

Relación del nivel de actividad física y la ansiedad en tiempos de pandemia

Relationship between physical activity level and anxiety during the pandemic

Yaneth Gomez Quispe¹ 

Ruter Ailton Durand Pillpe² 

Oscar Gutiérrez Huaman³ 

Recepción: 30 octubre 2022

Aprobación: 4 abril 2023

Para citar este artículo: Gómez, Y., Durand, R. y Gutiérrez, O. (2023). Relación del nivel de actividad física y la ansiedad en tiempos de pandemia. *Educación y Humanidades*, 2(1), xxx-xxx.

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue analizar la relación del nivel de actividad física en la depresión y la ansiedad en las personas adulta en tiempo de pandemia COVID-19. Las características atravesadas en la pandemia nos obligaron a guardar confinamiento y aislamiento social, pudiendo ser un factor detonante de la depresión y ansiedad de la población. La metodología empleada fue cuantitativa, de tipo descriptivo correlacionar, la muestra fue de 45 voluntarios con edades que oscilan de 27 a 60 años, para el recojo de datos se aplicó dos instrumentos el test de Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HAD) y el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los resultados muestran que en cuanto al nivel de actividad física el 42 % tuvo moderada nivel, el 36 % alto nivel y el 22 % bajo nivel de actividad física. En cuanto a la ansiedad el 71 % de participantes estuvo sin morbilidad, el 16 % con pre morbilidad y el 13 % con morbilidad; y en cuanto a la depresión el 17 % de participante estuvo sin depresión,

el 13 % respectivamente estuvieron en pre morbilidad y con morbilidad. En conclusión, existe una correlación negativa entre la actividad física y la depresión-ansiedad, es decir a mayor actividad física menores niveles de depresión-ansiedad. Por los que señalamos que la actividad física y el ejercicio intervienen de manera positiva generando beneficios preventivos y terapéuticos tanto en la salud física y mental.

Palabras clave: COVID-19, actividad física, depresión, ansiedad, salud mental

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o nível de atividade física e depressão e ansiedade em adultos durante a pandemia de COVID-19. As características da pandemia nos obrigaram a manter o confinamento e o isolamento social, o que pode ser um gatilho para depressão e ansiedade na população. A metodologia utilizada foi quantitativa, do tipo correlato descritivo, a amostra foi de 45 voluntários com idades variando de 27 a 60 anos, para coleta de dados foram aplicados dois

1 Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. correo: yaneth.gomez.06@unsch.edu.pe
ORCID: 0000-0002-5308-2594

2 Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Correo: ruter.durand.06@unsch.edu.pe
ORCID: 0000-0002-8472-9565

3 Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Correo: oscar.gutierrez@unsch.edu.pe
ORCID: 0000-0002-8070-0108

instrumentos: o teste *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HAD) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os resultados mostram que quanto ao nível de atividade física, 42 % apresentaram nível moderado, 36 % nível alto e 22 % nível baixo de atividade física. Em relação à ansiedade, 71 % dos participantes estavam sem morbidade, 16 % com pré-morbidade e 13 % com morbidade; e quanto à depressão, 17 % dos participantes estavam sem depressão, 13 % respectivamente estavam em pré-morbidade e com morbidade. Concluindo, existe uma correlação negativa entre atividade física e depressão-ansiedade, ou seja, quanto maior a atividade física, menores os níveis de depressão-ansiedade. Para o qual destacamos que a atividade física e o exercício físico intervêm de forma positiva, gerando benefícios preventivos e terapêuticos na saúde física e mental.

