



La práctica deportiva como factor asociado al bienestar psicológico en alumnado universitario

Sport participation as a factor associated with psychological well-being among university students

Autores

Alicia Pérez-Albéniz¹
Beatrice Alice Ciulin¹
Adriana Díez-Gómez¹
Alfonso A. Pérez-Esteban¹
Cristina Sanz-Fernández¹

¹ Universidad de La Rioja (España)

Autor de correspondencia:
Cristina Sanz Fernández
cristina.sanz@unirioja.es

Recibido: 26-04-26
Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Pérez-Albéniz, A., Ciulin, B. A., Díez-Gómez, A., Pérez Esteban, A. A., & Sanz Fernández, C. (2026). La práctica deportiva como factor asociado al bienestar psicológico en alumnado universitario. *Retos*, 82, 876-890. <https://doi.org/10.47197/retos.v82.119565>

Resumen

Introducción: la salud mental del alumnado universitario se abordó desde una perspectiva multidimensional, integrando indicadores de malestar psicológico y de funcionamiento positivo. La práctica deportiva se consideró un factor asociado al bienestar psicológico y al desarrollo de competencias psicosociales.

Objetivo: este estudio analizó la práctica deportiva del alumnado universitario, su relación con el malestar psicológico, la satisfacción vital y la competencia percibida, y la percepción sobre la relación entre actividad física y bienestar.

Metodología: participaron 1012 estudiantes universitarios. Se recogieron variables sociodemográficas, deportivas y psicológicas mediante cuestionarios estandarizados y preguntas *ad hoc*. Se realizaron análisis de asociación, MANOVA, análisis univariados y análisis cualitativo de una pregunta abierta.

Resultados: alrededor del 60 % del alumnado practicaba deporte regularmente. El contexto deportivo se asoció significativamente con el género, el curso y la facultad. El alumnado con práctica competitiva presentó menor malestar psicológico, mayor satisfacción con la vida y mayor competencia percibida. El análisis cualitativo mostró una valoración mayoritariamente positiva de la actividad física.

Discusión: los resultados coincidieron con estudios previos que relacionan la actividad física y deporte con mejores indicadores de bienestar, aunque con diferencias según el contexto de práctica.

Conclusiones: el deporte universitario constituye un contexto relevante para promover el bienestar psicológico y el desarrollo de competencias psicosociales.

Palabras clave

Actividad física; bienestar psicológico; deporte universitario; malestar psicológico; satisfacción vital.

Abstract

Introduction: university students' mental health was addressed from a multidimensional perspective, integrating indicators of psychological distress and positive psychological functioning. Sport participation was considered a possible factor associated with psychological well-being and the development of personal and social competences.

Objective: the study aimed to analyze the level of sport participation among students at the University of La Rioja, explore its relationship with psychological distress, life satisfaction and perceived competence, and examine students' subjective perceptions of the relationship between physical activity and well-being.

Methodology: the sample comprised 1012 university students. Sociodemographic, sport-related and psychological variables were collected through standardized questionnaires and *ad hoc* questions. Association analyses, multivariate analysis of variance, univariate analyses and qualitative content analysis of an open-ended question were conducted.

Results: almost 60% of students participated in sport. Sport context was significantly associated with gender, academic year and faculty. Students involved in competitive sport reported lower psychological distress, higher life satisfaction and higher perceived competence. The qualitative analysis showed a predominantly positive evaluation of physical activity.

Discussion: the results were consistent with previous research linking physical activity and sport with better well-being indicators, although they highlighted differences according to the context of practice.

Conclusions: university sport constitutes a relevant context for promoting psychological well-being and the development of psycho-social competences.

Keywords

College students; life satisfaction; physical activity; psychological distress; sport participation.

Introducción

La salud mental universitaria se ha convertido en una prioridad creciente en la investigación psicológica y en las políticas educativas y sanitarias (Lipson et al., 2019). Se concibe como un estado dinámico que integra bienestar y malestar psicológico, más allá de la ausencia de psicopatología (Gautam et al., 2024; Keyes, 2005, 2007; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2005). Esta aproximación es pertinente en población universitaria, donde el estudiantado puede experimentar alto estrés académico sin cumplir criterios diagnósticos, pero con consecuencias para su bienestar y funcionamiento cotidiano (OECD, 2021). Además, esta etapa coincide con la adultez emergente, caracterizada por la exploración identitaria, nuevas responsabilidades y decisiones vitales, lo que incrementa la exposición a estresores psicosociales y, a la vez, ofrece oportunidades para fortalecer recursos personales y contextuales (Arnett, 2014).

Diversos estudios indican que el alumnado universitario presenta altas tasas de ansiedad, depresión y estrés psicológico (Auerbach et al., 2018). Además, el malestar psicológico elevado se relaciona con mayor riesgo de abandono universitario, menor satisfacción vital y peor percepción del bienestar general (Lipson et al., 2019). En cambio, el bienestar psicológico se asocia con un mejor ajuste académico, mayor motivación y menor riesgo de abandono (Atienza et al., 2000), mientras que la satisfacción vital actúa como factor protector al vincularse con menor malestar, mayor resiliencia y más sensación de control personal frente a las demandas universitarias (Diener et al., 2018).

La preocupación por la salud mental universitaria ha impulsado la búsqueda de factores protectores del bienestar psicológico (Auerbach et al., 2018; Lipson et al., 2019; Paiva et al., 2025; Pedrelli et al., 2015). En este marco, la LOSU incorpora el bienestar integral del estudiantado como parte de las políticas universitarias, promoviendo medidas relacionadas con la salud mental, la inclusión y la calidad de vida (LOSU, 2023). En este contexto, la actividad física y el deporte se consideran factores asociados al bienestar desde una perspectiva física, psicológica y social (OMS, 1996).

La actividad física y el deporte se asocian con beneficios físicos, psicológicos y sociales. A nivel físico, contribuyen a la salud cardiovascular, la regulación metabólica, el control del peso y la calidad de vida (OMS, 2020), y en población joven y universitaria se relacionan también con mejor percepción corporal, mayor energía y más vitalidad subjetiva (Franco-Gallegos et al., 2025). En el plano psicológico, se vinculan con menor malestar y mayor satisfacción vital, mediante mecanismos que favorecen la autoeficacia, la regulación emocional y la recuperación del estrés (Kandola et al., 2019; Lubans et al., 2016; Pearce et al., 2022; Sibley y Bergman, 2018; Sonnentag y Fritz, 2015; Wang et al., 2022; White et al., 2024).

