

# TIEMPO LIBRE CON ACTIVIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON INDICADORES DE SALUD MENTAL

## *FREE TIME WITH PHYSICAL ACTIVITIES RELATED TO MENTAL HEALTH INDICATORS*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14810757>

### AUTORES:

Mónica Acurio-Acurio<sup>1\*</sup>

Cesar Vivero-Quintero<sup>2</sup>

Jhon Menoscal-Burgos<sup>3</sup>

Maribel Galarza-Ramírez<sup>4</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [macurio@utb.edu.ec](mailto:macurio@utb.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 06 / 12 / 2024

**Fecha de aceptación:** 13 / 12 / 2024

### RESUMEN

Mientras la mayoría de la población está afectada por las amenazas a su salud física y mental implicadas por el sedentarismo, debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en el trabajo, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de las nuevas tecnologías; múltiples estudios empíricos han evidenciado la relación positiva entre la actividad física y la utilización del tiempo libre en deportes, con indicadores de salud mental en poblaciones de diversas nacionalidades, ocupaciones, edades y géneros. Así, se ha medido mediante las escalas correspondientes que el uso del tiempo libre en actividades físicas y/o la realización regular de algún deporte, contribuyen efectivamente a reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar las capacidades cognitivas, las habilidades sociales, el autoconcepto, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Con el objetivo de sistematizar los datos, conceptos y explicaciones de las investigaciones realizadas acerca de la relación entre las actividades físicas hechas en el tiempo libre de las personas, y los indicadores de salud mental, se realizó una revisión bibliográfica y documental. Se concluye que la práctica del deporte y la

---

<sup>1\*</sup> Magister en Gerencia Educativa, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación, [macurio@utb.edu.ec](mailto:macurio@utb.edu.ec), 0000-0002-0596-4488

<sup>2</sup> Magister en Docencia Universitaria e Investigación Educativa, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación, [cvivero@utb.edu.ec](mailto:cvivero@utb.edu.ec), 0000-0001-6242-0113

<sup>3</sup> Magister en Entrenamiento Deportivo, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación, [jmenoscalb@utb.edu.ec](mailto:jmenoscalb@utb.edu.ec), 0000-0001-5189-4057

<sup>4</sup> Magister en Diseño Curricular, Universidad Técnica de Babahoyo, Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación, [cgalarzar@utb.edu.ec](mailto:cgalarzar@utb.edu.ec), 0000-0001-9189-3294

actividad física son hábitos saludables que deben ser promovidas en el tiempo libre de las personas, pues favorece los progresos tanto a nivel terapéutico como en el preventivo, por lo que se constituyen las bases de estilos de vida apropiados para todas las edades, géneros y ocupaciones.

**Palabras clave:** Actividad física, deporte, salud mental, tiempo libre.

## **ABSTRACT**

While the majority of the population is affected by threats to their physical and mental health caused by sedentary lifestyle, partly due to the decrease in physical activity at work, transportation systems, consumption of high calorie foods, drug abuse, and technology use, multiple empirical studies have shown a positive relationship between physical activity and the use of free time in sports, with indicators of mental health in populations of diverse nationalities, occupations, ages and genders. Thus, it has been measured through the corresponding scales that the use of leisure time in physical activities and regular practice of sports, effectively contribute to reducing anxiety, depression and stress, as well as improving cognitive abilities, social skills, self concept, resilience and coping strategies. In order to systematize the data, concepts and explanations of the research carried out on the relationship between physical activities done in people's free time and indicators of mental health, a bibliographic and documentary review was conducted. It is concluded that sports practice and physical activity be promoted in people's free time as they promote progress both therapeutically and preventively, thus constituting the foundations for appropriate lifestyles for all ages, genders and occupations.

**Keywords:** Physical activities, sports, mental health, free time

## **INTRODUCCIÓN**

Un estilo de vida en la cual predomina el sedentarismo y la inactividad física ha incrementado la prevalencia de enfermedades no transmisibles afectando la salud general de la población de muchos países. A consecuencia de ello, ha empeorado el consumo de alcohol, el tabaquismo y una alimentación inadecuada basada en productos de alto contenido calórico, además de las tensiones emocionales propias de la vida moderna, todo lo cual ha hecho repuntar la prevalencia de enfermedades tales como la hipertensión arterial, además de trastornos en la salud mental con más casos de ansiedad, estrés y depresión.

Esta situación ha sido corroborada por instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (2013), que indican que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Estas tendencias mundiales se evidencian también en estudios hechos en los países de América Latina, donde crece la proporción de la población en riesgo debido a una vida inactiva.

Al mismo tiempo, se ha constatado una y otra vez, en diversos estudios empíricos, la relevancia de la actividad física en el tiempo libre, así como la práctica de algún deporte, como partes esenciales de un estilo de vida que previene diferentes dolencias, así como

mantiene la salud mental, ayudando en el combate de la ansiedad, la depresión y el estrés, además de contribuir a aumentar las capacidades cognitivas, las habilidades sociales y, en general, la felicidad y el bienestar propios de la salud mental (Barbosa, 2018).

Esta aparente incongruencia entre los crecientes datos epidemiológicos que muestran la vinculación de patologías muy prevalentes y un estilo de vida sedentario y, por otra parte, las crecientes evidencias de que unos hábitos signados por la actividad física o la práctica de algún deporte, podría ser un signo de que la información acerca de esos estudios no ha fluido hacia la población en general, que han fracasado anunciadas campañas para promover la actividad física en todos los estratos, sin distinción de géneros, edades u ocupación, o que hay una presión social persistente hacia formas inadecuadas de estilos de vida en lo que se refiere al sedentarismo, la alimentación y otros hábitos. Por ello, se justifica la insistencia en realizar y publicar estudios empíricos y las explicaciones que ofrece la Medicina y las ciencias de la salud en general, acerca del rol preventivo y terapéutico que desde hace tiempo se viene indicando acerca de la actividad física.

