

Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal

Depression, anxiety, and stress as predictors of physical activity enjoyment in university students: a cross-sectional study

*Edwin Gustavo Estrada-Araoz, **Yony Abelardo Quispe-Mamani, ***Guido Ayay-Arista, **Efraín Humberto Yupanqui-Pino
*Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios (Perú), **Universidad Nacional del Altiplano (Perú), ***Universidad Nacional Intercultural Fabiola Salazar Leguía de Bagua (Perú)

Resumen. El disfrute de la actividad física cumple un rol importante en la motivación para mantenerse activo. Cuando las personas encuentran placer en el ejercicio, es más probable que lo incorporen de manera regular en su vida diaria. Este disfrute no solo mejora la adherencia a la actividad física, sino que también potencia los beneficios para el bienestar en general. La presente investigación tuvo como objetivo determinar si la depresión, ansiedad y estrés predicen el disfrute de la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, predictivo y transeccional con una muestra de 213 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico. Se administraron la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y la Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES), ambos con adecuadas propiedades métricas. Los resultados revelaron que solo la depresión tiene un efecto predictivo y significativo en el disfrute de la actividad física ($\beta = -0.467$, $p < 0.05$). Además, el modelo ajustó adecuadamente los datos ($F = 26.681$, $p < 0.05$) y explicó el 26.7% de la variabilidad en el disfrute de la actividad física ($R^2 = 0.267$). Finalmente, se concluyó que la depresión predice el disfrute de la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos. Por lo tanto, se recomienda implementar programas de salud mental para reducir los problemas emocionales y psicológicos en general, y al mismo tiempo impulsar el disfrute de la actividad física, promoviendo un bienestar integral entre los estudiantes universitarios.

Palabras clave: actividad física, motivación, estilo de vida, salud mental, estudiantes universitarios.

Abstract. Enjoyment of physical activity plays an important role in the motivation to stay active. When individuals find pleasure in exercise, they are more likely to incorporate it regularly into their daily lives. This enjoyment not only improves adherence to physical activity but also enhances overall well-being. The present study aimed to determine whether depression, anxiety, and stress predict enjoyment of physical activity among a sample of Peruvian university students. A quantitative, non-experimental, predictive, and cross-sectional study was conducted with a sample of 213 students selected through probabilistic sampling. The Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) and the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) were administered, both with adequate psychometric properties. The results revealed that only depression had a significant predictive effect on enjoyment of physical activity ($\beta = -0.467$, $p < 0.05$). Additionally, the model fit the data well ($F = 26.681$, $p < 0.05$) and explained 26.7% of the variability in enjoyment of physical activity ($R^2 = 0.267$). In conclusion, depression predicts enjoyment of physical activity among this sample of Peruvian university students. Therefore, it is recommended to implement mental health programs to reduce emotional and psychological issues in general, while simultaneously promoting the enjoyment of physical activity, fostering overall well-being among university students.

Keywords: physical activity, motivation, lifestyle, mental health, university students.

Fecha recepción: 06-09-24. Fecha de aceptación: 18-09-24

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
gestrada@unamad.edu.pe

Introducción

La etapa universitaria es un período de transición importante en la vida de los jóvenes, marcado por cambios en sus rutinas diarias, responsabilidades académicas y estilos de vida (Paricahua et al., 2024a). Durante esta etapa, muchos estudiantes experimentan un aumento en el estrés académico y las exigencias personales, lo que a menudo resulta en una disminución de la actividad física regular (Estrada et al., 2024; Paricahua et al., 2024b). Sin embargo, la actividad física es esencial para mantener un equilibrio entre la salud mental y física, así como para gestionar el estrés y mejorar el rendimiento académico (Mamani et al., 2024). Dentro de este contexto, el disfrute de la actividad física se presenta como un factor importante para promover la participación continua en el ejercicio, ya que los estudiantes que encuentran placer en la actividad física son más propensos a incorporar el ejercicio en sus vidas cotidianas (Aznar & Vernetta, 2023).

El disfrute de la actividad física se define como la sensación positiva o placer derivado de participar en actividades

físicas (Schmidt et al., 2022). Este concepto ha sido ampliamente estudiado en el contexto de la psicología del deporte y la actividad física, ya que se considera un factor motivacional clave para la participación sostenida en el ejercicio (Farris et al., 2019). En los estudiantes universitarios, este tema es particularmente relevante, ya que esta etapa de la vida se caracteriza por cambios en los hábitos y rutinas diarias, los cuales pueden influir en la adopción de estilos de vida saludables o, por el contrario, fomentar el sedentarismo (Yan et al., 2023).

