

04

Recibido: 16 de enero del 2026.

Aceptado: 16 de febrero del 2026.


Publicado: 13 de marzo del 2026.

DOI: <https://doi.org/10.57175/evsos.v4i3.303>

Actividad física y felicidad: Un estudio correlacional en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo

Physical Activity and Happiness: A Correlational Study Among University Students at Universidad Nacional de Trujillo

Víctor Eduardo Alanya Pereyra valanyap@unitru.edu.pe

 ¹<https://orcid.org/0009-0006-2028-7135>

Marina Nelly Cardenas Carbajal mcardenac@unitru.edu.pe

 ²<https://orcid.org/0009-0001-1690-3664>

Doris Yanet Hoyos Perez dhoyosp@unitru.edu.pe

 ³ <https://orcid.org/0009-0000-4295-5954>

¹ Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú

Correo institucional: ¹upg_educacion@unitru.edu.pe

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación existente entre el nivel de actividad física y el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo integrada por 212 estudiantes de diversas carreras, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional quienes respondieron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y un cuestionario adaptado del IPAQ.

Los hallazgos revelaron que la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados o altos de felicidad (61.8 %) y de actividad física (70.8 %). Se encontró una correlación directa positiva y significativa, aunque de baja magnitud, entre ambos niveles ($\rho = 0.207$, $p < 0.01$ para índice resumido; $\rho = 0.201$, $p < 0.01$ para índice global).

Estos resultados respaldan la importancia de implementar políticas universitarias que fomenten la práctica de actividad física como una estrategia transversal para el bienestar estudiantil, considerando enfoques inclusivos y con equidad de género. Se concluye que la actividad física se relaciona con el bienestar subjetivo de los estudiantes, siendo fundamental para fortalecer su salud mental y rendimiento académico.

Palabras clave: actividad física, felicidad, bienestar subjetivo, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract

The objective of this research was to analyze the relationship between physical activity levels and happiness levels among university students at the National University of Trujillo. A quantitative approach was used, with a non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional design. The sample consisted of 212 students from various degree programs, selected through intentional non-probabilistic sampling, who responded to the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and a questionnaire adapted from the IPAQ.

The findings revealed that most students have moderate or high levels of happiness (61.8%) and physical activity (70.8%). A direct positive and significant correlation, although of low magnitude, was found between both levels ($\rho = 0.207$, $p < 0.01$ for summary index; $\rho = 0.201$, $p < 0.01$ for overall index).

These results support the importance of implementing university policies that promote physical activity as a cross-cutting strategy for student well-being, considering inclusive and gender-equitable approaches. It is concluded that physical activity is related to students' subjective well-being and is essential for strengthening their mental health and academic performance.

Keywords: physical activity, happiness, subjective well-being, university students, mental health.

1. Introducción

El bienestar subjetivo constituye un componente esencial para evaluar la calidad de vida y desarrollo humano sostenible, ya que integra dimensiones cognitivas como la satisfacción de vida y experiencias afectivas como emociones positivas y negativas. Este constructo se ha convertido en un marco indispensables para el análisis de la salud mental en entornos académicos (Diener et., al, 1985).

Paralelamente, la actividad física (AF) se considera una estrategia clave para promover el bienestar integral. No solo contribuye a la salud física, mejorando la capacidad cardiorrespiratoria, la salud cardiometabólica y ósea, sino que también favorece la estabilidad emocional y el funcionamiento cognitivo, elementos esenciales para el rendimiento académico (OMS, 2021)

La relación entre la actividad física y la salud mental ha sido ampliamente documentada en las últimas décadas, evidenciando su relevancia en estudiantes universitarios, un grupo vulnerable a elevados niveles de estrés, sobrecarga académica y cambios en los hábitos de vida (Chen et al., 2025). Investigaciones recientes demuestran que la práctica regular de actividad física se asocia con mayor satisfacción con la vida, reducción de síntomas depresivos y mejor afrontamiento del estrés (Biddle & Asare, 2011; López-Torres et al., 2021).

No obstante, en la mayoría de las universidades, los programas orientados a mejorar la salud física y emocional se han visto relegados, pues las acciones institucionales se han concentrado en la infraestructura tecnológica, la internalización y la producción científica (SUNEDU, 2022). Esta omisión resulta preocupante ante el incremento del sedentarismo, la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios problemas que se intensificaron tras el confinamiento por la pandemia (MINSAs, 2023).