Este artículo tiene como objetivo elaborar un estado del arte y de la cuestión acerca de la importancia del uso del tiempo libre en actividades físicas o deportes, para el mantenimiento específico de la salud mental, dado que la ansiedad, la depresión y el estrés continúan haciendo estragos en la población del continente, ocasionando además otras dolencias, ya de tipo físico, que atentan contra el bienestar general.

A continuación, se explica la metodología utilizada, se sistematizan algunos datos, conceptos y explicaciones de la exploración, se hace una discusión de las diferentes teorías y constataciones empíricas acerca de la relación entre la actividad física y la salud mental y se llega a conclusiones que remiten a la realización de ciertas recomendaciones en general.

## **METODOLOGÍA**

En esta investigación se empleó una revisión bibliográfica y documental en la cual se dio lectura, se resumió y sistematizaron los datos, conceptos y explicaciones de documentos académicos, artículos de revistas científicas e informes de organismos internacionales de los últimos ocho años. Se incluyeron textos declarativos de orientaciones de políticas públicas en salud mental de años anteriores por su proyección hasta la actualidad. Igualmente, planteamientos teóricos e investigaciones empíricas en las cuales se aplicaron instrumentos como las escalas de bienestar, de salud mental y otras en diferentes poblaciones, edades y ocupaciones. De esta manera, con estas referencias, se elaboró un estado del arte, referido a las explicaciones y conceptos más utilizados para abordar el tema, y un estado de la cuestión sobre los datos y observaciones empíricas que vinculan las actividades físicas y la salud mental. Se organizaron los tópicos procurando que las explicaciones teóricas se vean respaldadas por las mediciones y observaciones empíricas realizadas en los estudios revisados.

## **RESULTADOS**

### *Salud mental*

En el Plan Integral de Acción para la salud mental de la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud, 2013) se define a la salud mental como una parte integral de la salud y el bienestar, asumiendo el concepto general de salud de la OMS que reza: la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Igual que los otros aspectos de la salud, la mental es afectada por factores socioeconómicos, los cuales deben ser abordados por gobiernos y comunidades, además de las instituciones propiamente de atención de la salud, mediante estrategias integrales de promoción, prevención, tratamiento y recuperación.

Entre los determinantes de la salud mental, se incluyen, por supuesto, las características individuales, tales como la capacidad para gestionar nuestros pensamientos, emociones, comportamientos e interacciones con los demás; pero también hay importantes factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de vida, las condiciones laborales o los apoyos sociales de la comunidad.

La OMS menciona como condiciones de los trastornos mentales, la exposición a las adversidades a edades tempranas; pero incluso esto puede ser prevenible. Dependiendo del contexto local, algunas personas y grupos sociales pueden correr un riesgo significativamente mayor de sufrir problemas de salud mental. Entre estos grupos vulnerables se encuentran, en primer lugar, los miembros de las familias que viven en la pobreza, las personas con problemas de salud crónicos, los niños expuestos al maltrato o al abandono, los adolescentes expuestos por vez primera al abuso de sustancias, los grupos minoritarios, las poblaciones indígenas, las personas de edad, las personas sometidas a discriminaciones y violaciones de los derechos humanos, los homosexuales, bisexuales y transexuales, los prisioneros o las personas expuestas a conflictos, desastres naturales u otras emergencias humanitarias.

Incluso las crisis financieras que regularmente sacuden a la economía mundial pueden ser causas de problemas en el sector de la salud mental, pues ocasionan dificultades como los recortes de la financiación, justo cuando se agudizan las necesidades de más servicios sociales y de salud mental, al tiempo que aumentan las tasas de trastornos mentales y suicidio, así como a la aparición de nuevos grupos vulnerables, como los jóvenes desempleados.

En muchas sociedades los trastornos mentales relacionados con la marginación y el empobrecimiento, la violencia y el maltrato doméstico, el exceso de trabajo y el estrés suscitan una creciente preocupación, especialmente para la salud de la mujer. Las personas con trastornos mentales presentan tasas desproporcionadamente elevadas de discapacidad y mortalidad. Así, por ejemplo, las personas con depresión mayor o esquizofrenia tienen una probabilidad de muerte prematura un 40% a 60% mayor que la población general, debido a los problemas de salud física, que a menudo no son atendidos (por ejemplo, cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes e infección por VIH), y al suicidio. A nivel mundial, el suicidio es la segunda causa más frecuente de muerte en los jóvenes.

Los trastornos mentales influyen a menudo en otras enfermedades tales como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la infección por el VIH/sida, y se ven influidos por ellas, por lo que requieren servicios y medidas de movilización de recursos comunes. Por ejemplo,

hay pruebas de que la depresión predispone al infarto de miocardio y a la diabetes, que a su vez aumentan la probabilidad de sufrir depresión. Muchos factores de riesgo, tales como el bajo nivel socioeconómico, el consumo de alcohol o el estrés, son comunes a los trastornos mentales y a otras enfermedades no transmisibles. También hay una considerable coincidencia entre los trastornos mentales y los trastornos por consumo de sustancias. Tomados en su conjunto, los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias se cobran un alto precio, y representaron un 13% de la carga mundial de morbilidad en 2014. Por sí sola, la depresión representa un 4,3% de la carga mundial de morbilidad, y se encuentra entre las principales causas mundiales de discapacidad (un 11% del total mundial de años vividos con discapacidad), sobre todo entre las mujeres. Las consecuencias económicas de estas pérdidas de salud son igualmente amplias: en un estudio reciente se calculó que el impacto mundial acumulado de los trastornos mentales en términos de pérdidas económicas será de US\$ 16,3 billones entre 2011 y 2030. Con frecuencia, los trastornos mentales hunden a las personas y a las familias en la pobreza.