Además, el deporte puede favorecer la motivación, la autorregulación y el desarrollo de habilidades transferibles al ámbito académico y laboral, al tiempo que promueve la interacción, las redes de apoyo y el sentido de pertenencia (Chekroud et al., 2018; Cronin y Allen, 2017; Gould y Carson, 2008; Holt et al., 2017; Locke y Latham, 2002; Teixeira et al., 2012). En población universitaria, estos beneficios se asocian con mejor afrontamiento del estrés académico y mayor bienestar (Bodziony y Stetson, 2024; Plotnikoff et al., 2015; San Román-Mata et al., 2020).

Aunque la literatura previa ha mostrado de forma consistente asociaciones entre la actividad física, el deporte y distintos indicadores de bienestar en población joven y universitaria, todavía resulta necesario profundizar en el papel específico de cuestiones como el contexto de práctica deportiva o la introducción de indicadores negativos de salud mental e indicadores positivos de funcionamiento. Asimismo, son menos frecuentes los estudios que integran estos indicadores cuantitativos con la percepción subjetiva del propio estudiantado sobre la relación entre actividad física, deporte y bienestar.

Desde esta perspectiva, el presente estudio pretende contribuir a la literatura aportando evidencia sobre la práctica deportiva universitaria desde un enfoque multidimensional, que combina variables sociodemográficas, psicológicas y perceptivas. En concreto, el estudio tuvo un triple objetivo: analizar el nivel de práctica deportiva del alumnado universitario, examinar su relación con el malestar psicológico, la satisfacción vital y la competencia percibida, y explorar la percepción subjetiva del alumnado sobre la relación entre actividad física y bienestar. De acuerdo con la literatura previa, se hipotetizó que el estudiantado que practica deporte, especialmente en contextos deportivos organizados o competitivos, presentaría menor malestar psicológico, mayor satisfacción con la vida y mayor competencia percibida que el alumnado sin práctica deportiva regular. Asimismo, se esperaba que la percepción subjetiva del alumnado sobre la relación entre actividad física y bienestar fuera mayoritariamente positiva.



Método

La muestra estuvo compuesta por un total de 1012 estudiantes universitarios, una muestra amplia y heterogénea en cuanto a diversas variables, que garantizó la representatividad del estudiantado. La media de edad fue de 20.84 años (DT = 3.01; rango: 17-34). La distribución de la muestra según las variables analizadas se presenta en la Tabla 1. El 60.3 % de la muestra se identificó como mujer y el 91.8 % tenía nacionalidad exclusivamente española. La mayoría cursaba estudios de grado y se dedicaba exclusivamente a estudiar (73.6 %).

En referencia a la práctica deportiva, casi el 40 % de las y los participantes afirmaron no estar implicados en ningún tipo de deporte (n = 399; 39.4 %). Entre el resto, el 60.6 %, había participantes implicados en deporte recreativo (n = 456; 45.1 %) y competitivo (n = 157; 15.5 %) mediante su vinculación a través de federaciones o deportes organizados en clubes o equipos. Entre quienes practicaban deporte, el 74.3 % realizaba uno solo y el resto, dos o más. También se distinguió entre práctica individual (41.9 %) y colectiva (17.1 %).

Tabla 1. Características de la muestra

	n	%
Género		
Femenino	610	60.3
Masculino	386	38.1
No binario	4	0.4
Fluido	3	0.3
Chico trans	1	0.1
Chica trans	1	0.1
No contesta	7	0.7
Nacionalidad		
Española	929	91.8
Doble	35	3.5
Otra	48	4.7
Curso académico de referencia		
Primer curso de Grado	359	35.5
Segundo curso de Grado	191	18.9
Tercer curso de Grado	231	22.8
Cuarto curso de Grado	109	10.8
Máster	113	11.2
Doctorado	9	0.9
Facultad/escuela		
Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial	59	5.8
Facultad de Ciencia y Tecnología	204	20.2
Facultad de Ciencias Empresariales	133	13.1
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales	79	7.8
Facultad de Ciencias de la Salud	135	13.3
Facultad de Letras y de la Educación	280	27.7
Escuela de Máster y Doctorado	122	12.1
Dedicación		
Estudia	745	73.6
Estudia y trabaja	267	26.4

Procedimiento

El equipo investigador contactó con profesorado de grupos seleccionados aleatoriamente mediante un muestreo por conglomerados, tomando como unidad inicial de selección los grupos docentes del estudiantado matriculado en la Universidad. Para favorecer la heterogeneidad de la muestra, se consideraron grupos pertenecientes a diferentes facultades y cursos. A partir de este marco, se contactó con el profesorado responsable de los grupos seleccionados y se solicitó autorización para administrar los instrumentos durante el horario lectivo mediante una plataforma online. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de La Rioja y garantizó la participación anónima, confidencial y voluntaria.

Instrumentos

Variables sociodemográficas y deportivas



Se elaboraron preguntas *ad hoc* para evaluar variables sociodemográficas (edad, género, estudios y trabajo) y la práctica deportiva. Se recogió información sobre práctica regular, modalidad, nivel competitivo, años de práctica, volumen semanal y lesión actual. También se diferenció el contexto deportivo entre “no práctica regular”, “práctica recreativa” y “práctica federada o en club”.

Malestar psicológico

Kessler Psychological Distress Scale (K10; Kessler et al., 2002). La K10 incluye 10 ítems con respuesta Likert de cinco puntos (1 = *nunca*; 5 = *siempre*) que evalúan la frecuencia de distintos estados emocionales en las últimas cuatro semanas. Permite diferenciar niveles de malestar sin implicar diagnóstico clínico (Sánchez-Moreno et al., 2025). Es adecuada para estudios poblacionales y ha sido validada en alumnado universitario (Vega-Dienstmaier, 2022). En esta muestra mostró un alfa de Cronbach de .913 y un omega de McDonald de .910.

Satisfacción con la vida

Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985). La SWLS consta de cinco ítems que evalúan el juicio global sobre la satisfacción con la propia vida, con respuesta Likert de cinco puntos (1 = *totalmente en desacuerdo*; 5 = *totalmente de acuerdo*). En este estudio se utilizó la versión en castellano adaptada y validada por Atienza et al. (2000). En esta muestra, el alfa de Cronbach fue de .857 y el omega de McDonald de .858.