En América Latina, y particularmente en el Perú, persisten barreras para incorporar de manera sistemática el componente socioemocional en la formación profesional. Factores como el sedentarismo, asociado con factores estructurales (limitado

acceso a espacios deportivos) y hábitos poco saludables, repercuten negativamente en la salud física y mental, especialmente después de la pandemia. Esta situación evidencia la necesidad de incorporar programas integrales que promuevan la actividad física como parte de la formación profesional (Cifuentes, 2025).

Vincular la formación académica con la promoción del bienestar físico y mental constituye un desafío ineludible para la modernización de la universidad pública peruana. Este compromiso no solo responde a la necesidad de garantizar entornos educativos saludables, sino también a la obligación de alinear la educación superior con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 4 (Educación de Calidad). Las universidades deben incorporar políticas integrales de salud mental y programas de actividad física en sus planes institucionales para asegurar una formación sostenible, resiliente y orientada al bienestar integral de los estudiantes. (UNESCO IESALC, 2024).

En este contexto se hace indispensable generar evidencia científica que permita comprender la relación entre la actividad física en estudiantes universitarios, de modo que se puedan diseñar intervenciones efectivas orientadas a la mejora del bienestar integral y a la sostenibilidad educativa. Este estudio busca examinar dicha relación en estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo, aportando datos que contribuyan a la toma de decisiones y a la formulación de políticas universitarias saludables.

1.1. Pregunta de investigación:

¿Existe correlación significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo?

1.2. Objetivo General:

Analizar la relación entre la actividad física y el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo matriculados en el periodo académico 2025-I

1.3. Objetivos específicos:

Determinar los niveles de felicidad percibidos por los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo.

Describir los niveles de actividad física que realizan los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo.

Establecer la relación estadística entre el nivel de actividad física y el nivel de felicidad en la población estudiada.

1.4. Hipótesis:

Hi: Existe una correlación positiva y significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo.

Ho: No existe una correlación positiva y significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de felicidad en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo.

2. Desarrollo

2.1. Marco Teórico

2.1.1. Bienestar subjetivo y felicidad en el contexto universitarios

Según (Diener et al., 2018), el bienestar subjetivo es una evaluación multifacética y mundial que abarca estados afectivos y evaluaciones cognitivas relacionadas con la vida. El bienestar subjetivo y la felicidad juegan un papel crucial en el ajuste social y académico de los estudiantes universitarios (Veenhoven, 2020). Numerosos son los estudios en los cuales se demuestran que el bienestar afecta no sólo la calidad de vida sino también el rendimiento académico, la continuidad académica y la construcción del proyecto de vida (Helliwell et al., 2023).

Desde 2010, la felicidad se ha integrado a las políticas públicas de estado por ejemplo el Reino Unido, donde se mide mediante encuestas a nivel nacional (Layard y O'Donnell, 2021). Esta estrategia indica un movimiento en la educación superior hacia la educación y la gestión del bienestar, en donde se busca una formación completa además de las competencias cognitivas. La UNESCO destaca la importancia de contar con universidades saludables como parte de la sostenibilidad educativa, la integración del bienestar en las políticas universitarias aún es incipiente en América Latina, y especialmente en el Perú (UNESCO IESALC, 2024)

2.1.2. Actividad física y su impacto en la salud mental

Una de las estrategias más efectivas para reducir los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios es la práctica de actividad física (Ekkekakis, 2017; OMS, 2020). Según el paradigma biopsicosocial, el ejercicio regular mejora la regulación emocional, contribuye al equilibrio neuroquímico y aumenta el control y la eficiencia personal (Peluso & Andrade, 2018). De igual forma, la evidencia empírica apoya la existencia de una relación positiva entre la actividad física y la felicidad, la cual se atribuye a la liberación de endorfinas y al fortalecimiento de las redes de apoyo social en entornos recreativos (Rodríguez et al., 2022).