La carencia de hogar y la encarcelación impropia son mucho más frecuentes entre las personas con trastornos mentales que en la población general, y exacerban su marginación y vulnerabilidad. Debido a la estigmatización y la discriminación, las personas con trastornos mentales sufren frecuentes violaciones de los derechos humanos, y a muchas se les niegan derechos económicos, sociales y culturales y se les imponen restricciones al trabajo y a la educación, así como a los derechos reproductivos y al derecho a gozar del grado más alto posible de salud. Pueden sufrir también condiciones de vida inhumanas y poco higiénicas, maltratos físicos y abusos sexuales, falta de atención y prácticas terapéuticas nocivas y degradantes en los establecimientos de salud. A menudo se les niegan derechos civiles y políticos, tales como el derecho a contraer matrimonio y fundar una familia, la libertad personal, el derecho de voto y de participación plena y efectiva en la vida pública, y el derecho a ejercer su capacidad jurídica en otros aspectos que les afecten, en particular el tratamiento y la atención. Así, las personas con trastornos mentales suelen vivir situaciones de vulnerabilidad y pueden verse excluidas y marginadas de la sociedad, lo cual representa un importante impedimento para la consecución de los objetivos de desarrollo nacionales e internacionales. La Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, vinculante para los Estados Partes que la han ratificado o se han adherido a ella, protege y fomenta los derechos de todas las personas con discapacidad, incluidas las que padecen trastornos mentales e intelectuales, y también estimula su inclusión plena en la cooperación internacional, y en particular en los programas internacionales de desarrollo.

#### *Políticas para atender la salud mental*

El artículo de Herrero (2016) presenta un Estado del Arte sobre el contenido de las políticas públicas de salud mental vigentes en Suramérica, con el propósito de establecer un panorama de los alcances y limitaciones de la normatividad sobre el tema en la región. Países como Colombia, Argentina, Paraguay, Brasil, Perú, Ecuador y Uruguay cuentan con disposiciones normativas vigentes (acuerdos, resoluciones y leyes) que sustentan el contenido de las políticas públicas en materia de salud mental. Por otra parte, Chile, Bolivia y Venezuela

fundamentan sus políticas en mecanismos administrativos (programas, planes y proyectos) sin apelar a la norma de obligatorio cumplimiento. Como conclusión, el autor apunta que, aunque la noción de salud mental que subyace a cada Política Nacional hace énfasis en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, desde una concepción positiva del bienestar que resalta el papel activo de los sujetos y poblaciones, las capacidades y libertades disponibles; los recursos, estrategias, acciones y metas están orientados sobre la base de un modelo biomédico que prioriza el diagnóstico y el tratamiento de trastornos mentales.

En las políticas públicas vigentes de salud mental de los países de Paraguay, Perú y Ecuador se evidencian principios de integralidad y de equidad, mientras que el principio de universalidad es común en los países de Perú y Paraguay. La participación y el respeto por los derechos humanos son relevantes en Ecuador y Perú, pero solo en este último se evidencian los principios de solidaridad, responsabilidad compartida y autonomía; y solo Ecuador tiene en cuenta los principios de descentralización, desconcentración, calidad y oportunidad (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay, 2011), (Ministerio de Salud del Perú, 2004), (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2009).

En cuanto a estrategias y acciones, se encontró que en países como Colombia, Perú y Paraguay tienen tal contenido; por ejemplo, Colombia dispone de las siguientes estrategias: 1). Fortalecer la promoción de la Salud Mental; 2). Prevenir y detectar precozmente los trastornos mentales en todos los entes territoriales; 3). La reorientación en la prestación de servicios en Salud Mental; 4). Establecer la calidad y equidad como principio fundamental de la atención; 5). Coordinación de la gestión intra e intersectorial; 6). Prevención del uso indebido de sustancias psicoactivas; 7). Establecer mecanismos de seguimiento, control y evaluación. Igualmente, describe las siguientes acciones: 1). Promoción de la salud mental y prevención primaria de los trastornos psiquiátricos; 2). Control de los trastornos psiquiátricos; 3). Aspectos psicosociales de salud y desarrollo humano; 4). Vigilancia epidemiológica (Ministerio de Salud de Colombia, 1998). Llama la atención que entre las acciones no se mencione la promoción de la actividad física ni del deporte, sino que se siga haciendo énfasis únicamente en el aspecto curativo y no preventivo.

En Paraguay, la política está orientada por la Estrategia Promocional de la Equidad en Calidad de Vida y Salud, conformada por el conjunto de acciones dirigidas a promover la autonomía de las personas, el desarrollo pleno y digno de las mismas en el ámbito social, político y económico. Las estrategias establecidas por el Perú son: 1). Gestión y rectoría en salud mental; 2). Integración de la salud mental en la concepción de la salud; 3). Prevención y atención en un nuevo modelo de servicios de salud mental efectivos y eficientes; 4). Promoción de la salud mental, desarrollo humano y ejercicio de ciudadanía; 5). Concertación multisectorial de la salud mental; 6). Creación de un sistema de información en salud mental; 7). Desarrollo de los recursos humanos; 8). Planificación, monitoreo, evaluación y sistematización de acciones en salud mental. 9. Participación de usuarios y familiares en la prevención y atención de salud mental. Sí se menciona, como parte de las acciones, la promoción de las actividades físicas.