Cuestionario competencia percibida

Se diseñó un cuestionario *ad hoc* para evaluar la competencia percibida en habilidades para la vida, inspirado en las dimensiones de la Life Skills Scale for Sport (LSSS-S; Pérez-Ordás et al., 2023). Dado que la muestra incluía población no deportista, se optó por una medida global independiente del contexto de práctica. La escala incluyó 8 ítems, uno por dimensión (trabajo en equipo, establecimiento de metas/objetivos, habilidades sociales, resolución de problemas, habilidades emocionales, liderazgo, gestión del tiempo y comunicación), formulados como: “¿En qué medida sientes que eres competente en...?”. Las respuestas se recogieron en una escala Likert de 1 (*nada*) a 5 (*mucho*). En esta muestra, el alfa de Cronbach fue de .834 y el omega de McDonald de .831.

Análisis cualitativo

Para complementar las medidas cuantitativas y explorar la percepción del alumnado sobre la relación entre actividad física y bienestar, se incluyó al final del cuestionario una pregunta abierta *ad hoc*: “¿En qué medida consideras que la participación en el deporte o la actividad física mejora tu bienestar personal?”. Las respuestas se analizaron posteriormente mediante análisis temático para identificar patrones interpretativos en el discurso del estudiantado.

Análisis de datos

En primer lugar, se justificó el tamaño muestral mediante un análisis de potencia a priori realizado con G*Power 3.1.9.7. Teniendo en cuenta las características de los MANOVA previstos, un tamaño del efecto pequeño ($f^2[U] = .02$), un nivel de significación de $\alpha = .05$ y una potencia estadística del 80%, se estimó una muestra mínima de 489 participantes. Dado que la muestra final superó este valor, se consideró adecuada para los análisis planteados. Posteriormente, se analizaron las variables asociadas al contexto de práctica deportiva mediante χ^2 y se calcularon descriptivos de las variables psicológicas. Después, se realizó un MANOVA para examinar la relación entre los indicadores de bienestar psicológico y el nivel de práctica deportiva, utilizando la lambda de Wilks (λ) y el η^2 parcial como índices de efecto. A continuación, se aplicaron ANOVA para los efectos individuales. En el análisis cualitativo, se examinó la pregunta *ad hoc* mediante un enfoque latente con codificación deductiva e inductiva, todo ello a través de un análisis temático reflexivo basado en las cinco fases de Braun y Clarke (2006, 2019). En primer lugar, dos investigadores se familiarizaron con los datos obtenidos, posteriormente se generaron códigos basados en la información analizada, se compararon los datos obtenidos buscando similitudes en los patrones identificados, se revisaron las temáticas principales encontradas según los datos obtenidos de la muestra y, finalmente, se definieron las temáticas principales, reportando el objetivo y las características definitorias de cada una, y se compararon los datos para definir sus similitudes y diferencias. Durante dicho proceso, si los codificadores tenían un desacuerdo, se resolvía mediante consenso y, en caso

de no solventarse, se le pedía a un tercer codificador que tomase una decisión. Con la finalidad de realizar un adecuado control de calidad del proceso seguido, se adoptó el criterio de veracidad (Lincoln y Guba, 1985): credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad. El instrumento fue analizado por un equipo de cuatro jueces, expertos en la temática de la Psicología del Deporte, los cuales aportaron comentarios para mejorar dicho instrumento. Consecutivamente, se volvieron a analizar los datos por los codificadores con el nuevo instrumento modificado y se calculó el Coeficiente Kappa de Cohen inter-sujeto, analizando así la fiabilidad del instrumento y obteniendo un nivel de acuerdo excelente. Finalmente, los códigos se agruparon en tres temas generales (positivo, negativo y neutro) y en subtemas específicos. Los análisis estadísticos se llevaron a cabo con IBM SPSS Statistics (v28).

Resultados

Variables asociadas al contexto de práctica deportiva

Se examinó la relación entre el contexto de práctica deportiva y el género, la nacionalidad, el curso y la facultad. La práctica deportiva se asoció significativamente con el género, el curso y la facultad (Tabla 2), pero no con la nacionalidad, aunque en este último caso se observó una tendencia a menor actividad entre el alumnado con doble u otra nacionalidad [$\chi^2(4, 1012) = 8.99, p = .061$]. Las mayores diferencias aparecieron por género [$\chi^2(2, 996) = 102.37, p < .001$]: las chicas mostraron más inactividad (50.3 % frente a 22.3 %) y menor participación en deporte competitivo (8.5 % frente a 26.7 %) que los chicos. También hubo diferencias por curso [$\chi^2(10, 1012) = 25.57, p < .01$], con mayor práctica recreativa y menor inactividad en máster, y por facultad [$\chi^2(12, 1012) = 30.79, p < .05$], concentrándose la menor participación en Ciencias Jurídicas y Sociales y en Ciencias de la Salud.

Tabla 2. Frecuencia de Práctica Deportiva y Tipo entre el Estudiantado en Función del Género, la Nacionalidad, el Curso y la Facultad

	Sin práctica deportiva n (%)	Recreativo n (%)	Competitivo n (%)	Total n (%)
Género				
Chico	86 (22.3)	197 (51.0)	103 (26.7)	386 (38.8)
Chica	307 (50.3)	251 (41.1)	52 (8.5)	610 (61.2)
Total	393 (39.5)	448 (45.0)	155 (15.6)	996 (100)
Nacionalidad				
Española	358 (38.5)	418 (45.0)	153 (16.5)	929 (91.8)
Doble	17 (48.6)	16 (45.7)	2 (5.7)	35 (3.5)
Otra nacionalidad	24 (50)	22 (45.8)	2 (4.2)	48 (4.7)
Total	399 (39.4)	456 (45.1)	157 (15.5)	1012 (100)
Curso				
Primero	137 (32.2)	163 (45.4)	59 (16.4)	359 (35.5)
Segundo	81 (42.4)	77 (40.3)	33 (17.3)	191 (18.9)
Tercero	102 (44.2)	89 (38.5)	40 (17.3)	231 (22.8)
Cuarto	46 (42.2)	52 (47.7)	11 (10.1)	109 (10.8)
Máster	28 (24.8)	72 (63.7)	13 (11.5)	113 (11.2)
Doctorado	5 (55.6)	3 (33.3)	1 (11.1)	9 (0.9)
Total	399 (39.4)	456 (45.1)	157 (15.5)	1012 (100)
Facultad				
ETSII	19 (32.2)	29 (49.2)	11 (18.6)	59 (5.8)
Ciencia y Tecnología	73 (35.8)	94 (46.1)	37 (18.1)	204 (20.2)
CC. Empresariales	52 (39.1)	56 (42.1)	25 (18.8)	133 (13.1)
CC. Jurídicas y Sociales	43 (54.4)	28 (35.4)	8 (10.1)	79 (7.8)
CC. de la Salud	65 (48.1)	55 (40.7)	15 (11.1)	135 (13.3)
Letras y de la Educación	114 (40.7)	119 (42.5)	47 (16.8)	280 (27.7)
EMYDUR	33 (27.0)	75 (61.5)	14 (11.5)	122 (12.1)
Total	399 (39.4)	456 (45.1)	157 (15.5)	1012 (100)