Recientes estudios muestran tasas preocupantemente altas de estilos de vida sedentarios entre los estudiantes universitarios del Perú: más del 60% en algunas zonas (MINSA, 2023). Debido al confinamiento y la educación virtual han aumentado las conductas sedentarias, estas conductas continuaron pospandemia, agravando esta situación (García-Hermoso et al., 2021). A la luz De esto, fomentar la actividad física debería considerarse como una parte necesaria de la instrucción integral en las universidades públicas, más que como una actividad extracurricular debe ser visto como una parte necesaria de la formación integral en las universidades públicas.

2.1.3. Modernización de la universidad pública peruana y bienestar estudiantil.

El proceso de modernización universitaria en el Perú, impulsado por la Ley Universitaria N° 30220 ha priorizado dimensiones estructurales como infraestructura, internalización e investigación (SUNEDU, 2022). Sin embargo, el bienestar integral del estudiante sigue siendo un desafío estructural. Según UNESCO IESALC (2024), en América Latina la atención a la salud mental y la promoción de entornos saludables se mantiene en niveles insuficientes, a diferencia de los modelos europeos que han incorporado indicadores de bienestar estudiantil como criterio de calidad universitaria.

La educación superior del siglo XXI debe tomar en cuenta la salud física y mental de los estudiantes como consideraciones de equidad, además de su empleabilidad y competitividad académica, según la UNESCO IESALC (2024). Esta estrategia se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) ODS 3: Salud y bienestar y ODS 4: Educación de calidad, que exigen medidas específicas para reducir el estrés académico, mejorar la salud mental y fomentar estilos de vida activos entre los estudiantes universitarios. Po ello, el presente estudio busca ofrecer evidencia a favor de políticas institucionales que creen universidades saludables donde la vida académica de los estudiantes incluya la actividad física como un derecho y un requisito.

2.1.4. Relación entre actividad física y felicidad: Evidencia empírica

Diversas investigaciones demuestran que el ejercicio físico regular se asocia con mayores niveles de bienestar subjetivo y felicidad, aunque su impacto depende de variables como la frecuencia, la intensidad y el contexto social en el que se realiza (García-Hermoso et al., 2021). Iniciativas universitarias orientadas a facilitar el acceso a instalaciones deportivas y programas recreativos han mostrado efectos positivos en la satisfacción vital, tanto en entornos europeos como asiático. Poe ejemplo, un estudio reciente evidenció que las políticas institucionales que fomentan la práctica deportiva incrementan el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de China y Europa (Chen et al., 2025).

Por el contrario, en América Latina persisten obstáculos estructurales y culturales para adoptar hábitos saludables, tales como la falta de infraestructura deportiva adecuada, políticas institucionales débiles para promover la actividad física y una cultura deportiva limitada (Rico-Díaz, 20219; Cifuentes, 2025). Además, el sedentarismo aumenta debido a la sobrecarga académica, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la escasez de espacios recreativos, una problemática exacerbada por la pandemia que continúa sin resolverse en la actualidad (Cifuentes, 2025).

En el contexto peruano, la investigación sobre bienestar universitario y actividad física se ha centrado principalmente en estudios descriptivos, lo que limita la generación de evidencia explicativa o relacional (MINSA, 2023). Esta brecha metodológica justifica la pertinencia del presente estudio, que busca aportar un análisis más profundo explorando la relación entre la práctica de la actividad física y la percepción de la felicidad. Investigaciones internacionales señalan que factores como el género influyen en la frecuencia de actividad física y en los niveles de bienestar subjetivo, lo que refuerza la necesidad de estudios correlacionales en poblaciones específicas.

2.2. Metodología

El presente estudio fue realizado utilizando una metodología cuantitativa, que se define por la recolección y examen de datos numéricos, la objetividad de la medición y el uso de técnicas estadísticas que permiten identificar tendencias y correlaciones entre variables (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2014). Dado que ambas variables se pueden evaluar utilizando escalas e indicadores que producen valores comparables, este método funciona mejor cuando se examinan fenómenos mensurables como la relación entre los niveles de felicidad y la actividad física de los estudiantes universitarios.