La noción de salud mental que subyace a cada política nacional hace énfasis en la promoción de la salud, con la misma importancia de la prevención, sobre una concepción del bienestar que resalta el papel activo de los sujetos y poblaciones, las capacidades y libertades disponibles. Sin embargo, los recursos, estrategias, acciones y metas están orientados sobre la base de un modelo biomédico que prioriza el diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales. Además, la noción habitualmente es importada de los planteamientos oficiales de la OMS.

#### *Tiempo libre y actividad física en diferentes poblaciones*

La actividad física y el deporte son términos que constantemente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, los cuales, están relacionados con expresiones correspondientes a la salud y el bienestar (Barbosa, 2018). La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea.

Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida.

Por otra parte, el deporte no tiene una definición general, existe el deporte competición, donde el rendimiento físico tiene gran importancia y es organizado por asociaciones deportivas; también existe el deporte para la salud (con mayor relevancia para el presente estudio), el cual pretende alcanzar un buen estado físico y está organizado como deporte popular y recreativo. Por el contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad física y rendimiento humano produciendo un detrimento a la salud. En su estudio, Barbosa (2018) señala que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Se corrobora que la actividad física y el deporte generan bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones. Concluyendo que la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de

vida saludable. la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación.

#### *Definiciones de Tiempo Libre*

De acuerdo al trabajo de investigación de Vásquez (2022), el Tiempo Libre es el liberado de las tareas y obligaciones cotidianas, donde ya no hay ningún compromiso para realizarlo, entonces este tiempo está relacionado con el relajo o descanso corporal y psicológico lo que es beneficioso para el cuerpo humano, pero que lo estamos empleando para seguir trabajando y de esta manera no se libera el cuerpo de la mente. El tiempo libre podría ser un promotor de acciones sociales cuando se establecen conciencias críticas en la persona considerando que este tiempo no se debe desperdiciar pues es de gran provecho porque es necesario ocuparse de las necesidades fisiológicas y psicológicas de las personas.

Existen diversas teorías del tiempo libre. Brinnitzer recomendó incluir juegos de tipo didáctico que sean individuales como crucigramas, sopa de letras y otros, también grupales como ludogramas, y menciona que estas actividades son de gran responsabilidad cuando forman parte del aprendizaje, ya que le exige preparación. Se situó ese estudio en la edad de los adolescentes, quienes sufren cambios genéticos, fisiológicos y de actitudes de independencia, conforme se desarrollan se van apropiando de la cultura de los grupos a los que pertenece, es necesario motivarlos hacia la actividad física, aunque digan que no fueron buenos para los deportes. También se consultó en la investigación ya mencionada de Vásquez, la Teoría Residual de Weber la cual hace referencia al tiempo restante de una persona que ya cumplió con sus actividades laborales, personales, escolares, familiares y sociales; tiempo por el cual se escogen actividades escogidos a voluntad propia. Es el espacio de una persona que tiene para sí mismo, donde puede realizar todo lo que no 20 puede hacer de forma espontánea y libre en otro momento, debido a responsabilidades y compromisos. Por su parte, el psicólogo Abraham Maslow a primera mitad del siglo XX formulo la teoría de la pirámide de las necesidades, donde indica que el hombre en su tiempo libre puede desarrollar actividades que cumplan sus necesidades básicas; por el cual la personas puede practicar algún tipo de actividad deportiva, artística, de diversión o recreación, entre otros. La manera de utilizar el tiempo libre, lo determina cada persona, desde su voluntad, su motivación y satisfacción. No obstante, en la práctica todo es más completo, puesto que, según Joffre Dumazedier, pioneros de la sociología del ocio, las personas no tienen la educación respectiva para tomar decisiones acertadas para escoger entre la variedad de opciones que el tiempo libre ofrece, lo que genera que se tomen decisiones más fáciles y comunes, sin considerar la gama de posibilidades y beneficios que pueden generar otras alternativas.

#### *El ejercicio físico*



El ejercicio físico es una actividad física planificada y estructurada con un objetivo final, constituyendo una herramienta preventiva de las enfermedades no transmisibles y un factor protector de la salud física y mental (Birquert-Bover, 2020). Asimismo, las motivaciones para realizarlo son fundamentales y pueden verse influidas por el género. Una de las posibles motivaciones para realizar ejercicios, de acuerdo al género, es la percepción de salud física y mental. . Se concluye que existen diferencias en la frecuencia y motivaciones para realizar ejercicio en función del género, relacionadas con los estereotipos de género. Además, las personas que realizan niveles mayores niveles de ejercicio físico perciben una mejor salud física y mental. Con respecto a las diferencias de género, se registra que las mujeres realizan EF con una frecuencia más baja en comparación con los hombres, hecho que lleva a plantear la existencia de estereotipos y roles de género que afectan a la práctica de EF. Estos vinculan el deporte con la masculinidad y no tanto con la feminidad, lo que favorece las actitudes negativas de muchas mujeres hacia el deporte. Asimismo, en lo referente al tipo de ejercicio practicado, las mujeres acostumbran a practicar deportes individuales y estéticos como el aerobio o la natación, mientras que los hombres realizan mayormente deportes colectivos y competitivos como el fútbol o básquet, elecciones que responden a los estereotipos creados. Tomando esto en cuenta, puede suponerse que el descenso del EF en mujeres, además de deberse a la masculinización del deporte, se relaciona con la menor disposición de tiempo por parte de las mujeres, ya que el EF ha de conciliarse con otros ámbitos como el trabajo, familia y/o ocio. Más allá de estos condicionantes, todavía falta evidencia sobre aspectos tan importantes como las posibles motivaciones diferenciales para hacer ejercicio, entre hombres y mujeres. Con todo, dado el perfil sedentario de la población joven y las implicaciones que esto puede conllevar para su salud, parece necesario incrementar los esfuerzos de educación para la salud y así promover el EF en este segmento de la sociedad.