Nota. ETSII = Escuela Técnica Superior de Ingeniería Industrial; CC. = Ciencias; EMYDUR = Escuela de Máster y Doctorado

Asociación entre la práctica deportiva, el bienestar psicológico y las competencias percibidas

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de las variables psicológicas evaluadas en la muestra total (ver Tabla 3). En conjunto, la muestra presentó un nivel moderado de malestar psicológico, una alta satisfacción con la vida y niveles intermedios de competencia percibida.



Tabla 3. Descriptivos de los Indicadores de Bienestar Psicológico y Competencia Percibida ($N = 1012$)

Indicador	$\bar{x}$	DT	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo
Malestar psicológico	23.98	8.01	.56	.05	10	50
Satisfacción con la vida	19.17	4.32	-.69	.19	5	25
Competencia percibida	20.73	5.13	-.20	.58	0	32

Nota. Puntuaciones más altas indican mayor malestar, satisfacción vital y competencia percibida

A continuación, con el objetivo de analizar las potenciales diferencias existentes en estos indicadores de bienestar psicológico y competencia percibida en función de la práctica deportiva, se llevó a cabo un análisis multivariante de la varianza (MANOVA) tomando como variable independiente el contexto deportivo (sin práctica, deporte recreativo y deporte competitivo) y como variables dependientes el malestar psicológico, la satisfacción con la vida y la competencia percibida total y por áreas.

El MANOVA reveló un efecto principal significativo del contexto deportivo [Wilks' $\lambda = 0.94$, $F(6, 2014) = 10.55$, $p < .001$; η^2 parcial = .03]. Los ANOVA posteriores arrojaron diferencias estadísticamente significativas en función de la práctica deportiva para el malestar psicológico [$F(2, 1009) = 3.96$, $p < .05$; η^2 parcial = .08], la satisfacción con la vida [$F(2, 1009) = 5.54$, $p < .01$; η^2 parcial = .01] y para la competencia total percibida en diferentes habilidades [$F(2, 1009) = 27.88$, $p < .001$; η^2 parcial = .05]. Los tamaños del efecto fueron entre pequeños y moderados. Las medias por grupos se presentan en la Tabla 4.

Tabla 4. Medias (Desviaciones Típicas) de los Indicadores de Bienestar Psicológico y Competencia Percibida

	Sin práctica deportiva M (DT)	Recreativo M (DT)	Competitivo M (DT)
Malestar psicológico	24.53 (8.03)	24.03 (8.03)	22.41 (7.70)
Satisfacción con la vida	18.98 (4.60)	18.98 (4.99)	20.22 (3.96)
Competencia percibida total	19.48 (4.84)	21.08 (4.99)	22.87 (5.37)

Los análisis post hoc de Bonferroni mostraron menor malestar psicológico en el grupo de deporte competitivo que en el de sin práctica, diferencia de medias (DM) = -2.12, $p = .015$, IC 95% [-3.92, -0.31], mientras que la diferencia frente al deporte recreativo fue solo tendencial, DM = -1.61, $p = .087$, IC 95% [-3.39, 0.16]. En satisfacción vital, el grupo competitivo presentó puntuaciones superiores tanto al grupo sin práctica, DM = 1.24, $p = .007$, IC 95% [0.27, 2.21], como al grupo recreativo, DM = 1.25, $p = .005$, IC 95% [0.29, 2.20]. En competencia percibida, todos los grupos difirieron entre sí, de modo que el grupo recreativo mostró puntuaciones superiores que el de sin práctica, DM = 1.60, $p < .001$, IC 95% [0.78, 2.42], y el grupo competitivo obtuvo puntuaciones superiores tanto al grupo sin práctica, DM = 3.39, $p < .001$, IC 95% [2.26, 4.52], como al grupo recreativo, DM = 1.79, $p < .001$, IC 95% [0.68, 2.90].

Por último, se analizó la competencia percibida en las distintas habilidades mediante un MANOVA. Los resultados mostraron un efecto principal significativo del contexto deportivo [Wilks' $\lambda = 0.92$, $F(16, 2004) = 4.83$, $p < .001$; η^2 parcial = .03]. Los análisis por habilidad mostraron diferencias significativas en todas las competencias: a mayor implicación deportiva, mayor competencia percibida, aunque con tamaños del efecto pequeños (Tabla 5).

Tabla 5. Comparaciones de las Puntuaciones Medias en Competencia Percibida en las Diferentes Habilidades

	(1) Sin práctica M (DT)	(2) Recreativo M (DT)	(3) Competitivo M (DT)	F	p	$\eta^2 p$	Post hoc	IC 95%
Equipo	2.68 (.83)	2.78 (.85)	3.05 (.79)	11.32	< .01	.02	1 = 2	[-0.24, 0.04]
							1 < 3	[-0.56, -0.19]
							2 < 3	[-0.46, -0.09]
Objetivos	2.52 (.85)	2.76 (.86)	2.94 (.83)	15.96	< .01	.03	1 < 2	[-0.38, -0.10]
							1 < 3	[-0.61, -0.22]
							2 = 3	[-0.37, 0.01]
HHSS	2.40 (1.0)	2.64 (.94)	2.88 (.77)	15.42	< .01	.03	1 < 2	[-0.40, -0.09]
							1 < 3	[-0.70, -0.26]
							2 < 3	[-0.45, -0.02]
Problemas	2.67 (.81)	2.79 (.85)	2.95 (.92)	6.64	.001	.01	1 = 2	[-0.26, 0.02]
							1 < 3	[-0.46, -0.09]
							2 = 3	[-0.34, 0.03]
HHEE	2.47 (.96)	2.71 (.95)	2.75 (.97)	7.77	< .01	.01	1 < 2	[-0.39, -0.07]
							1 < 3	[-0.49, -0.05]