El diseño es transversal, descriptivo-correlacional y no experimental. Esto indica que las variables no fueron alteradas por el investigador y fueron observadas en un solo momento en su entorno natural (Ato, López & Benavente, 2013; Creswell & Creswell, 2018). Este tipo de diseño es especialmente útil para identificar la magnitud y dirección de la asociación entre dos o más variables, en este caso, actividad física y felicidad, sin establecer causalidad. Según Hernández-Sampieri et al. (2014), los estudios correlacionales no experimentales son fundamentales en las ciencias sociales y educativas, ya que facilitan evidencia empírica que sustenta hipótesis teóricas y sirve de base para futuras intervenciones.

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Trujillo, matriculados en el semestre académico 2025-I, pertenecientes a diversas áreas académicas: Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Ingenierías y Educación. La muestra, seleccionada mediante muestreo no probabilístico intencional, incluyó 212 estudiantes (108 hombres y 104 mujeres), con edades comprendidas entre 16 y 26 años ($M = 21.0$; $DE = 2.3$). Los criterios de inclusión fueron: estar matriculado en el semestre vigente, cursar estudios en cualquiera de las escuelas profesionales mencionadas y aceptar participar voluntariamente en la investigación; se excluyeron estudiantes con condiciones que impidieran responder el cuestionario.

Las variables analizadas fueron: felicidad y actividad física. La felicidad se midió a través de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) desarrollada por (Diener et al., 1985), compuesta por cinco ítems con formato Likert de cinco puntos (1 = Totalmente en desacuerdo al 5 = Totalmente de acuerdo). Oscilando el puntaje total entre 5 y 25, clasificándose en los siguientes niveles: muy baja (5–9), baja (10–14), media (15), alta (16–20) y muy alta (21–25). La SWLS es de los instrumentos más utilizados a nivel internacional para evaluar bienestar subjetivo, ya que muestra alta validez convergente y consistencia interna ($\alpha = 0.87$ en estudios previos y $\alpha = 0.85$ en el presente estudio), lo que garantiza su confiabilidad en contextos educativos (Pavot & Diener, 2008).

La actividad física se midió a través de una adaptación del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, versión corta), ajustada por los autores para adecuarse a las características del contexto universitario y la disponibilidad de tiempo en los estudiantes. Este instrumento desarrollado por Craig et al., (2003) es ampliamente reconocido y ha demostrado confiabilidad y validez en estudios multiculturales, recomendándose su ajuste para contextos específicos manteniendo las dimensiones centrales del constructo.

Del cuestionario original se seleccionaron y reformularon 7 ítems a medir: (a) frecuencia semanal, (b) duración promedio, (c) tipo de actividad, (d) motivación y lugar de práctica. La adaptación se realizó siguiendo las recomendaciones de Craig et al. (2003) para estudios poblacionales y por Lee et al. (2011), quienes resaltan la pertinencia de ajustar ítems del IPAQ-SF a grupos poblacionales específicos sin comprometer la validez del instrumento.

A partir de estos ítems se construyeron dos indicadores compuestos: el índice resumido, calculado a partir de la combinación de frecuencia e intensidad (preguntas 1 y 2), consideradas dimensiones críticas para estimar la carga total de actividad física; y el índice global, que integró las siete dimensiones mediante ponderación diferenciada, asignando un peso de 2 a las preguntas de frecuencia e intensidad (ítems 1 y 2) y un peso de 1 al resto, siguiendo procedimientos empleados en investigaciones recientes para escalas compuestas adaptadas a universitarios (Lee et al., 2011).

La validez de contenido de la versión adaptada fue establecida mediante juicio de expertos (IVC = 0.91), y la confiabilidad se evaluó mediante una prueba piloto, alcanzando un coeficiente alfa de Cronbach de 0.80, similar a los valores reportados en validaciones internacionales del IPAQ-SF (Lee et al., 2011)

La recolección de datos se realizó a través de formularios digitales (Google Forms), asegurando el anonimato y el consentimiento informado conforme a los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). El procesamiento de los datos se realizó empleando el Microsoft Excel para

su codificación y depuración, y posteriormente el software estadístico Jamovi (versión 2.6 y 2.3) para su análisis.

El análisis de datos se realizó en dos niveles: (a) Descriptivo, mediante frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión (media, desviación estándar), con el fin de caracterizar las variables. (b) Inferencial, mediante el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre los puntajes de felicidad y los índices de actividad física, dado que ambas variables presentaron distribución no normal y escala ordinal (Mukaka, 2012).