#### *Actividad física en estudiantes*

En el estudio publicado por Espinel (2020), se evaluaron los niveles de actividad física y salud mental enfocados en ansiedad, depresión y estrés de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Santander. Los resultados mostraron que la gran mayoría de estudiantes presentan algún tipo de trastorno de salud mental, pero independientemente de esto, los estudiantes realizan actividad física adecuada entre moderada y vigorosa. Por medio de este estudio se pudo establecer que los estudiantes de la Facultad de ciencias médicas y de la salud de la Universidad de Santander, presentan algún tipo de trastorno de salud mental como, estrés, ansiedad o depresión o en casos particulares dos o más trastornos y la mayoría realizan actividad física siendo el nivel vigoroso el más frecuente. Los estudiantes que más realizan actividad física son los del género masculino teniendo una gran diferencia con el género femenino y dichos estudiantes que más realizan actividad física son los de la carrera de fisioterapia esto puede ser debido a que es una carrera que tiene la actividad física como uno de sus objetos de estudio y donde sus estudiantes están constantemente informados de los beneficios de la actividad física y también los problemas que puede acarrear tener una vida sedentaria o con un nivel de actividad física muy bajo.

La investigación ya citada se planteó como objetivo conocer las ventajas y desventajas que tienen los niños de 11-13 años en el uso de los aparatos tecnológicos durante su jornada escolar, específicamente en los recreos, y así dar a conocer en que ocupan su tiempo de ocio, esto ha sido medido mediante una encuesta online que fue enviada a tres establecimientos de la comuna de Padre las Casas. El Objetivo principal del estudio fue Determinar la calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en la educación formal de centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas. El tipo de investigación a utilizar para este tipo de estudio es de un enfoque cuantitativo descriptivo. Los principales resultados del estudio develan que los estudiantes de niveles de enseñanza básica en contextos semiurbanos privilegian el movimiento por sobre el uso de TIC durante los tiempos libres en el colegio. En relación con los resultados del estudio, se muestra predominantemente que los estudiantes encuestados de los tres establecimientos educacionales de la comuna de Padre las casas practican algún tipo de actividad física durante los recreos, ya sea a través del juego o algún deporte tradicional de carácter recreativo las que conllevan a un esfuerzo físico durante el tiempo libre, en recreos u otros momentos disponibles para la recreación o el ocio. Esto depende netamente de los factores y disponibilidad de condiciones, espacios y tiempos destinados a la recreación en el establecimiento. Esto se relaciona con las condiciones que los establecimientos ofrecen para que los estudiantes puedan realizar actividad física durante el tiempo libre, las que pueden incidir en mejorar niveles cardio respiratorios.

También se puede relacionar la elección de realizar algún tipo de actividad física por sobre el uso de las tecnologías por condiciones sociodemográfica como es la ubicación de los establecimientos y los porcentajes de estudiantes que pertenecen a zonas rurales que asisten a estos, lo que coincide con un estudio español que practican actividad física durante los recreos, pero bajo las recomendaciones de la OMS. Las personas de sectores rurales tienen un conjunto de actividades que generan un mayor bienestar físico que adolescentes urbanos. Por otra parte, también influye en los resultados, el grupo etario de aplicación del estudio, el cual fue de un rango de 11 a 13 años. La actividad física vigorosa se da mayormente en grupos etarios de 10 a 13 años y que con el aumento de edad. se concluye que los estudiantes prefieren estar activamente en movimiento durante el tiempo libre del establecimiento, en beneficio de la salud física y mental, por sobre los pasatiempos de ocio con el uso de TIC. También esta investigación evidencia el uso recreativo que se los estudiantes le asignan al tiempo libre, en la participación de juegos tradicionales o deportes convencionales que son positivos y contribuyen a los hábitos de vida activa. Por ello los establecimientos deben sumar esfuerzos para entregar mejores condiciones de infraestructura, recreativas y educativas que concienticen a la comunidad escolar a adquirir este tipo de hábitos en beneficio biopsicosocial. En relación con la utilización de las TIC los estudiantes poseen un poco interés usar algún dispositivo tecnológico durante los tiempos libres en el establecimiento educacional, viéndose reflejado por el grupo etario del estudio el que se orienta favorablemente por la realización de actividades físicas de mediana o alta exigencia a través del juego o deportes. Por último, los alumnos demuestran interés por la actividad

física, sin embargo, es importante entregar los medios para que ellos conozcan la importancia de la actividad física para el bienestar del cuerpo humano para su salud física y mental, para que esta práctica e interés por la actividad física se mantenga por el tiempo.