Palavras-chave: COVID-19, atividade física, depressão, ansiedade, saúde mental

Abstrakt

Das Ziel dieser Studie war es, die Beziehung zwischen dem Grad der körperlichen Aktivität und Depressionen und Angstzuständen bei Erwachsenen während der COVID-19-Pandemie zu analysieren. Die Merkmale der Pandemie zwangen uns, die Ausgangsbeschränkungen und die soziale Isolation aufrechtzuerhalten, was ein Auslöser für Depressionen und Angstzustände in der Bevölkerung sein könnte. Die verwendete Methodik war quantitativ, von einem deskriptiven Korrelatyp, die Stichprobe bestand aus 45 Freiwilligen im Alter von 27 bis 60 Jahren, für die Datenerhebung wurden zwei Instrumente angewendet: der *Hospital Anxiety and Depression Scale* Test (HAD) und der *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Die Ergebnisse zeigen, dass in Bezug auf das Ausmaß der körperlichen Aktivität 42 % ein mäßiges Maß, 36 % ein hohes Maß und 22 % ein geringes Maß an körperlicher

Aktivität hatten. In Bezug auf Angst waren 71 % der Teilnehmer ohne Morbidität, 16 % mit Prämorbidität und 13 % mit Morbidität; und in Bezug auf Depressionen waren 17 % der Teilnehmer ohne Depression, 13 % befanden sich jeweils in Prämorbidität und mit Morbidität. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es eine negative Korrelation zwischen körperlicher Aktivität und Depressionsangst gibt, das heißt, je größer die körperliche Aktivität ist, desto geringer ist die Depressionsangst. Wir weisen darauf hin, dass körperliche Aktivität und Bewegung positiv eingreifen und vorbeugende und therapeutische Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Schlüsselwörter: COVID-19, körperliche Aktivität, Depression, Angst, psychische Gesundheit

Résumé

L'objectif de cette étude était d'analyser la relation entre le niveau d'activité physique et la dépression et l'anxiété chez les adultes pendant la pandémie de COVID-19. Les caractéristiques de la pandémie nous ont obligés à maintenir le confinement et l'isolement social, ce qui pourrait être un déclencheur de dépression et d'anxiété dans la population. La méthodologie utilisée était quantitative, de type corrélatif descriptif, l'échantillon était de 45 volontaires âgés de 27 à 60 ans, pour la collecte des données, deux instruments ont été appliqués: le test *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HAD) et le *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Les résultats montrent qu'en ce qui concerne le niveau d'activité physique, 42 % avaient un niveau modéré, 36 % un niveau élevé et 22 % un niveau faible d'activité physique. En ce qui concerne l'anxiété, 71 % des participants étaient sans morbidité, 16 % avec une pré-morbidité et 13 % avec une morbidité; et en termes de dépression, 17 % des participants étaient sans dépression, 13 % étaient respectivement en pré-morbidité et

avec morbidité. En conclusion, il existe une corrélation négative entre l'activité physique et la dépression-anxiété, c'est-à-dire que plus l'activité physique est importante, plus les niveaux de dépression-anxiété sont faibles. Pour lequel nous soulignons que l'activité physique et l'exercice interviennent de manière positive, générant des bénéfices préventifs et thérapeutiques tant pour la santé physique que mentale.

Mots clés : COVID-19, activité physique, dépression, anxiété, santé mentale

Abstract

The objective of this study was to analyze the relationship between the level of physical activity and depression and anxiety in adults during the COVID-19 pandemic. The characteristics imposed by the pandemic, such as confinement and social isolation, may act as triggers for depression and anxiety in the population. The methodology used was quantitative, descriptive-correlational, and the sample consisted of 45 volunteers aged between 27 and 60 years old. Data was collected using two instruments: The Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results showed that 42 % had a moderate level, 36 % had a high level, and 22 % had a low level of physical activity. Regarding anxiety, 71 % of participants had no morbidity, 16 % had pre-morbidity, and 13 % had morbidity; and regarding depression, 17 % of participants had no depression, while 13 % had pre-morbidity and morbidity, respectively. In conclusion, there is a negative correlation between physical activity and depression-anxiety, meaning that higher levels of physical activity led to lower levels of depression-anxiety. Therefore, physical activity and exercise play a positive role in generating preventive and therapeutic benefits for both physical and mental health.

Keywords: COVID-19, physical activity, depression, anxiety, mental health.