2.3. Resultados

En esta sección se exponen los hallazgos del estudio, estructurados en tres apartados: (a) nivel de felicidad; (b) nivel de actividad física y (c) correlación entre felicidad y actividad física.

2.3.1. Nivel de felicidad de los estudiantes universitarios

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) aplicada a 212 estudiantes permitió clasificarlos en cinco niveles.

Tabla 1. Distribución del nivel de felicidad en estudiantes universitarios (n = 212)

Nivel de felicidad	Frecuencia	Porcentaje (%)
Muy baja (5-9)	3	1.4
Baja (10-14)	43	20.3
Media (15)	35	16.5
Alta (16-20)	92	43.4
Muy alta (21-25)	39	18.4
Total	212	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 muestra que el 43.4% de estudiantes se concentra en niveles altos y 18.4 % en muy altos de felicidad, lo que refleja una preponderancia de bienestar

subjetivo. Sin embargo, un 21.7 % se sitúa en rangos bajos o muy bajos, lo cual evidencia la existencia de un grupo vulnerable que requiere atención.

2.3.2. Nivel de actividad física

Tabla 2. Niveles de Actividad Física según índice resumido y global (n=212)

Nivel de actividad física	Índice resumido (P1 y P2)	%	Índice Global (7 ítems)	%
Muy baja (5-9)	14	6.6	18	8.5
Baja (10-14)	48	22.6	55	25.9
Moderada (15)	97	45.8	86	40.6
Alta (16-20)	53	25.0	53	25.0
Total	212	100	212	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 muestra que, tanto en el índice resumido (frecuencia e intensidad) como en el índice global (variedad, propósito y lugar de práctica), la mayor parte de estudiantes universitarios se encuentra en niveles moderados o altos de actividad física (70.8% y 65.6%, respectivamente). No obstante, se aprecia una leve disminución en el porcentaje de estudiantes con niveles altos en el índice global, lo que sugiere que, aunque muchos realizan ejercicio con cierta frecuencia e intensidad, no todos diversifican sus actividades ni las integran de manera consistente en su estilo de vida.

2.3.3. Correlación entre felicidad y actividad física

Se aplicó la correlación de Spearman. Los resultados se presentan a continuación:

Tabla 3. Correlación entre felicidad y actividad física resumida (P1+P2)

		Felicidad Total	Actividad Física_p1p2
Felicidad Total	Rho de Spearman	—	
	gl	—	

	valor p	—	
	N	—	
Actividad Física_p1p2	Rho de Spearman	0.207**	—
	gl	210	—
	valor p	0.002	—
	N	212	—

Fuente: Datos procesados por los autores mediante el software Jamovi (versión 2.6 - 2024), análisis estadístico con pruebas de correlación de Spearman.

Como se observa en la tabla 3 el análisis de correlación mediante Spearman mostró que existe una relación positiva débil pero estadísticamente significativa ($\rho = 0.207$, $p = 0.002$) entre el nivel de felicidad y el nivel de actividad física (índice resumido P1+P2). Esto indica en términos generales que, a medida que aumenta la frecuencia e intensidad de la actividad física, también tiende a incrementarse la satisfacción con la vida en los estudiantes universitarios de la UNT.

Tabla 4. Correlación entre felicidad y actividad física global (7 preguntas)

		Felicidad Total	Actividad Física Total 7p
Felicidad Total	Rho de Spearman	—	
	gl	—	
	valor p	—	
	N	—	
Actividad Física Total 7p	Rho de Spearman	0.201**	—
	gl	210	—
	valor p	0.003	—
	N	212	—

Fuente: Datos procesados por los autores mediante el software Jamovi (versión 2.6 - 2024), análisis estadístico con pruebas de correlación de Spearman.

Igualmente como se muestra en la tabla 4 se encontró una correlación positiva débil pero significativa entre la felicidad y el índice global de actividad física ($\rho = 0.201$, $p = 0.003$). lo cual nos sugiere que la participación en actividades físicas más variadas y con diferentes propósitos también se asocia con mayores niveles de felicidad.