Diversos factores pueden afectar el nivel de disfrute que experimentan los estudiantes al realizar actividad física (Ha et al., 2024). Entre ellos, se destacan las características individuales, como la autoeficacia percibida, la motivación intrínseca y extrínseca, y las habilidades físicas (Molanorouzi et al., 2015). Además, el entorno social y físico, incluyendo la calidad de las instalaciones deportivas y el apoyo social de amigos y familiares, también juega un papel relevante en la experiencia de disfrute (Pedersen et al., 2022; Duffey et al., 2021). Estos factores pueden potenciar o inhibir la participación en actividades físicas, haciendo que el disfrute se

convierta en un determinante central del comportamiento físico de los estudiantes.

El disfrute de la actividad física no solo es importante para la participación inicial en el ejercicio, sino también para la adherencia a largo plazo. Investigaciones han demostrado que los estudiantes universitarios que disfrutan de la actividad física tienden a participar con mayor frecuencia y a mantener una rutina regular de ejercicio (Taylor et al., 2024; Berki & Tarjányi, 2022). Esto se debe a que el disfrute actúa como un reforzador positivo, creando una asociación favorable con el ejercicio y aumentando la probabilidad de que se convierta en un hábito (McDonough et al., 2018). Por lo tanto, promover el disfrute puede ser una estrategia eficaz para mejorar la adherencia a la actividad física en este grupo demográfico.

La promoción del disfrute de la actividad física tiene importantes implicaciones para la salud pública en el contexto universitario (Brown et al., 2024). Al incrementar el disfrute, se puede fomentar una mayor participación en actividades físicas, lo que contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, la mejora de la salud mental y la reducción del estrés académico (Sucipto et al., 2023; Mahindru et al., 2023). Por lo tanto, las universidades deben priorizar la creación de políticas y programas que no solo fomenten la actividad física, sino que también se centren en hacerla más agradable para los estudiantes, garantizando así una participación sostenida y un impacto positivo a largo plazo.

A pesar de los beneficios asociados, varios desafíos pueden impedir que los estudiantes universitarios disfruten de la actividad física. Entre los principales obstáculos se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés, que son comunes en la vida universitaria (Rodríguez et al., 2023; Alcalde et al., 2022). Estos factores psicológicos no solo afectan el bienestar general de los estudiantes, sino que también pueden disminuir significativamente su percepción de disfrute durante la actividad física.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una profunda sensación de tristeza, pérdida de interés en actividades cotidianas y una disminución general en la capacidad de disfrutar de la vida (Kumari et al., 2019). En el contexto universitario, la depresión es un problema prevalente que afecta a una proporción significativa de estudiantes debido a factores como la presión académica, la falta de apoyo social y los cambios en el entorno personal (Mofatteh, 2020). La depresión puede manifestarse de diversas formas, desde una fatiga persistente y dificultades para concentrarse, hasta sentimientos de inutilidad y desesperanza (Malas et al., 2019). Estos síntomas no solo afectan el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su bienestar general, reduciendo su motivación para participar en actividades que antes disfrutaban (Fernandes et al., 2023).

Además, la depresión en estudiantes universitarios puede estar asociada con comportamientos de riesgo como el abuso de sustancias y la disminución del autocuidado, lo que agrava aún más su impacto negativo (Pedrelli et al., 2015). Los estudiantes que sufren de depresión también pueden enfrentar dificultades para buscar ayuda debido al

estigma social o la falta de recursos accesibles en su entorno (Wada et al., 2019). Por tanto, es crucial que las universidades implementen programas de apoyo que no solo aborden los síntomas de la depresión, sino que también promuevan una cultura de bienestar mental, facilitando la detección temprana y el acceso a tratamientos adecuados (Harris et al., 2022).

En cuanto a la ansiedad, es otro trastorno mental común entre los estudiantes universitarios, caracterizado por sentimientos intensos y persistentes de preocupación, miedo o nerviosismo que pueden interferir con la vida diaria (Mohamad et al., 2021). Las fuentes de ansiedad en el ámbito universitario suelen estar relacionadas con el rendimiento académico, las expectativas sociales, la presión para tomar decisiones sobre el futuro y las demandas financieras (Tan et al., 2023). Aunque la ansiedad puede ser adaptativa en pequeñas dosis, preparándolos para afrontar desafíos, niveles elevados y crónicos de ansiedad pueden tener efectos debilitantes (Morris, 2019). Estos pueden incluir dificultades para concentrarse, insomnio y una constante sensación de inquietud, lo cual impacta negativamente tanto en la vida académica como personal de los estudiantes (Albikawi, 2022; Liyanage et al., 2021).