							2 = 3	[-0.25, 0.17]
							1 = 2	[-0.34, 0.00]
Liderazgo	2.23 (1.1)	2.39 (1.0)	2.80 (.97)	17.40	< .01	.03	1 < 3	[-0.81, -0.34]
							2 < 3	[-0.64, -0.18]
							1 < 2	[-0.41, -0.08]
Tiempo	2.07 (.99)	2.32 (1.0)	2.57 (1.0)	14.72	< .01	.03	1 < 3	[-0.73, -0.27]
							2 < 3	[-0.48, -0.03]
							1 < 2	[-0.40, -0.09]
Comunica	2.44 (.93)	2.69 (.91)	2.93 (.90)	17.59	< .01	.03	1 < 3	[-0.70, -0.28]
							2 < 3	[-0.45, -0.04]

Nota. M= Media; DT= Desviación Típica; Equipo = trabajo en equipo; Objetivos = establecimiento de metas y objetivos; HHSS = habilidades sociales; Problemas = resolución de problemas; HHEE = habilidades emocionales; Liderazgo = habilidades de liderazgo; Tiempo = gestión del tiempo; Comunica = habilidades de comunicación. Los intervalos de confianza del 95% corresponden a las diferencias de medias de las comparaciones por pares con ajuste de Bonferroni, expresadas en la dirección indicada en la columna de comparación. El signo = indica ausencia de diferencias significativas tras la corrección de Bonferroni.

Análisis cualitativo

Se realizó un análisis del contenido explícito de 1000 respuestas del estudiantado sobre los efectos del deporte y la actividad física en el bienestar. La mayoría tuvo connotación positiva (95.4%; n = 965), frente a un 1.8 % (n = 18) de respuestas negativas y un 1.7 % (n = 17) de respuestas neutras. Las neutras se concentraron en cuantificadores numéricos y verbales.

Las respuestas negativas incluyeron cuantificadores numéricos o verbales y, en algunos casos, menciones a aspectos como la obsesión por la imagen física, la obligación de practicar actividad física o su asociación con clases económicas altas.

Las respuestas positivas, además de ser mayoritarias, fueron más diversas y se agruparon en cinco dimensiones: cuantificadores numéricos, cuantificadores verbales, bienestar físico, bienestar social y bienestar psicológico. Esta última se subdividió en desconexión, motivación, autoestima, bienestar emocional, control del estrés, salud mental y disciplina. La Tabla 6 recoge los porcentajes de cada subcategoría dentro de la categoría Positivo.

Tabla 6. Frecuencia de Respuesta para la Categoría Positivo

Subcategoría	Número de referencias	% ponderado del total de la población
Cuantificador		
Numérico	26	2.6%
Verbal	590	58.3%
Bienestar físico	139	13.7%
Bienestar psicológico	309	30.5%
Desconexión	132	13%
Motivación	12	1.2%
Autoestima	44	4.3%
Bienestar emocional	91	9.0%
Control del estrés	62	6.1%
Salud mental	48	4.7%
Disciplina	18	1.8%
Bienestar social	37	3.7%

Por último, se examinó la asociación entre la práctica deportiva y la valencia de las respuestas. Los resultados mostraron que el grupo sin práctica deportiva presentó una proporción significativamente menor de respuestas positivas y mayor de negativas, $\chi^2(2, 1012) = 10.74, p < .01$, en ambos casos. Aunque las respuestas negativas fueron poco frecuentes, el 72.7 % procedía de estudiantes que no practicaban deporte.

Discusión

El estudio tuvo tres objetivos: analizar la práctica deportiva, explorar su relación con el malestar psicológico, la satisfacción vital y la competencia percibida, y examinar la percepción del estudiantado sobre la relación entre actividad física y bienestar.



En relación con el primer objetivo, los resultados muestran que una proporción relevante del alumnado universitario no realiza actividad deportiva: casi el 40 % no participa en ella, mientras que el resto se distribuye entre práctica recreativa y competitiva. Este patrón coincide con estudios previos, que también describen proporciones similares de universitarios activos físicamente, bajas tasas de deporte competitivo y niveles de actividad por debajo de los recomendados para la promoción de la salud (Alhammad et al., 2023; Brown et al., 2024; Cariati et al., 2024). Además, se identificaron grupos con menor implicación deportiva, especialmente las mujeres, el estudiantado con nacionalidad distinta de la española exclusiva y el alumnado de las Facultades de Ciencias Jurídicas y Sociales y de Ciencias de la Salud, aunque en este último caso el efecto podría estar mediado por las diferencias de género. Estos resultados son coherentes con investigaciones previas y permiten señalar subgrupos hacia los que dirigir estrategias más focalizadas de promoción de la actividad física en el contexto universitario (Bopp et al., 2025; División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica, 2023; Espada et al., 2023; Mahmood et al., 2022; Sevil Serrano et al., 2017; Walseth, 2006; Yan et al., 2015; Yardimci et al., 2012).

En relación con ello, las diferencias de género observadas merecen una consideración específica. En concreto, las estudiantes mostraron una proporción de ausencia práctica claramente superior a la de los estudiantes varones y una menor presencia en el deporte competitivo, al igual que en el estudio de Parichua-Peralta et al. (2024). Este resultado no debería interpretarse únicamente como una diferencia individual en interés o motivación hacia la práctica deportiva, sino en relación con la existencia de posibles barreras personales, sociales y contextuales que pueden limitar la participación femenina en el deporte universitario. Estudios previos han señalado que las mujeres universitarias tienden a informar de niveles más bajos de actividad física y mayores barreras percibidas, incluyendo falta de tiempo, menor percepción de competencia, desmotivación, cargas académicas y sociales, estereotipos de género, menor disponibilidad de espacios percibidos como seguros o inclusivos y menor identificación con determinados formatos competitivos tradicionales (Bopp et al., 2025; Brown et al., 2024; Espada et al., 2023; Sevil Serrano et al., 2017). Desde esta perspectiva, los resultados del presente estudio sugieren que las estrategias universitarias de promoción deportiva deberían incorporar una perspectiva de género, no solo aumentando la oferta de actividades, sino también revisando las condiciones de acceso, los horarios, los formatos de práctica, los climas motivacionales y la visibilidad de referentes femeninos. Esto permitiría avanzar hacia contextos deportivos universitarios más inclusivos, capaces de reducir barreras de participación y favorecer una implicación más sostenida de las estudiantes.