Introducción

Como sabemos el SARS-CoV-2, virus que causo pandemia desde el año 2020, hizo que el mundo atravesara momentos críticos. Esta pandemia condujo a los gobiernos a tomar medidas de prevención como el no tener contacto físico con nuestro amigos y familiares, el estar aislados, entre otros, obligándonos a si el cambio total de nuestra rutina diaria, que nos conllevo a padecer diversas consecuencias como: problemas en la salud mental, "cambios en nuestro comportamiento, actitudes e ideales" (Nicolini, 2020).

Tal como nos señala Hernández (2020), el contagio del virus del COVID-19 avanzó rápidamente en todos los países del mundo, que trajo temor y preocupación en todos los ciudadanos, especialmente en los adultos mayores, personas con necesidades especiales y con enfermedades no transmisibles.

Debido a todo esto nos enfocaremos a los problemas de la salud mental, como son la ansiedad y depresión, afecciones que son de mayor frecuencia en tiempos de pandemia por el confinamiento y aislamiento social. Sierra, Ortega, & Zubeidat, (2003), definen la ansiedad como un estado de perturbación y preocupación desapacible caracterizado por la antelación de un riesgo, la preponderancia de síntomas mentales y percepción de un peligro próximo, en otras palabras, será la conjugación entre síntomas cognoscitivos y fisiológicos.

Por otro lado, Sánchez, Sirera, Peiró & Palmero (2007) definen a la depresión como un trastorno del estado emocional y mental peculiarizada por la existencia de un conjunto de signos tales como: pena, falta de atención e interés, ausencia de confianza, desanimo, falta de sueño, falta de apetito, etc.

Ambos problemas mentales afectan a unos 340 millones de personas, hay quienes

logran superar de manera esporádica, otros con ayuda profesional y otros cometen el suicidio (Miguel, 2019).

La relación que sostiene la ansiedad y estrés con el nivel de actividad física, es que se toma a este último como posible solución de estos males. Ya que la “actividad física es considerado como la protectora de la salud física y mental” (Villaquiran, Ramos, Jácome, & Cabrera, 2020)

Carrillo (2020), señala la actividad física como todo tipo de movimientos que tiende a realizar el ser humano en su estado normal y natural con el objetivo de prevenir el sedentarismo, como parte de ella tenemos al ejercicio físico que es una actividad ya planeada, estructurada que tienen como fin restablecer uno o más de los elementos de la condición física, lo que a su vez de manera directa tiene impacto en la salud y el estilo de vida.

Las ventajas de la actividad física para la terapia de la ansiedad y depresión han sido diferenciadas a través de distintos estudios con variedad de terapias opcionales tales como el tratamiento, psicológico, placebo, con medicamentos, entre otros. Al analizar diversos estudios, los resultados concluyen que la actividad física es un efecto favorable frente a las demás terapias (Villegas, 2010).

El presente artículo tiene como fin relacionar el nivel de actividad física con la ansiedad y depresión en la población adulta para saber la influencia directa de la

actividad física en los problemas mentales en estos tiempos de confinamiento.

Los cambios que atravesamos en tiempos de pandemia, sugieren a que tengamos en cuenta la búsqueda o creación de estrategias para adaptarnos, asociarnos o acostumbrarnos a nuevos contextos, como el cambio del estilo de vida hacia la práctica de la actividad física y del ejercicio físico como medida preventiva, porque nos permitirá tener una vida saludable reduciendo el impacto del contagio del COVID-19 y otros agentes patógenos.

Materiales y métodos

La metodología fue cuantitativa de tipo descriptivo - correlacional. Para la obtención de datos se aplicó dos instrumentos de evaluación tales como la Escala de Ansiedad y Depresión (HAD) y el cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Para la tabulación de datos se usó el software, Excel y SPSS. El estudio se realizó con 45 personas adultas, con edades entre los 27 a 60 años, quienes firmaron un término de consentimiento libre y esclarecido y participaron de manera voluntaria.