Tabla 5. Resumen comparativo de correlaciones entre felicidad y actividad física

Comparación	Rho (ρ)	p-valor	Interpretación
Felicidad vs AF (P1+P2)	0.207	0.002	Positiva significativa
Felicidad vs AF (Índice global)	0.201	0.003	Positiva significativa

Fuente: Elaboración propia

Haciendo un resumen comparativo la tabla 5 muestra que ambas correlaciones confirman la existencia de una asociación entre la práctica de actividad física y la percepción de felicidad, aunque la magnitud del efecto es baja. A mayor nivel de actividad física, ya sea en términos de frecuencia e intensidad (P1 y P2) o considerando un patrón más integral de hábitos (índice global), mayor es el bienestar subjetivo reportado por los estudiantes de la UNT.

2.4. Discusión:

Los hallazgos de esta investigación evidencian que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan niveles altos o muy altos (61.8%), aunque un 21.7 % se encuentra en rangos bajos o muy bajos (Ver tabla 1), lo que señala la existencia de una población vulnerable que requiere atención prioritaria. Esta distribución coincide parcialmente con lo reportado por Rodríguez et al. (2022), quienes encontraron que la satisfacción con la vida en universitarios tiende a ubicarse en niveles medios y altos, aunque alertan sobre un grupo con riesgo de desajuste emocional, situación que se refleja también en nuestro estudio.

En cuanto a la actividad física, se observó que un 70.8 % de los estudiantes alcanza niveles moderados o altos, mientras que un 29.2 % presenta hábitos insuficientes (Ver tabla 2). Estos hallazgos son similares a los documentados por Cifuentes (2025) y García-Hermoso et al. (2021), quienes destacan el incremento del sedentarismo universitario tras la pandemia, atribuible a la virtualización académica y a la falta de infraestructura recreativa, lo que concuerda con las limitaciones señaladas en nuestro contexto.

Respecto a la relación entre actividad física y felicidad, los análisis correlacionales revelaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas, aunque de baja magnitud ($p = 0.207$ para el índice global) (Ver tabla 4). Este patrón confirma la hipótesis planteada y se alinea con la evidencia de Peluso y Andrade (2018) y López-Torres et al. (2021), quienes sostienen que la actividad física actúa como factor protector frente al malestar psicológico, incrementando la percepción de bienestar subjetivo. No obstante, la magnitud reducida de la correlación en nuestro estudio coincide con lo reportado con Stubbs et al. (2023), quienes sugieren que la influencia del ejercicio sobre la felicidad puede estar mediada por variables como la calidad del sueño, la motivación intrínseca y el apoyo social.

Estos resultados tienen implicancias prácticas relevantes para la modernización de la universidad pública peruana, en línea con los objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 4) y las recomendaciones de UNESCO IESALC (2024). Las universidades deben integrar programas inclusivos que promuevan la actividad física como componente central de la formación integral, considerando estrategias con enfoque de género, horarios flexibles y uso eficiente de la infraestructura existente. Además, es necesario desarrollar políticas institucionales que articulen la práctica física con intervenciones psicoeducativas, reduciendo así los riesgos asociados al estrés académico y el sedentarismo.

Finalmente, entre las limitaciones del estudio se reconoce la naturaleza transversal del diseño, que impide establecer causalidad, y la utilización de instrumentos autoinformados, susceptibles a sesgo de deseabilidad social. Futuros estudios,

mientras que un 21.7% presenta niveles bajos o muy bajos. Esta acelerometría), modelos longitudinales y análisis que integren variables mediadoras como estrés, autoeficacia y apoyo social.

3. Conclusiones

En relación con los niveles de felicidad percibidos por los estudiantes de la Universidad Nacional de Trujillo, la aplicación de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) mostró que el 61.8% de los estudiantes se ubica en los rangos de felicidad alta o muy alta, mientras que un 21.7% presenta niveles bajos o muy bajos. Este hallazgo confirma que, si bien predomina una percepción positiva del bienestar subjetivo, persiste una proporción significativa de estudiantes con posibles riesgos emocionales, lo cual exige intervenciones preventivas y de apoyo psicoeducativo en el entorno universitario.