En referencia al segundo objetivo, se examinó la relación entre la práctica deportiva y el malestar psicológico, la satisfacción vital y la competencia percibida en habilidades para la vida. Previamente, se analizaron estos indicadores en el conjunto del estudiantado. Los resultados mostraron un nivel moderado de malestar psicológico, en línea con la literatura internacional (Auerbach et al., 2018; Knapstad et al., 2021), posiblemente asociado a factores como la falta de apoyo social, la carga académica, la rigidez evaluativa, la escasez de recursos de orientación y el estigma en salud mental (Roy et al., 2025). No obstante, la muestra también presentó alta satisfacción vital y niveles moderados de competencia percibida, lo que sugiere un panorama más resiliente y optimista (Pavot y Diener, 2008; Santillán-García et al., 2025).

En cuanto al deporte como posible factor protector frente al malestar psicológico, los resultados mostraron diferencias significativas entre el grupo de deporte competitivo y los otros dos grupos. Este hallazgo coincide con la evidencia que relaciona la actividad física con menores síntomas ansioso-depresivos y menor malestar psicológico (Gibelli et al., 2024; Kandola et al., 2019), aunque subraya la importancia de considerar variables vinculadas al tipo de práctica deportiva (Duda y Appleton, 2016; Eime et al., 2013; Panza et al., 2020). No obstante, la literatura no siempre ha mostrado resultados consistentes sobre el impacto del contexto deportivo en la salud mental. Algunos estudios indican que competir en niveles exigentes puede aumentar el estrés y la vulnerabilidad al malestar psicológico si faltan recursos de afrontamiento o apoyo social (Gustafsson et al., 2017). Sin embargo, otros muestran que el deporte competitivo también puede actuar como factor protector cuando favorece habilidades como la autorregulación emocional, la resiliencia o la percepción de competencia personal (Holt et al., 2017). En conjunto, estos resultados sugieren que su impacto no depende solo del volumen de actividad física, sino también del contexto de práctica y de las experiencias psicosociales asociadas. En este sentido, el deporte competitivo puede fortalecer la competencia percibida a nivel individual, el sentido de pertenencia y la cohesión grupal a nivel interpersonal, y la estructuración de metas y normas compartidas a nivel contextual.



Por otra parte, los resultados sobre la satisfacción con la vida apuntan en la misma dirección: el grupo de deporte competitivo presenta puntuaciones significativamente más altas que los grupos sin práctica y de deporte recreativo. Este hallazgo coincide con la evidencia que relaciona la actividad física con mayor satisfacción vital (Huang et al., 2025) y con estudios que asocian la participación en deportes organizados con mayor bienestar psicológico y satisfacción con la vida que la actividad física no estructurada, probablemente por las interacciones sociales significativas, las normas compartidas y los objetivos colectivos propios de estos contextos (Eime et al., 2013; García Coll et al., 2026).

En cuanto a la percepción del desarrollo de competencias personales y sociales, los resultados muestran una asociación clara con la práctica deportiva: a mayor implicación, mayor competencia percibida. El alumnado que practica deporte competitivo obtiene las puntuaciones más altas, seguido del que practica deporte recreativo y, por último, del que no realiza actividad deportiva, con diferencias consistentes en trabajo en equipo, establecimiento de objetivos, habilidades sociales, resolución de problemas, habilidades emocionales, liderazgo, gestión del tiempo y comunicación. Estos resultados sugieren que los contextos deportivos podrían constituir un entorno relevante para desarrollar habilidades transferibles a otros ámbitos de la vida cotidiana. En línea con ello, estudios previos han señalado que el deporte puede favorecer el aprendizaje de habilidades para la vida al ofrecer oportunidades de interacción social, cooperación, establecimiento de metas y afrontamiento de desafíos (Holt et al., 2017; Lubans et al., 2016; Mossman et al., 2021). Las puntuaciones más elevadas del grupo competitivo podrían explicarse por las características estructurales de este tipo de contextos deportivos.

El análisis cualitativo mostró una valoración mayoritariamente positiva de la actividad física y el deporte en relación con el bienestar personal, especialmente en los planos físico, psicológico y social. Entre los beneficios psicológicos más destacados aparecieron la desconexión, la motivación, la autoestima, el bienestar emocional, el control del estrés, la salud mental y la disciplina. La frecuencia de referencias a la desconexión y al control del estrés sugiere que el deporte puede actuar como estrategia de recuperación psicológica en el contexto universitario, en línea con el concepto de *psychological detachment* (Marcial Alamilla et al., 2024; Sonnentag y Fritz, 2015). Además, el alumnado físicamente activo parece atribuir mayor valor al deporte como fuente de motivación, socialización y desarrollo personal, lo que refuerza su potencial para promover la práctica en quienes muestran menor implicación (Atkinson, 1964; González-Cutre y Sicilia, 2012; Ntoumanis et al., 2021; Ryan y Deci, 2020; Teixeira et al., 2020).

En general, los resultados del presente estudio aportan evidencia a favor de conceptualizar el deporte no solo como un comportamiento saludable, sino también como un entorno psicosocial potencialmente protector (Holt et al., 2017; OMS, 2022). Los resultados tienen asimismo implicaciones relevantes para el diseño de políticas de promoción de la salud en el ámbito universitario. Podría considerarse el fortalecimiento de programas deportivos y de actividad física como parte de las estrategias institucionales de promoción del bienestar estudiantil. En particular, los resultados sugieren que el contexto deportivo puede desempeñar un papel relevante en la promoción de la salud mental. Desde esta perspectiva, los programas deportivos universitarios que fomenten climas motivacionales positivos, oportunidades de interacción social y experiencias de progreso personal en el contexto competitivo podrían contribuir al desarrollo de recursos psicológicos protectores durante una etapa vital caracterizada por importantes demandas académicas y personales (Eime et al., 2013; Holt et al., 2017).