El impacto de la ansiedad también puede llevar a una disminución de la calidad de vida, ya que los estudiantes ansiosos tienden a evitar situaciones que perciben como amenazantes, lo que puede limitar su participación en actividades sociales y recreativas (Fossati et al., 2021). La ansiedad, en particular, es una preocupación en el contexto universitario, donde los estudiantes pueden sentirse presionados a cumplir con expectativas grupales o temer ser evaluados negativamente por sus compañeros (Pinargote & Caicedo, 2019). En vista que la ansiedad puede afectar su capacidad para aprovechar plenamente la experiencia universitaria, es necesario abordar este problema mediante intervenciones psicoeducativas.

Con relación al estrés, es considerado una respuesta natural del cuerpo ante demandas o amenazas percibidas, y en el contexto universitario, es una experiencia casi universal entre los estudiantes (Córdova et al., 2023). El estrés académico, que incluye la presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con fechas límite y gestionar múltiples responsabilidades, es una de las principales fuentes de estrés en esta población (Estrada et al., 2023). Además, la adaptación a un nuevo entorno, las relaciones interpersonales y la incertidumbre sobre el futuro también contribuyen al aumento de los niveles de estrés en los estudiantes universitarios (Karyotaki et al., 2020). Aunque el estrés en sí no es necesariamente perjudicial, cuando es crónico o mal gestionado puede conducir a problemas de salud física y mental, como la fatiga, el insomnio y una mayor susceptibilidad a la ansiedad y la depresión (Silva et al., 2020).

El estrés, cuando se presenta de forma continua o intensa, puede afectar de manera negativa el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes (Barbayannis et al., 2022). Un nivel elevado de estrés puede provocar síntomas como irritabilidad, dificultades de concentración y

un deterioro en las habilidades cognitivas, lo que incrementa el riesgo de fracaso académico (Scott et al., 2015). Además, el estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino que también interfiere en las relaciones sociales y en la salud física, manifestándose en problemas como dolores de cabeza, problemas digestivos y trastornos del sueño (Ruiz et al., 2023).

En la literatura existente se ha documentado la relación entre los indicadores de salud mental, como la depresión, la ansiedad y el estrés y la participación en actividades físicas. Estudios previos han encontrado que los niveles elevados de depresión, la ansiedad y el estrés tienden a estar asociados con una menor motivación para realizar actividades físicas, así como con una disminución en la motivación y disfrute de dichas actividades (Li et al., 2023; Olmedilla et al., 2010). Además, se ha observado que la depresión y la ansiedad pueden influir en la percepción del esfuerzo físico, haciendo que la actividad física sea menos gratificante y más desafiante para quienes padecen estos trastornos (Salazar et al., 2016). Sin embargo, a pesar de estas correlaciones, aún existen vacíos en la comprensión de cómo estos trastornos actúan específicamente como predictores del disfrute de la actividad física, particularmente, en la población universitaria.

El disfrute de la actividad física es un componente esencial para la participación continua en actividades que promueven la salud y el bienestar general, especialmente en los estudiantes universitarios que suelen experimentar altos niveles de presión académica y cambios emocionales. La depresión, la ansiedad y el estrés, condiciones prevalentes en esta etapa de la vida, pueden disminuir el disfrute de la actividad física y, en consecuencia, afectar negativamente la adopción de hábitos saludables. Entender cómo estos factores psicológicos influyen en la percepción y disfrute de la actividad física es relevante. Esta investigación busca también ofrecer evidencia que pueda orientar la implementación de programas psicoeducativos que promuevan una mayor adherencia a la actividad física, mejorando así tanto la salud mental como física de los estudiantes universitarios.

Finalmente, el objetivo de la presente investigación fue determinar si la depresión, ansiedad y estrés predicen el disfrute de la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Material y método

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, dado que se midieron y analizaron de manera objetiva las variables depresión, ansiedad, estrés y disfrute de la actividad física mediante datos numéricos y métodos estadísticos. Se utilizó un diseño no experimental, ya que no se manipularon las variables, sino que se observaron y analizaron tal como se presentaron de forma natural. Asimismo, se adoptó un tipo predictivo, puesto que se buscó determinar en qué medida las variables depresión, ansiedad y estrés podían predecir el disfrute de la actividad física.

La población estuvo conformada por 478 estudiantes

matriculados en el ciclo 2023-II en una universidad pública, mientras que la muestra fue conformada por 213 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%. En la Tabla 1 se observa que el 51.2% del total de participantes eran mujeres, mientras que el 48.8% eran hombres. En cuanto al grupo etario, el 73.7% de los participantes tenía entre 16 y 25 años, mientras que el 26.3% se encontraba en el rango de 26 a 35 años.