En el estudio de Boente Antela (2020), se muestra que las nuevas generaciones viven expuestos diariamente a estímulos provenientes de dispositivos electrónicos y diversos instrumentos de ocio que llevan asociado su uso al mantenimiento de una conducta sedentaria. Hasta el momento no se han explorado las posibles relaciones existentes entre los diferentes componentes del estilo de vida en una muestra representativa de la población de menores españoles. Los resultados obtenidos mostraron que la exposición a pantallas de los niños españoles es de 15 horas semanales, y que su estilo de vida, aunque mejorable, entra dentro de los estándares de salud en cuanto a horas de descanso y hábitos de actividad física. Las políticas preventivas frente al abuso de dispositivos electrónicos en menores en España deberían poner especial énfasis en el sector que peores resultados en las variables de salud mental obtuvieron en la presente investigación: niños menores de 7 años y con malos hábitos de descanso nocturno y/o más horas de exposición a pantallas. Actualmente, los dispositivos electrónicos están presentes en multitud de tareas de la vida diaria y elementos como los teléfonos móviles, tabletas, ordenadores y, por supuesto, las televisiones son herramientas de comunicación, trabajo y ocio para los adultos con los que los niños se relacionan directa e indirectamente (Brown, 2018). Aunque las investigaciones realizadas hasta el momento han mostrado resultados inciertos en sus efectos para los niños, la evidencia disponible prioriza sus riesgos sobre los posibles beneficios: aumento de la incidencia de obesidad por el sedentarismo que implica el uso de dispositivos electrónicos, reducción en la capacidad de concentración y menor desarrollo de aptitudes socio-emocionales. Paralelamente, se estima que en 2020 la prevalencia del sobrepeso infantil alcance el 20% para la población de menores escolares. Al mismo tiempo, se ha demostrado que la obesidad infantil se correlaciona con su permanencia en la etapa adulta y con mortalidad prematura.

La práctica de actividad física (AF) conlleva una serie de reacciones fisiológicas entre las que se encuentra la segregación de neurotransmisores y hormonas que facilitan el desarrollo intelectual al facilitar la generación de nuevas neuronas y multiplicando y fortaleciendo las conexiones neuronales ya existentes entre las áreas encefálicas relacionadas con la memoria y el aprendizaje (Alfonso, 2016). Estos fenómenos, presentes a lo largo de toda la vida, cobran especial relevancia en los niños, en los que la práctica de AF provoca mejoras en aptitudes intelectuales básicas como el control emocional, la memoria o la capacidad de adaptación a diferentes tareas y entornos que son imprescindibles para el óptimo desarrollo académico y emocional. En el contexto actual, ambos fenómenos (uso de dispositivos electrónicos y sedentarismo) están confluyendo e interaccionando entre sí, retroalimentándose uno al otro (Sánchez, 2019). También habría que añadir el aumento de la incidencia de trastornos psicológicos y emocionales como el negativista desafiante, por déficit de atención con hiperactividad o de la desregulación emocional.

*Actividad física durante la pandemia*

La pandemia del COVID 19 fue un período muy difícil que, de todos modos, sirvió para realizar observaciones importantes acerca del comportamiento de las personas en diferentes actividades y en el impacto sobre la salud mental. En su estudio acerca del impacto que tuvo en la actividad física de los estudiantes la aplicación de tecnologías virtuales en actividades docentes, Cabrera (2022) estableció que el aislamiento trajo consigo cambios metodológicos en el desarrollo de los planes de estudio tradicionales a estrategias educativas virtuales, lo que pudo afectar la salud mental, hábitos de sueño y los niveles de actividad física durante la pandemia por COVID-19 en los estudiantes universitarios. el objetivo de este estudio fue determinar el estado de salud mental, los hábitos de sueño y el nivel de actividad física durante la educación virtual por COVID-19 en estudiantes del programa de medicina de una universidad pública en el departamento del Cauca. Los resultados indicaron que el 58,6% de la población estudiantil sintió cansancio sin razón aparente; el 41,8% algunas veces presentó dificultad para conciliar el sueño; más de la mitad de la población presentó cambios de humor; el 48,5% (n=130) no realizaron actividad física. Además, se encontró relación entre salud mental y hábitos de sueño, hallándose significancia estadística entre ansiedad y alteración en el apetito. Conclusiones: la educación virtual durante la pandemia, produjo alteraciones en los hábitos de sueño, cambios de humor (tristeza, ansiedad, irritabilidad y miedo), un bajo nivel de actividad física, además, se encontró relación entre los cambios emocionales, el apetito y los hábitos de sueño.

En (Valastegui, 2021) se presenta una revisión bibliográfica hace referencia a un acercamiento a la realidad de niños y niñas en relación a las actividades que desarrollaron durante su tiempo libre en tiempos de pandemia Covid-19; el documento está fundamentado en algunas observaciones realizadas por diferentes autores relacionados con la temática; se ha evidenciado que muchos niños y niñas no utilizan su tiempo libre en beneficio de su salud mental, física y social, ya que durante el confinamiento optaron por realizar actividades que están vinculadas con la tecnología teniendo como resultado entre otros: el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, ansiedad, depresión y niveles elevados de estrés. El objetivo fue identificar el impacto de las actividades desarrolladas en el tiempo libre en niños y niñas de 10 y 12 años en tiempos de pandemia COVID-19, gracias a investigaciones de tipo descriptiva y comparativa, a través de la aplicación de métodos como el histórico lógico y analítico. Entre los hallazgos más relevantes que se obtuvo a través de la investigación se destaca que un elevado porcentaje de niños y niñas malgastan su tiempo libre causando enfermedades físicas y psicológicas. A manera de conclusión con la utilización de la tecnología, se ha privilegiado el sedentarismo y el mínimo movimiento por parte de los niños y niñas. La gran mayoría de niños y niñas muestran excesiva utilización de aparatos electrónicos con la justificación que lo están haciendo para fines educativos, pero esto está provocando problemas significativos en la salud de los niños y niñas a temprana edad, lo que afecta en su salud, afectando considerablemente a su calidad de vida.