Por último, es necesario reconocer algunas limitaciones. Entre ellas, el diseño transversal impide establecer relaciones causales. Los resultados del presente estudio deben interpretarse como asociaciones y no como efectos derivados de la práctica deportiva. Tampoco puede descartarse la posibilidad de causalidad inversa: es plausible que estudiantes con mejor salud mental general tengan más facilidad para implicarse y mantenerse en determinados contextos deportivos. Por tanto, futuros estudios longitudinales o diseños de intervención serían necesarios para clarificar la dirección de estas relaciones. Además, aunque existen diferencias estadísticamente significativas entre grupos, los tamaños del efecto tienen una magnitud moderada, lo que indica que el deporte constituye un factor protector parcial dentro de un entramado más amplio de determinantes psicosociales. Asimismo, a pesar de la incorporación de una parte cualitativa, el estudio consiste en el uso de autoinformes, lo que conlleva una serie de limitaciones, como los sesgos de deseabilidad social, errores de recuerdo o interpretaciones subjetivas de los ítems por parte del alumnado participante. También debe considerarse como limitación el uso de un cuestionario *ad hoc* para evaluar la competencia percibida. Aunque los índices de consistencia interna

obtenidos en este estudio fueron adecuados, no se aportan evidencias adicionales de validez de constructo, como análisis factoriales exploratorios o confirmatorios, ni evidencia de validez convergente o discriminante. Por tanto, los resultados relativos a la competencia percibida deben interpretarse con cautela y sería recomendable que futuros estudios examinaran con mayor profundidad las propiedades psicométricas de esta medida antes de utilizarla como indicador consolidado de habilidades para la vida. Finalmente, es necesario advertir que, al haberse realizado el estudio en una única universidad, sus resultados no son necesariamente generalizables a otros contextos.

Conclusiones

El presente estudio analizó la relación entre actividad física, contexto de práctica deportiva e indicadores de salud mental en población universitaria, desde un enfoque multidimensional.

Por un lado, el estudio analizó el nivel de práctica deportiva entre el estudiantado universitario. Los resultados evidenciaron que una proporción importante de estudiantes no realizaba ningún tipo de actividad deportiva. Además, se identificaron colectivos entre el estudiantado hacia los que podrían dirigirse estrategias específicas de promoción de la actividad física, teniendo en cuenta factores sociodemográficos como el género o la nacionalidad, así como las diferencias observadas entre facultades. Este enfoque permitiría diseñar acciones más ajustadas a las necesidades del alumnado, favoreciendo la participación en actividades deportivas y contribuyendo a la promoción de estilos de vida activos en el contexto universitario. Reducir barreras de acceso, fomentar entornos deportivos inclusivos y facilitar la integración del estudiantado podría resultar clave para incrementar los niveles de actividad física en la comunidad universitaria.

Por otro lado, el estudio examinó simultáneamente indicadores negativos de salud mental, como el malestar psicológico, e indicadores positivos de funcionamiento psicológico, como la satisfacción con la vida o el desarrollo de competencias, siguiendo el enfoque bidimensional de la salud mental propuesto por Keyes (2005, 2007). Los hallazgos refuerzan que el deporte puede contribuir al bienestar juvenil no solo reduciendo el malestar psicológico, sino también favoreciendo competencias psicosociales que favorecen la adaptación personal y social. Además, incorporó el análisis del contexto de práctica deportiva (recreativa y competitiva) y su relación con la salud mental. Los resultados indicaron que el deporte estaba asociado a mejores indicadores de salud mental, especialmente entre el estudiantado con actividad deportiva competitiva.

En definitiva, los resultados justifican estrategias universitarias de promoción del deporte para fomentar el bienestar y prevenir riesgos para la salud y resaltan algunas variables como el contexto de práctica, el género o las minorías como variables clave que deben considerarse en su diseño.

Financiación

Aula de Mecenazgo de Juventud y Prevención de Conductas Adictivas, en el marco del convenio entre la Universidad de La Rioja y el Gobierno de La Rioja a través del Instituto Riojano de la Juventud.

Afiliación de los autores

Alicia Pérez-Albéniz: Universidad de La Rioja. Facultad de Letras y de la Educación, Departamento de Ciencias de la Educación, Grupo de Investigación PRISMA.

Beatrice Alice Ciulin: Universidad de La Rioja. Facultad de Letras y de la Educación, Departamento de Ciencias de la Educación, Grupo de Investigación PRISMA.

Adriana Díez-Gómez: Universidad de La Rioja. Facultad de Letras y de la Educación, Departamento de Ciencias de la Educación, Grupo de Investigación PRISMA.

Alfonso Argimiro Pérez-Esteban: Universidad de La Rioja. Facultad de Letras y de la Educación, Departamento de Ciencias de la Educación, Grupo de Investigación PRISMA.



Cristina Sanz-Fernández: Universidad de La Rioja. Facultad de Letras y de la Educación, Departamento de Ciencias de la Educación, Grupo de Investigación PRISMA.

Referencias

- Alhammad, S. A., Almutairi, F. M., Bajsair, A. S., Alghamdi, A. S., Algarni, F. S., Aldaihan, M. M., Alshehri, W. M., & Alwadeai, K. S. (2023). Physical activity levels among undergraduate students at the College of Applied Medical Sciences, King Saud University, Riyadh: A prevalence study. *Medicine*, 102(48), Article e36386. <http://doi.org/10.1097/MD.00000000000036386>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes [Psychometric properties of the Satisfaction With Life Scale in adolescents]. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <https://www.psicothema.com/pii?pii=296>
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. D. Van Nostrand Company.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bodziony, V., & Stetson, B. (2024). Associations between sleep, physical activity, and emotional well-being in emerging young adults: Implications for college wellness program development. *Journal of American College Health*, 72(4), 1057-1067. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2066957>
- Bopp, M., Elliott, L. D., Peterson, K. T., Duffey, M., & Wilson, O. W. A. (2025). Domain matters: An examination of college student physical activity participation patterns by gender and race/ethnicity. *Journal of American College Health*, 73(5), 1921-1929. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2362317>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Atkins, L., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). Key influences on university students' physical activity: A systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24, 418. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17621-4>
- Cariati, I., Bonanni, R., Onorati, M., & Tancredi, V. (2024). Preliminary results of student survey at the University of Rome "Tor Vergata" practicing sports: A focus on the effects of Dual Career regulation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1465562. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1465562>
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- División de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica (2023). *Anuario de estadísticas deportivas 2023*. Ministerio de Cultura y Deporte. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:c623c493-de28-4973-8f8a-62ed8b8f9b03/aed-2023.pdf>



- Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. En M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A. M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and Exercise Psychology Research* (pp. 373-388). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00017-0>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-García, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023). Gender differences in university students' levels of physical activity and motivations to engage in physical activity. *Education Sciences*, 13(4), 340. <https://doi.org/10.3390/educsci13040340>
- Franco-Gallegos, L. I., Aguirre-Chávez, J. F., Montes-Mata, K. J., & Robles-Hernández, G. S. I. (2025). Ejercicio físico y salud mental: Una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios [Physical exercise and mental health: A systematic review of its benefits in educational, clinical and community contexts]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 71, 220-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>
- García Coll, V., Castellanos-Montealegre, M., & Lezcano, R. (2026). Inteligencia emocional y características psicológicas en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas de élite [Emotional intelligence and psychological characteristics in the sports performance of young elite soccer players]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 79, 907-915. <https://doi.org/10.47197/retos.v79.117782>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl. 2), S231-S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Gibelli, G., Grava de Moraes, M., Alves Teodoro, M., & Lopes Verardi, C. E. (2024). Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19 [Levels of physical activity, physical and psychological well-being of university students, during the COVID-19 pandemic]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 54, 180-187. <https://doi.org/10.47197/retos.v54.100951>
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2012). Motivation and exercise dependence: A study based on self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 318-329. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599863>
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Huang, C., Wang, J., Chand, Z., & Tang, J. (2025). Relationship between physical activity and college students' life satisfaction: The chain mediating effect of psychological resilience and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1502222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1502222>
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525-539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>



- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 51(3), 470-478. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 70, de 23 de marzo de 2023, 43267-43339. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2023/03/22/2>
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60-63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), Article e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Mahmood, B., Cox, S., Ashe, M. C., Nettlefold, L., Deo, N., Puyat, J. H., & Tang, T. S. (2022). 'We just don't have this in us...': Understanding factors behind low levels of physical activity in South Asian immigrants in Metro-Vancouver, Canada. *PLoS ONE*, 17(8), Article e0273266. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273266>
- Marcial Alamilla, D. A., Villalobos Lara, R. E., & Marcial Alamilla, E. (2024). Impacto de un programa de intervención en la reducción del estrés percibido en estudiantes universitarios del área de la salud [Impact of an intervention program on the reduction of perceived stress in university students in the health área]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 57, 473-478. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105918>
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., & Cronin, L. (2021). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport – Transfer Scale (LSSS-TS). *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101906>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214-244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- OECD (2021). *Education at a Glance 2021: OECD Indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/b35a14e5-en>
- Organización Mundial de la Salud (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: Field trial version*. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Paiva, U., Cortese, S., Flor, M., Moncada-Parra, A., Lecumberri, A., Eudave, L., Magallón, S., García-González, S., Sobrino-Morras, Á., Piqué, I., Mestre-Bach, G., Solmi, M., & Arrondo, G. (2025). Prevalence of mental disorder symptoms among university students: An umbrella review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 175, 106244. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2025.106244>
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 201-218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>

- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Poma-Mollocondo, R. S., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Ororio, A. J., Cruz-Visa, G. J., Guevara-Duarez, M. F., Mora-Estrada, O., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana [Sleep quality, mental health and physical activity in university students from the Peruvian Amazon]. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 61, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Barreto Schuch, F., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550-559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pérez-Ordás, R., Piñeiro-Cossio, J., Bermejo-Martínez, G., & Fernández-Vergara, A. (2023). Transcultural adaptation and psychometric properties of the Spanish version of the Life Skills Scale For Sport: LSSS-S. *Journal of Movement & Health*, 20(2), 1-11. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue2\(2023\)art182](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue2(2023)art182)
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Allen, J., Collins, C. E., Callister, R., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare*, 13(16), 1948. <https://doi.org/10.3390/healthcare13161948>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- Sánchez-Moreno, E., Gallardo-Peralta, L. P., & Gálvez-Nieto, J. L. (2025). Validación psicométrica de la Escala de Malestar Psicológico Kessler 10 (K-10) en personas mayores en España [Validation of the Kessler-10 Psychological Distress Scale (K-10) in older adults in Spain]. *Gaceta Sanitaria*, 39, 102452. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2025.102452>
- Santillán-García, N., Rueda-Espinoza, K., Orozco-Moreno, Z., Moreta-Herrera, R., & Rodas, J. A. (2025). The mediating role of satisfaction with life in the relationship between hope and academic satisfaction among Ecuadorian university students. *Revista de Psicodidáctica*, 30(1), 500154. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.500154>
- Sevil Serrano, J., Práxedes Pizarro, A., Zaragoza Casterad, J., Del Villar Álvarez, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física [Perceived barriers to physical activity among university students. Differences by gender and levels of physical activity]. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Sibley, B. A., & Bergman, S. M. (2018). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(5), 555-574. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1280835>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>



- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory : A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J. L., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S. J., Standage, M., Vansteenkiste, M., ... Hagger, M. S. (2020). A classification of motivation and behavior change technique used in self-determination theory-based interventions in health contexts. *Motivation Science*, 6(4), 438-455. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>
- Vega-Dienstmaier, J. M. (2022). Estudios psicométricos de los instrumentos en español para la detección de trastornos mentales comunes: Una revisión [Psychometric studies of instruments in Spanish for the detection of common mental disorders: A review]. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 127-138. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4230>
- Walseth, K. (2006). Young Muslim women and sport: The impact of identity work. *Leisure Studies*, 25(1), 75-94. <https://doi.org/10.1080/02614360500200722>
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Yan, Z., Cardinal, B. J., & Acock, A. C. (2015). Understanding Chinese international college and university students' physical activity behavior. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 203-210. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.07.002>
- Yardimci, M., Yildiz, K., Saritaş, N., & Coşkun, B. (2012). Health promoting behaviours of Turkish and foreigner university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport*, 12(1), 95-100.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Alicia Pérez-Albéniz	alicia.perez@unirioja.es	Autor/a
Beatrice Alice Ciulin	beatrice-alice.ciulin@unirioja.es	Autor/a
Adriana Díez-Gómez	adriana.diez@unirioja.es	Autor/a
Alfonso A. Pérez-Esteban	alfonso-argimiro.perez@unirioja.es	Autor/a
Cristina Sanz-Fernández	cristina.sanz@unirioja.es	Autor/a