Respecto al nivel de actividad física realizado por los estudiantes universitarios, se identificó que un porcentaje mayoritario (70.8 %) presenta niveles moderados o altos, de acuerdo con el índice resumido del IPAQ, mientras que acuerdo al índice global se encuentra el 65.6%. No obstante, aproximadamente un 29.2 % y 34.4% de los estudiantes se sitúa en niveles bajos o muy bajos según el índice resumido y global respectivamente, lo cual evidencia la coexistencia de un segmento estudiantil con hábitos sedentarios que requieren atención desde las políticas institucionales de bienestar.

Sobre la relación entre nivel de actividad física y el nivel de felicidad, los resultados estadísticos revelan una correlación positiva, significativa pero débil ($p = 0.207$, $p = 0.002$ para el índice resumido; $p = 0.201$, $p = 0.003$ para el índice global). Esta asociación indica que, a mayor práctica de actividad física. Tanto en frecuencia como en diversidad, mayor es la satisfacción con la vida reportada por los estudiantes. Aunque la magnitud del efecto es baja, su significancia estadística

respalda la hipótesis de que el ejercicio físico es un factor protector del bienestar emocional en contextos educativos.

De manera general, los resultados subrayan la importancia de implementar estrategias en la universidad pública peruana, orientadas a promover la actividad física y el bienestar emocional como pilares de la formación integral, en concordancia con los Objetivos de Desarrollo sostenibles (ODS 3 y 4) y la agenda de modernización universitaria. Entre las recomendaciones destacan ampliar la infraestructura y los horarios para la práctica deportiva, fomentar programas inclusivos y establecer acciones de acompañamiento psicoeducativo que potencien la salud mental y el rendimiento académico.

Referencias

- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.
- Chen, S., Zhang, H., & Li, Y. (2025). Physical activity, mental health, and subjective well-being: Evidence from university students during post-pandemic recovery. *Frontiers in Psychology*, 16, 1573446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446>
- Cifuentes, Á. A. S. (2025). *El deporte y la actividad física ante una realidad sedentaria en estudiantes universitarios: revisión narrativa (2014-2024)*. *Sportis*, 11(2). Recuperado de: revistas.udc.es+1revistas
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5.^a ed.). SAGE Publications. ISBN 978-1506386706. Recuperado de https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- 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). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.6>
- Ekkekakis, P. (2017). People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition. *Current Opinion in Psychology*, 16, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.018>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., Saavedra, J. M., & Izquierdo, M. (2021). Exercise, health outcomes and the COVID-19 pandemic: What we know and what we need to know. *Frontiers in Public Health*, 9, 653940. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.653940>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.-E. (2023). *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw-Hill. [Disponible en PDF parcial: ver sitio web académico] [investigar1.files.wordpress.com+1Academia+1](https://investigar1.files.wordpress.com/2014/01/Academia+1)
- Layard, R., & O'Donnell, G. (2021). *Wellbeing: Science and policy*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108983858>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- López-Torres, J., Izquierdo, M., & García-Hermoso, A. (2021). Physical activity and mental health during COVID-19 pandemic in university students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2921. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062921>

Ministerio de Salud (MINSA). (2023). Informe técnico: Salud mental en estudiantes universitarios postpandemia. Lima: MINSA.

Mukaka, M. M. (2012). Statistics corner: A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal*, 24(3), 69–71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3576830/>

Organización Mundial de la Salud [WHO]. (2020). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>.

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

Peluso, M. A., & Andrade, L. H. (2018). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 73(Suppl 1), e64. <https://doi.org/10.6061/clinics/2018/e64>

Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos*, 36, 446–453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>

Rodríguez, C., López, M., & Castillo, P. (2022). Actividad física y bienestar psicológico en universitarios: un análisis correlacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(2), 109–118.

Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... & Schuch, F. B. (2023). EPA guidance on physical activity as a treatment for mental illness: Evidence and recommendations. *European Psychiatry*, 66(1), <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.235>

SUNEDU. (2022). Informe sobre la modernización de la universidad peruana. Lima: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria.

The jamovi project (2023). jamovi (Version 2.3.28) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>

The jamovi project (2024). jamovi. (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

UNESCO IESALC. (2024). Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior. Informe técnico. Recuperado de <https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>

Veenhoven, R. (2020). The study of life satisfaction. In W. Glatzer et al. (Eds.), Global Handbook of Quality of Life (pp. 63–86). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15369-0_4

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>.