Resultados

El muestreo fue por azar simple, teniendo una muestra de 45 adultos voluntarios, 19 mujeres (42 %) y 26 varones (58 %) con un promedio de 38 años de edad, siendo restringida la muestra por haberse administrado los instrumentos el confinamiento de la segunda ola.

Tabla 1
El nivel de actividad física en mujeres y varones

Nivel AF	Mujeres		Varones		Total	
	F	Porcentaje	f	Porcentaje	f	Porcentaje
Bajo	6	32 %	4	15 %	10	22 %
Moderado	6	32 %	13	50 %	19	42 %
Alto	7	36 %	9	35 %	16	36 %
Total	19	100 %	26	100 %	45	100 %

Fuente: Cuestionario IPAQ administrado en plena segunda ola

En la tabla 1 se observa el nivel de actividad física de las mujeres el 36 % se encuentra en un nivel alto, y el 32 % respectivamente en bajo y moderado. En los varones el 50 % se encuentra en un nivel

moderado de actividad física, el 35 % en alto y el 15 % en bajo. En la muestra general se observa que el 42 % se encuentra en moderado, el 36 % en alto y el 22 % muestra un nivel bajo de actividad física.

Tabla 2
Nivel de la Ansiedad y depresión en general

Nivel	Ansiedad		Depresión	
	Número	Porcentaje	Número	Porcentaje
Sin morbilidad	32	71 %	33	74 %
Pre morbilidad	7	16 %	6	13 %
Con morbilidad	6	13 %	6	13 %
Total	45	100 %	45	100 %

Fuente: Cuestionario HAD administrado en plena segunda ola

En la tabla 2 se observan el nivel de la ansiedad en general, el 71 % de encuestado estuvieron sin morbilidad, el 16 % en pre morbilidad y el 13 % con morbilidad. En

cuanto a la depresión se observa que el 74 % se encontraba sin morbilidad, y el 13 % respectivamente en pre morbilidad y con morbilidad de depresión.

Tabla 3
*Tabla cruzada Nivel de actividad física*Ansiedad*

Nivel de actividad Física	Ansiedad						Total	
	Sin Morbilidad		Pre Morbilidad		Con Morbilidad			
	F	%	f	%	f	%	f	%
Nivel Bajo	5	11,1	2	4,4	3	6,7	10	22,2
Nivel Moderado	15	33,3	2	4,4	2	4,4	19	42,2
Nivel Alto	12	26,7	3	6,7	1	2,2	16	35,6
Total	32	71,1	7	15,6	6	13,3	45	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 3 se puede observar en la columna sin morbilidad de ansiedad al 33,3 % de participantes con un moderado nivel de actividad física, al 26,7 % con un nivel alto y al 11,1 % con nivel de actividad física bajo. En la columna pre morbilidad

se observa al 6,7 % con un nivel alto, y un 4,4 % respectivamente en nivel de actividad media y baja. Y en la columna con morbilidad de Ansiedad al 6,7 % con nivel bajo de actividad física, al 4,4 % con un nivel moderado y al 2,2 % con un nivel alto.

Tabla 4
*Tabla cruzada Nivel de actividad física*Depresión*

Nivel de actividad Física	Depresión						Total	
	Sin Morbilidad		Pre Morbilidad		Con Morbilidad			
	F	%	f	%	F	%	f	%
Nivel Bajo	4	8,9	2	4,4	4	8,9	10	22,2

Nivel Moderado	16	35,5	1	2,2	2	4,4	19	42,2
Nivel Alto	13	28,9	3	6,7	0	0	16	35,6
Total	33	73,3	6	13,3	6	13,3	45	100

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa en la columna de sin morbilidad Depresiva al 35,5 % en el nivel moderado, al 28,9 % en el nivel alto y al 8,9 % en el nivel bajo de actividad física. En la columna con pre morbilidad depresiva se observa al 6,7 % en nivel alto, al 4,4 % en nivel bajo y al 2,2 % en nivel moderado de actividad física. En la columna de con morbilidad depresiva se observa al 8,9 % en nivel bajo y al 4,4 % en nivel moderado de actividad física.

