados de este estudio están disponibles en su totalidad en el artículo.

Cómo citar este artículo (APA)

Ortíz, F. de J. A., Palomera, C. A. R., & Ortíz, C. M. A. (2025). ACTIVIDAD DEPORTIVA Y REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD: EVIDENCIAS DESDE UN TORNEO UNIVERSITARIO DE VOLEIBOL. *Veredas Do Direito*, 22(5), e223905. <https://doi.org/10.18623/rvd.v22.n5.3905>