Tabla 1.
Características sociodemográficas de la muestra

Variables		n= 213	%
Sexo	Hombre	104	48.8
	Mujer	109	51.2
Grupo etario	Entre 16 y 25 años	157	73.7
	Entre 26 y 35 años	56	26.3

Para la recolección de datos, se empleó una encuesta virtual estructurada en *Google Forms* y compuesta por tres secciones. La primera sección solicitó a los estudiantes datos sociodemográficos, incluyendo el sexo y la edad.

En la segunda sección se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Este instrumento cuenta con 21 reactivos que se califican de manera cuantitativa a través de una escala Likert de 4 puntos, donde 0 indica "no me ha pasado" y 3 significa "me ha pasado mucho". Los ítems están estructurados en tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés, cada uno con 7 ítems. Las propiedades psicométricas de la escala han sido validadas en estudios previos, asegurando su validez de contenido y confiabilidad (Estrada et al., 2023).

En la tercera sección se administró la Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES). Este instrumento unifactorial cuenta con 16 ítems que evalúan el disfrute de la práctica de actividad física, precedidos por la frase "Cuando estoy activo...". Los ítems se dividen en afirmaciones directas (por ejemplo, "Disfruto", "Es muy excitante", "Lo encuentro agradable") e inversas (por ejemplo, "Me aburro", "No me gusta", "Me frustra"). Las respuestas se recogen en una escala Likert de 5 puntos, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 significa "totalmente de acuerdo". Las propiedades métricas de la escala fueron validadas en una investigación previa, con lo cual se aseguró su validez de contenido y confiabilidad (Moreno et al., 2008).

Para llevar a cabo la recolección de datos, se siguió un proceso estructurado y sistemático. En primer lugar, se solicitaron las autorizaciones pertinentes a las autoridades universitarias competentes. Tras obtener la aprobación, se invitó a los estudiantes a participar en el estudio a través de la plataforma de mensajería *WhatsApp*. En el mensaje de invitación, se proporcionó un enlace a la encuesta, se explicó el propósito de la investigación y se ofrecieron instrucciones detalladas sobre cómo completar las preguntas. Una vez que se alcanzó la participación de los 213 estudiantes requeridos para la muestra, se inhabilitó el acceso a la encuesta.

Para el análisis de datos, se utilizó el software SPSS V.25. Inicialmente, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables, incluyendo media, desviación estándar,

asimetría y curtosis. A continuación, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes con el fin de comparar las variables según el sexo y grupo etario. El tamaño del efecto se evaluó mediante la d de Cohen, interpretando los valores de 0.10, 0.30 y 0.50 como pequeños, moderados y grandes, respectivamente. También se realizó un análisis de correlación de Pearson para determinar la existencia de relaciones significativas entre las variables. Finalmente, se efectuó una regresión lineal múltiple para determinar si la depresión, ansiedad y estrés predecían el disfrute de la actividad física.

En cuanto a las consideraciones éticas, este estudio se realizó conforme a los principios de la Declaración de Helsinki. Se proporcionaron a los estudiantes información detallada sobre el objetivo y la naturaleza del estudio para que entiendan completamente los fines del mismo y los posibles riesgos y beneficios de su participación. Asimismo, se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria, respetando su autonomía y su derecho a retirarse en cualquier momento. Por otro lado, se tomaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos, garantizando el anonimato de los participantes y un manejo seguro de la información recopilada.

Resultados

La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos de las variables disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés. Los resultados indican que el disfrute de la actividad física tiene una media de 59.41 (DE= 11.886), por lo que se le puede categorizar en un nivel alto. Las variables depresión y ansiedad presentan medias de 7.87 (DE = 2.406) y 7.02 (DE = 3.004), respectivamente, y reflejan niveles moderados. En contraste, el estrés, con una media de 8.88 (DE= 2.992), se categoriza en un nivel leve. En términos generales, los coeficientes de asimetría y curtosis para todas las variables se encuentran dentro del rango de ± 1.5 , lo que indica que los datos siguen una distribución normal.