#### *Actividad física y salud mental en docentes*

En el trabajo de investigación de Marin (2023) se planteó el objetivo observar el uso del tiempo libre con actividades físicas, que es un medio importante para mejorar la salud física

y la calidad de vida de los docentes. Sus efectos sobre diversos aspectos cognitivos como la atención, la memoria o la concentración han sido ampliamente estudiado. Las actividades de ocio, incluida la actividad física, pueden mejorar la calidad de vida, reducir el estrés y promover un desarrollo físico y mental saludable. Pero, por otra parte, el uso negativo del ocio, incluido el consumo de alcohol, se asocia con inactividad física, estrés y problemas de salud a largo plazo, que son importantes preocupaciones de salud pública. Hacer suficiente actividad física o incorporar la actividad física a su estilo de vida puede prevenir y reducir muchas enfermedades crónicas.

En la actualidad, la falta de actividad física se ha convertido en un problema urgente de desarrollo social causado por problemas relacionados como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc. Además, en muchos países son más comunes los problemas relacionados con el sedentarismo y la actividad física, según la Organización Mundial de la Salud. En otras palabras, la sociedad actual es cada vez más inactiva y sedentaria, y este fenómeno es más común entre los docentes y estudiantes, la tasa de inactividad es alta debido al poco dinamismo que se produce durante el ejercicio. Esta etapa de la vida puede dar lugar a cambios significativos en los hábitos de la persona implicada, como malos hábitos alimentarios y sedentarismo. El grupo de docentes ofrece una serie de cambios de estilo de vida que hacen referencia a hábitos y conductas cotidianas, que es el ámbito de vida del sujeto que se mantiene en el tiempo, y el estilo de vida está influenciado por factores sociales, culturales y económicos como la psicología. Respecto a la vulnerabilidad de la población es cada vez mayor y se ve reflejada en los problemas de salud, estos relacionados con las enfermedades no transmisibles (ENT) debido a la inactividad física. Por otro lado, se observó que los estudiantes universitarios, además de la necesidad de desarrollar estrategias para promover la actividad física (AF) regular, también necesitan comprender los beneficios y los efectos positivos de la actividad física. Como principales resultados del estudio que aquí se resume, se puede observar que las actividades físicas deben ser descritas con criterios de escala e intensidad adecuados. Una revisión sistemática completa concluyó que las actividades físicas tienen un efecto positivo en la calidad de vida de los docentes y les permiten mejorar sus hábitos con actividades físicas en su tiempo libre.

#### *Salud mental en Ecuador*

Gamas (2018) realizó una investigación con el objetivo de describir la situación actual de la salud mental en Ecuador. En Ecuador, aunque el modelo de salud mental comunitaria está integrado en los servicios de atención primaria de salud desde hace una década, su implementación no parece tener los resultados esperados. Resulta pertinente indagar sobre las causas que determinan esta situación y proponer posibles alternativas, tomando como referencia los aportes de la medicina social, la salud colectiva y la investigación de acción participativa como modelos emblemáticos en América Latina en el ámbito de la salud mental. Para la implementación eficaz de la salud mental comunitaria en la atención primaria en Ecuador es trascendental el rol que poseen las universidades, en particular en los proyectos de vinculación con la comunidad y en las prácticas preprofesionales de las carreras de ciencias de la salud. Estos permiten incorporar prácticas de promoción de salud mental

comunitaria en el primer nivel de atención de salud desde una perspectiva crítica, abierta a la complejidad y basada en el principio de que la comunidad es el principal sujeto activo de transformación social. La construcción de una propuesta alternativa denominada Medicina social y Salud Colectiva, la cual fundamentalmente deberá: a) superar el encuadre biologicista de la salud pública tradicional, integrando los avances de la epidemiología social, integrando al mismo tiempo, la historia en su real dimensión, la heterogénea realidad estructural como determinante fundamental y la dinámica social como eje de interpretación; b) superar el método empírico-positivista para dar paso a un planteamiento dialéctico y participativo en la interpretación de la problemática de salud. Como solución eficaz a estas limitaciones de inversión en el sistema de salud mental ecuatoriano, se plantea una nueva organización de los servicios y de los recursos humanos que brindan las universidades promotoras de salud y que estas poseen en la actualidad, en especial si se ven apoyadas desde instancias gubernamentales y desde organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Pero no incorporan la actividad física ni los deportes en sus planes preventivos.

## DISCUSIÓN

Los diversos estudios empíricos presentados muestran que prácticamente hay un consenso en cuanto a la relación positiva entre la actividad física y la práctica de los deportes, por una parte, y la salud física y mental de las personas, por la otra. En esas investigaciones se han aplicado escalas como la WHO 5 (Organización Mundial de la Salud, 2018), la de bienestar familiar, la de Inteligencia Emocional de Mayer Salovey-Caruso (MSCEIT), la de Bienestar Subjetivo (SWLS) y la escala de Beck para medir el riesgo de la depresión. En cuanto a la medición de la actividad física, se han empleado las escalas MET (Metabolic Equivalent of Task), Borg (RPE), así como se ha medido el sedentarismo utilizando el cuestionario IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

Los problemas se presentan cuando se trata de aplicar este conocimiento, trasladándolos a términos de políticas públicas, en la vida cotidiana a raíz de la aparición de los dispositivos electrónicos que afectan la disposición de los niños, niñas y adolescentes para realizar actividades físicas, también las motivaciones de las personas de los distintos géneros para plantearse incorporar a sus rutinas los ejercicios, así como los obstáculos que para ello representan situaciones que afectan la vida colectiva, como fue el caso de la pandemia de la COVID 19.