En cuanto a la prueba de hipótesis empleando el Rho de Spearman, se observa que la correlación negativa baja (-,144) sin alcanzar la significancia ($p > 0,05$). En cuanto a los resultados de correlación entre el nivel de actividad física y Depresión fue ,002 sin alcanzar la significancia ($p > 0,05$) en ambos casos rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula. Concluyendo que no se encontró relación entre el nivel de actividad física y la ansiedad-depresión.

Discusión

La relación del deporte, la actividad con la salud física y mental ha sido estudiada y respaldada por diferentes estudios. Se demuestra en diferentes estudios que la actividad física regular (crónica) produce un aumento de autoconfianza bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto positivo sobre la salud psicológica y la calidad de vida la mejora de los estados emocionales, así mismo la disminución en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una extensa variedad de población. (Barbosa & Urrea, 2018). Nuestro estudio evidencia que hubo una población predominantemente con un nivel moderado de actividad física con una presencia sin morbilidad de ansiedad y depresión. Pudo ser la consecuencia de que

a pesar de las restricciones establecidas por el gobierno, hubo personas que necesitaron realizar sus actividades diarias para el sustento de sus familias (ir a trabajar en el día a día), quienes no disminuyeron el nivel de actividad física e incluso incrementaron su nivel de actividad física, por la necesidad de desplazarse a pie sus actividades diarias. Este aspecto pudo mantener la salud mental y reducir los niveles de ansiedad y depresión.

Campos & Moncada (2012), en su estudio sobre "Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios" donde participaron 522 universitarios, 263 hombres y 259 mujeres y 263; empleando los instrumentos del Perfil de Estados Anímicos (POMS) y el cuestionario de Depresión de Beck (BDI-II) aplicaron un programa de actividad física, mostraron cifras reveladoras de la reducción de la depresión. Concluyendo que el efecto crónico de un programa de actividad física es favorable para la reducción del estado anímico depresivo. Nuestro trabajo evidencia que a mayor actividad física los niveles de ansiedad y depresión son menores, sin alcanzar la significancia estadística.

Franco, Ochoa, & Salcedo (2007), en su estudio analítico de corte transversal sobre la caracterización de la calidad de vida, depresión y ansiedad de los estudiantes de Tecnología y Profesional de la FCSE de las UTS. Aplicó el cuestionario de la calidad de vida de la Organización Mundial de la salud (WHOQOL-BREF) y la escala hospitalaria de ansiedad y depresión (HADS), muestran que actualmente existen diversos factores que alteran la salud física y mental de los alumnos en mención. Por otro lado, observaron que la conceptualización que los jóvenes dan a la calidad de vida no es apropiada. Las

variables que conceden reconocer los grados de ansiedad y depresión afirman que las situaciones de vida no son excelentes para un porcentaje notable de población. La restricción en pandemia puede significar el incremento de los niveles de depresión.

Herrera, Brocal, Sánchez, & Rodríguez (2012), en su análisis sobre la relación entre actividad física, depresión y ansiedad en 130 adolescentes entre los 15 y 19 años de edad, visualizan las correlaciones con cada una de las variables examinadas, mostrando que actividad física sostiene una relación opuesta estadísticamente significativa con ansiedad / rasgo ($p < .05$) de esa manera, a mayor actividad física ejercida en el entorno escolar menores serán los niveles de ansiedad/rasgo. Esta relación también se observa en la depresión, sin embargo, la agrupación no llegue a la significación estadística. En nuestro trabajo, no se alcanzó un nivel de significancia, pero se observa la correlación negativa baja, lo que evidencia que a mayor actividad física menor los síntomas depresivos.