Tabla 2.
Análisis descriptivo de las variables disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés

Variables	Media	Desviación estándar	Valoración	Asimetría	Curtosis
Disfrute de la actividad física	59.41	11.886	Alto	-0.835	0.791
Depresión	7.87	2.406	Moderado	0.455	-0.583
Ansiedad	7.02	3.004	Moderado	0.628	-0.227
Estrés	8.88	2.992	Leve	0.221	-0.515

La Tabla 3 presenta los resultados de la prueba t para muestras independientes que se utilizó para comparar las diferencias entre hombres y mujeres en las variables disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés. Los resultados muestran que solo existen diferencias estadísticamente significativas en la variable ansiedad ($p < 0.05$), con un tamaño del efecto moderado ($d = 0.440$), lo que indica que las mujeres reportaron niveles de ansiedad significativamente más altos que los hombres. Aunque las diferencias en

el disfrute de la actividad física, depresión y estrés también fueron evaluadas, estas no resultaron estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

Tabla 3.
Disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés según el sexo

Variables	Hombres		Mujeres		t	p	d
	M	DE	M	DE			
Disfrute de la actividad física	61.19	10.817	58.33	10.381	0.125	0.071	0.149
Depresión	7.20	2.638	8.18	2.290	-1.225	0.222	0.018
Ansiedad	5.67	2.682	7.63	2.040	-2.681	0.008	0.440
Estrés	7.97	2.129	8.49	2.891	-1.798	0.074	0.137

La Tabla 4 presenta los resultados de la prueba t para muestras independientes, utilizada para comparar las diferencias entre los grupos etarios de 16 a 25 años y de 26 a 35 años en las variables disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés. Los resultados revelan que solo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la variable depresión ($p < 0.05$), con un tamaño del efecto pequeño ($d = 0.245$), lo cual indica que los participantes entre 16 y 25 años reportaron niveles significativamente más altos de depresión en comparación con los de 26 a 35 años. En contraste, las diferencias en disfrute de la actividad física, ansiedad y estrés no fueron estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

Tabla 4.
Disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés según el grupo etario

Variables	Entre 16 y 25 años		Entre 26 y 35 años		t	p	d
	M	DE	M	DE			
	Disfrute de la actividad física	58.80	11.982	56.75			
Depresión	8.23	2.373	6.33	2.342	2.024	0.044	0.245
Ansiedad	7.22	3.887	6.15	3.461	1.220	0.224	0.170
Estrés	9.12	2.826	7.88	2.608	1.420	0.157	0.124

La Tabla 5 presenta la matriz de correlación entre el disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés. Se observa que el disfrute de la actividad física está negativamente correlacionado con la depresión ($r = -0.486$), la ansiedad ($r = -0.497$) y el estrés ($r = -0.409$), lo que sugiere que un mayor disfrute de la actividad física se asocia con menores niveles de estos problemas. Además, la depresión, ansiedad y estrés están positivamente correlacionados entre sí, siendo las correlaciones más fuertes entre ansiedad y estrés ($r = 0.857$) y ansiedad y depresión ($r = 0.851$).

Tabla 5.
Matriz de correlación entre el disfrute de la actividad física, depresión, ansiedad y estrés

Variables	Disfrute de la actividad física	Depresión	Ansiedad	Estrés
Disfrute de la actividad física	1	-	-	-
Depresión	-0,486**	1	-	-
Ansiedad	-0,497**	0,851**	1	-
Estrés	-0,409**	0,834**	0,857**	1

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

La Tabla 6 muestra los resultados de la regresión lineal múltiple para predecir el disfrute de la actividad física en función de la depresión, ansiedad y estrés. Los resultados

revelan que solo la depresión tiene un efecto predictivo y significativo en el disfrute de la actividad física ($\beta = -0.467$, $p < 0.05$). Aunque la ansiedad ($\beta = -0.363$, $p > 0.05$) y el estrés ($\beta = -0.264$, $p > 0.05$) también presentan efectos negativos, estos no resultaron ser estadísticamente significativos. Por último, se determinó que el modelo en su conjunto ajusta adecuadamente los datos ($F = 26.681$, $p < 0.05$) y explica el 26.7% de la variabilidad en el disfrute de la actividad física ($R^2 = 0.267$).

Tabla 6.
Predictores del disfrute de la actividad física

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	70,669	1,678		42,105	0.000
Depresión	-0,355	0,282	-0,467	-1,042	0,039
Ansiedad	-0,303	0,261	-0,363	-1,258	0,052
Estrés	-0,233	0,204	-0,264	-2,128	0,058
R ²			0,277		
R ² ajustado			0,267		
F			26.681 ($p < 0.05$)		

Nota: Variable dependiente= Disfrute de la actividad física.

Discusión

La depresión, la ansiedad y el estrés son condiciones comunes que afectan significativamente el bienestar emocional y psicológico de las personas. Estas alteraciones de salud mental pueden influir en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la capacidad para manejar las demandas diarias hasta la calidad de las relaciones interpersonales. En virtud a lo expuesto, la presente investigación se centró en determinar si la depresión, ansiedad y estrés predicen el disfrute de la actividad física en una muestra de estudiantes universitarios peruanos.