En primer término, las políticas de salud mental de los distintos países, a pesar de asumir el concepto de salud en general y de la mental en particular, como un estado de bienestar, y no como simplemente ausencia de enfermedades, continúan en la práctica con políticas que hacen más énfasis en lo curativo, así se resaltando la Atención Primaria, que en lo preventivo que es donde entrarían con pertinencia la promoción de la actividad física y el deporte, por su eficacia demostrada en la salud. Esto se ha expresado incluso en los programas de relación con la comunidad de las universidades, que se han concentrado en el lado de la atención y

tratamiento de trastornos mentales más que en la prevención donde entraría la promoción de la actividad física y el deporte.

Otra dimensión tiene que ver con el impacto de las TIC en el uso del tiempo libre por parte de los jóvenes, niños, niñas y adolescentes. En este sentido, los estudios revisados llaman la atención acerca de la relevancia que tienen los dispositivos electrónicos, desde los videojuegos y los teléfonos inteligentes, en la postergación de la actividad física y la práctica de los deportes, especialmente en la población infantil y juvenil.

También es importante reorientar los estudios empíricos acerca de las motivaciones de los diferentes segmentos de la población, para la realización de las actividades físicas. En este sentido, adquiere significación la dimensión del género y la interferencia de prejuicios de género en la motivación y las posibilidades de la actividad física.

## CONCLUSIONES

Las mediciones efectuadas en estudios empíricos han mostrado la relación positiva de las actividades físicas y el deporte en la salud física y mental de las personas. Se han hecho recomendaciones en este sentido para integrar la promoción de las Actividades Físicas en los programas de prevención y atención de Salud Mental, pero la orientación general de las políticas públicas todavía está dirigida la parte curativa.

Son muy importantes las investigaciones que tratan de relacionar el impacto del uso de las nuevas tecnologías en la frecuencia e intensidad de las actividades físicas y la práctica de deportes, pues se ha encontrado que el abuso de los teléfonos inteligentes y otros dispositivos, reafirman el sedentarismo, con las consecuentes para la salud física y mental.

Hay que reiterar la necesidad de incorporar planes de actividad física y estímulo de los deportes no competitivos ni comerciales, para promover la salud mental en los niños, niñas y adolescentes, así como entre los jóvenes y hasta en los adultos mayores, como medida preventiva frente a las nefastas consecuencias del sedentarismo en la salud de la población.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, R. (2016). Relación entre actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *SPORTIS*, 177-187. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1428>.
- Barbosa, S. e. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>.
- Birquert-Bover, M. e. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista de Psicología INFAD*, 351-360.
- Boente Antela, B. e. (2020). ¿Los menores españoles en su tiempo libre prefieren dispositivos electrónicos o actividades físicas? *Sportis*, 347-364. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.6160>.

- Brown, A. e. (2018). Parents' interpretations of screen time recommendations for children younger than 2 years. *Journal of Family Issues*, 406-429. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X16646595>.
- Cabrera, M. e. (2022). Salud mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Medicina*, 17-36.
- Espinel, A. e. (2020). Nivel de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *FITEC*, 3-10.
- Gamas, V. (2018). Salud mental comunitaria, Atención Primaria en Salud y universidades promotoras de salud en Ecuador. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 1-6. DOI: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.162>.
- Herrao, S. e. (2016). Políticas Pública vigentes d la Salud Mental en Suramérica: un estado del arte. *REvista Facultad Nacional de Salud Pública*, 184-192. DOI:10.17533/udea.rfnsp.v34n2a07.
- Marin, B. (2023). *Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividades físicas regulares en docentes: una revisión sistemática*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Ministerio de Salud del Perú. (2004). *Resolución 075 de lineamientos para la acción en Salud Mental*. Lima: Ministerio de Salud del Perú.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2009). *Acuerdo 01745 de Políticas de Salud Mental, principios rectores*. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social del Paraguay. (2011). *Resolución 1090 por la cual se aprueba el manual de normas y procedimientos en la atención de Salud Mental*. Asunción: Ministerio de Salud Pública y Bienestwr Social del Paraguay.
- Ministerio de Salud de Colombia. (1998). *Resolución 2358. Políticas de Salud Mental*. Bogotá: Ministerio de la Salud de Colombia.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2020*. Organización Mundial de la Salud, 66 Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *WHO 5 WELL BEING INDEX*. Escala, Organización Mundial de la Salud, Ginebra.
- Sánchez, M. e. (2019). Análisisde la relación existente entre el uso de videojuegos y la práctica de actividades físicas. *SPORTIS*, 118-132. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3433>.
- VAlastegui, L. e. (2021). Ocupación del tiempo libre de niños de 10 a 12 aos en tiempos de pandemia . *Polo del conocimiento*, 243-258. DOI: 10.23857/pc.v6i9.3022.
- Vásquez, R. (2022). *El manejo del tiempo libre y las prácticas del ocio en la salud de adolescentes que asisten al centro de salud mental comunal del distrito Ayma San Francisco*. Ayacucho: Universidad Norbert Wiener.