Veytia, López & Andrade (2012) en 2292 adolescentes encontró que el 15.6 % de ellos muestran indicios de depresión y que 80.4 % en algunos momentos de su vida su sufrieron algún acontecimiento estresante familiar. Olmedillo & Ortega (2008) en su estudio sobre la incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en 200 mujeres comprendidas entre 18 y 65 años de edad, describen los valores posibles de ansiedad y depresión según factores distintos: edad, ocupación, estudios e hijos. Las damas que realizan actividad física ya sea esta moderada o intensa muestran menores niveles de ansiedad y depresión.

Alomoto, Calero, & Vaca (2018), en su análisis pre experimental de Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor, en 18 sujetos entre 60 - 65 años de edad, demuestra que, al realizar una planificación de actividades físico-recreativas, se da un descenso significativo

tanto en los niveles de depresión y ansiedad en las personas de la tercera edad. Es evidente que la actividad física repercute en el estado de salud mental, reduciendo la sintomatología de la ansiedad y depresión.

Pantoja & Polanco (2019), en su estudio "Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado", en una muestra de 998 estudiantes encontró en las declaraciones vertidas que realizar actividades físicas en el tiempo libre disminuye la probabilidad de depresión y ansiedad. Del mismo modo describen la asociación entre el sedentarismo la ansiedad-rasgo estadísticamente no significativos. Sugiriendo la masificación de actividades físicas que puedan beneficiar a los escolares.

Conclusión

Existe una correlación negativa baja (-0.144) entre el nivel de actividad física y la ansiedad, sin alcanzar el nivel de significancia en el estadístico de Rho de Spearman ($p = 0,343$), lo que indica que a mayor actividad física menor los síntomas de ansiedad. En cuanto a la actividad física y la depresión encontramos que no existe correlación al procesar la prueba de hipótesis con el Rho de Spearman ($p > 0,05$). Sin embargo, destacamos que el nivel de actividad física de los voluntarios en mayor porcentaje fue moderado y un nivel de sin morbilidad de la ansiedad y depresión, a pesar de estar en un periodo de confinamiento y aislamiento social.

Referencias

- Alomoto, M., Calero, S., & Vaca, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-6. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art
- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado mental. *Revista de Ciencias Sociales*, 1-2.

- Campos, C., & Moncada, J. (2012). Efecto de diversas actividades físicas en el estado anímico depresivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Rev Costarr Salud Pública*, 4. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v21n1/art03v21n1.pdf>
- Carrillo, S. (2020) El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia? *Revista costarricense de Cardiología*, 2. <https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409->
- Florencio, M. (2019). La Depresión. Obtenido de <https://www.miguelflorencio.com/books/Psicologia/depresion.pdf>
- Franco, G.A., Ohoa, O., & Salcedo, J. (2007). Evaluación de la calidad de vida, depresión y ansiedad en estudiantes de séptimo, octavo y noveno semestre del programa Profesional en Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales (FCSE) de las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) durante la pandemia COVID19. *Repositorio Institucional RI-UTS*, 2. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/5130>
- Hernández, J. (1 de julio de 2020). Impacto de la Covid-19 sobre la salud mental de las personas. *Revista Científica Villa Clara*, 24(3), 3. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-
- Herrera, E., Brocal, D., Sánchez, D. J., & Rodríguez, J. M. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227028254005>
- Nicolini, H. (2020). Depresión y Ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19. *Permanyer*, 88(5), 2.
- Olmedilla, A., & Ortega, E. (2008). Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: perfiles de riesgo. *Universidad Católica San Antonio de Murcia, España*, 9.
- Pantoja, A., & Polanco, K. M. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 1-7. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-07/RIDEP52-Art11.pdf>
- Sánchez, P., Sirera, R., Peiró, G., & Palmero, F. (2007). Estrés, depresión, inflamación y dolor. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article1/texto.html>
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 1-9. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Veytia, M., López, N., & Andrade, P. (2012). Depresión en adolescentes: El papel de los sucesos vitales estresantes. *Revista Scielo*, 3. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-



© Los autores. Este artículo es publicado por la revista *Educación y Humanidades* de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Atribución-No Comercial 4.0 Internacional. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), que permite el uso no comercial y distribución en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.