Preliminarmente, se halló que el nivel de disfrute de la actividad física era alto, lo que indica que los estudiantes experimentan una actitud positiva hacia la actividad física, disfrutando tanto de la participación como de los beneficios asociados. Esto fue reportado previamente por algunas investigaciones (Aznar et al., 2023; Lluna et al., 2020). Por otro lado, se encontró que la depresión y ansiedad fueron valorados en un nivel moderado, mientras que el estrés en un nivel bajo. Esto quiere decir que, aunque los estudiantes presentan síntomas de depresión y ansiedad, estos se encuentran en una intensidad que podría ser manejable y no excesivamente debilitante. Además, el bajo nivel de estrés sugiere que los estudiantes generalmente manejan sus responsabilidades y demandas diarias de manera efectiva, sin experimentar una presión significativa. Resultados similares fueron obtenidos en investigaciones previas (Parichau et al., 2024a; Trunce et al., 2020).

Otro hallazgo muestra que las mujeres reportaron niveles de ansiedad significativamente más altos que los hombres. Esto podría explicarse porque las mujeres, en general, tienden a experimentar una mayor predisposición hacia la ansiedad debido a factores biológicos, hormonales y sociales (Farhane et al., 2022). Además, las expectativas sociales, las responsabilidades múltiples y los roles de género tradicionales también pueden contribuir a una mayor presión y estrés en las mujeres, aumentando su susceptibilidad a niveles

más altos de ansiedad (Estrada et al., 2023). Este resultado coincide con lo reportado por algunas investigaciones (Rezende et al., 2021; Ramón et al., 2020).

También se encontró que los estudiantes más jóvenes (entre 16 y 25 años) presentaron mayores niveles de depresión que los estudiantes de más edad. Esto podría explicarse por las distintas fases de desarrollo y los desafíos emocionales asociados con la juventud. Los estudiantes más jóvenes a menudo enfrentan incertidumbres sobre su futuro académico y profesional, así como la presión de establecer una identidad personal y social, lo que puede incrementar su vulnerabilidad a la depresión. Además, la falta de experiencia en el manejo de situaciones adversas y la adaptación a nuevas responsabilidades pueden contribuir a niveles más altos de estrés y sentimientos de desesperanza en esta etapa. Existen investigaciones que respaldan estos resultados (Hoang & Nguyen, 2022; Usher & Curran, 2019).

Por otro lado, se determinó que la depresión, ansiedad y estrés se relacionaban de manera inversa y significativa con el disfrute de la actividad física. Esto significa que el aumento en las puntuaciones de la depresión, ansiedad y estrés se asocian a la disminución de las puntuaciones del disfrute de la actividad física. Resultados similares fueron obtenidos en algunas investigaciones (Li et al., 2023; Olmedilla et al., 2010).

Un hallazgo importante muestra que solo la depresión tuvo una capacidad predictiva y significativa sobre el disfrute de la actividad física. Esto quiere decir que a medida que aumentan los niveles de depresión en los estudiantes, es probable que disminuya su capacidad para disfrutar de la actividad física, afectando negativamente la satisfacción y el placer que obtienen de participar en estas actividades. Este resultado sugiere que la depresión no solo influye en aspectos emocionales y cognitivos, sino que también impacta directamente en las experiencias recreativas y físicas de los estudiantes. La reducción del disfrute en actividades físicas podría, a su vez, disminuir la motivación para mantener un estilo de vida activo.

El hallazgo expuesto es consistente con lo reportado en una investigación realizada en China, donde determinaron que la depresión y la ansiedad influían en el interés por la actividad física de los estudiantes universitarios, es decir, los síntomas depresivos y ansiosos reducían la motivación y el disfrute hacia las actividades físicas, afectando su participación regular en las mismas (Li et al., 2023). Del mismo modo, en un estudio realizado en Perú llegaron a la conclusión de que la depresión era un predictor de la práctica de actividad física. Esto significa que los estudiantes con síntomas depresivos tendían a participar menos en actividades físicas, debido a la falta de motivación y energía, lo que podría disminuir aún más su bienestar general y perpetuar un ciclo de inactividad física y malestar emocional (Alcalde et al., 2022).

La idea de que la depresión puede predecir el disfrute de la actividad física se sustenta en algunas teorías psicológicas. Por ejemplo, la Teoría de la Activación Conductual de Lewinsohn (1974) argumenta que la depresión lleva a

una disminución en la actividad y el interés, lo que puede reducir el disfrute de la actividad física al disminuir la motivación y el placer asociado con ella. En paralelo, el Modelo de Desesperanza de Abramson et al. (1989) sugiere que la visión negativa del futuro y la percepción de ineptitud, comunes en la depresión, pueden disminuir la valoración positiva de las actividades físicas, afectando su disfrute. Por otro lado, la Teoría Cognitiva de Beck (1976) apoya esta idea al proponer que los pensamientos negativos automáticos relacionados con la autoevaluación y el rendimiento pueden disminuir el placer derivado de la actividad física.

Una fortaleza de la presente investigación es la identificación de la depresión como un predictor del disfrute de la actividad física, lo cual resalta cómo los niveles elevados de depresión pueden reducir la satisfacción y el placer asociado con la actividad física. Además, la inclusión de múltiples variables y el uso de técnicas estadísticas robustas, como la regresión lineal múltiple y las pruebas de comparación de grupos, han permitido un análisis profundo de las relaciones entre estas variables. Esto fortalece la validez de los resultados y proporciona una visión más completa de cómo estos factores interactúan entre sí. Finalmente, esta investigación no solo proporciona aportes en un área aún no ampliamente investigada, sino que también contribuye a llenar vacíos en la literatura existente, ofreciendo una perspectiva nueva y específica sobre la relación entre la salud mental y la actividad física en el contexto peruano.

Finalmente, es necesario señalar que esta investigación presenta algunas limitaciones importantes. El estudio se realizó en una sola universidad, lo que restringe la generalización de los resultados a otras instituciones o contextos. Además, la muestra homogénea en términos demográficos y académicos puede afectar la representatividad de los hallazgos. También, el uso de cuestionarios puede haber introducido sesgos de deseabilidad social. Estas limitaciones subrayan la necesidad de cautela al interpretar los resultados y sugieren que futuras investigaciones deberían incluir muestras más diversas y emplear métodos de recolección de datos adicionales.

Conclusiones

El disfrute de la actividad física cumple un rol importante en la motivación de los estudiantes universitarios para mantenerse activos. Durante la etapa universitaria, los jóvenes experimentan una transición en sus vidas, marcada por nuevas responsabilidades académicas y sociales. En este contexto, la percepción positiva y el disfrute que experimentan en relación con el ejercicio pueden influir considerablemente en su disposición para integrar la actividad física en su rutina diaria.

De acuerdo con los hallazgos, la depresión predice el disfrute de la actividad física entre los estudiantes universitarios peruanos. Esto quiere decir que los niveles elevados de depresión pueden afectar la percepción de placer y satisfacción que los estudiantes experimentan al participar en actividades físicas. Es importante mencionar que los síntomas

depresivos, como la apatía, la fatiga y el desinterés, pueden interferir con la capacidad de los estudiantes para disfrutar de la actividad física, transformando lo que podría ser una experiencia gratificante en una tarea menos atractiva. La disminución en el disfrute de la actividad física debido a la depresión podría tener implicaciones para la adherencia a programas de ejercicio y, por ende, para los beneficios físicos y psicológicos asociados con la actividad física regular.

Dado que se ha identificado a la depresión como un predictor significativo del disfrute de la actividad física entre los estudiantes, es menester desarrollar estrategias que aborden este indicador de la salud mental para mejorar la experiencia y participación en actividades físicas. Se recomienda implementar intervenciones enfocadas en la reducción de síntomas depresivos, tales como programas de apoyo psicológico y bienestar emocional que integren técnicas de manejo del estrés y terapia cognitivo-conductual. Además, se sugiere la ejecución de programas de actividad física que promuevan el bienestar emocional y la autoestima, creando un entorno inclusivo y motivador que pueda hacer que la actividad física sea más atractiva y accesible.

Referencias

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Albikawi, Z. F. (2022). Predictors of anxiety, depression, and stress among female university nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Journal of Personalized Medicine*, 12(11), 1887. <https://doi.org/10.3390/jpm12111887>
- Alcalde, V., Guillin, L., Oruro, Y., Cjuno, J., & Hernández, R. M. (2022). Anxiety, depression and physical activity in university students from the Peruvian jungle during the Covid-19 pandemic. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 389-394. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135695>
- Aznar, A., & Vernetta, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. *Retos*, 47, 51-60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Berki, T., & Tarjányi, Z. (2022). The role of physical activity, enjoyment of physical activity, and school performance in learning motivation among high school students in Hungary. *Children*, 9(3), 320. <https://doi.org/10.3390/children9030320>

- Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil, 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>
- Córdova, A., Caballero, A., Drobnic, F., Roche, E., & Noriega, D. C. (2023). Influence of stress and emotions in the learning process: The example of COVID-19 on university students: A narrative review. *Healthcare*, *11*(12), 1787. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121787>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi, I., Tcymbal, A., Abu, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, *9*, 743935. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Estrada, E. G., Bautista, J. A., Córdova, L. M., Ticona, E., Mamani, H., & Huaman, J. (2023). Mental health of university students when returning to face-to-face classes: A cross-sectional study. *Behavioral Sciences*, *13*(6), 438. <https://doi.org/10.3390/bs13060438>
- Estrada, E. G., Farfán, M., Lavilla, W. G., Quispe, J., Lavilla, M., & Mamani, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, *132*(1), 57-67. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.6>
- Estrada, E. G., Gallegos, N. A., & Paricahua, J. (2023). Estado emocional de los estudiantes universitarios al retorno a las clases presenciales. *Gaceta Médica de Caracas*, *131*(2), 345-353. <https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.2.11>
- Farhane, N. Z., Luque, B., Taberner, C., & Castillo, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, *105*(4), 368504221135469. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Farris, S. G., Legasse, A., Uebelacker, L., Brown, R. A., Price, L. H., & Abrantes, A. M. (2019). Anxiety sensitivity is associated with lower enjoyment and an anxiogenic response to physical activity in smokers. *Cognitive Therapy and Research*, *43*, 78-87. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9948-z>
- Fernandes, M. D. S. V., Mendonça, C. R., Da Silva, T. M. V., Noll, P. R. E. S., De Abreu, L. C., & Noll, M. (2023). Relationship between depression and quality of life among students: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, *13*, 6715. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33584-3>
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical exercise and mental health: The routes of a reciprocal relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12364. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
- Ha, T., Fan, X., & Dauenhauer, B. (2024). Physical activity enjoyment, physical activity behavior, and motor competence in low-income elementary school students. *Education Sciences*, *14*(6), 629. <https://doi.org/10.3390/educsci14060629>
- Harris, B. R., Maher, B. M., & Wentworth, L. (2022). Optimizing efforts to promote mental health on college and university campuses: Recommendations to facilitate usage of services, resources, and supports. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *49*(2), 252-258. <https://doi.org/10.1007/s11414-021-09780-2>
- Hoang, V. T. H., & Nguyen, H. T. H. (2022). Factors associated with depression, anxiety, and stress symptoms among men in a rural area in Vietnam during COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 987686. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.987686>
- Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>
- Kumari, U., Dawani, N., Devnani, J., Qureshi, M. F. H., Soleja, F. K., Mohammad, D., Abubaker, Z. J., Haroon, A., & Sadiq, S. (2019). Depression among medical students of Karachi: A cross-sectional study. *MedEd-Publish*, *8*, 181. <https://doi.org/10.15694/mep.2019.000181.1>
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Freedman & M. Katz (Eds.), *The psychology of depression* (pp. 157-174). Wiley.
- Li, L., Wang, P., Li, S., Liu, Q., Yu, F., Guo, Z., Jia, S., & Wang, X. (2023). Canonical correlation analysis of depression and anxiety symptoms among college students and their relationship with physical activity. *Scientific Reports*, *13*, 11516. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38682-w>
- Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W. C., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A., & Butt, Z. A. (2021). Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1), 62. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010062>
- Lluna, V., Alguacil, M., & González, M. H. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica en estudiantes de secundaria: Comparativa por género y curso. *Retos*, *38*, 719-726. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76941>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, *15*(1), e33475.

- <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Malas, N., Plioplys, S., & Pao, M. (2019). Depression in medically ill children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(3), 421-445. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.02.005>
- Mamani, M., Estrada, E. G., Mamani, M. R., Aguilar, R. A., Jara, F., & Roque, C. E. (2023). Physical activity and dietary habits in university students: A correlational study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 627. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023627>
- McDonough, D. J., Pope, Z. C., Zeng, N., Lee, J. E., & Gao, Z. (2018). Comparison of college students' energy expenditure, physical activity, and enjoyment during exergaming and traditional exercise. *Journal of Clinical Medicine*, 7(11), 433. <https://doi.org/10.3390/jcm7110433>
- Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36-65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari, M., & Gani, N. A. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Moreno, J. A., González, D., Martínez, C., Alonso, N., & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Studies in Psychology*, 29(2), 173-180. <https://doi.org/10.1174/021093908784485093>
- Morris, D. W. (2019). Adaptive affect: The nature of anxiety and depression. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 15, 3323-3326. <https://doi.org/10.2147/NDT.S230491>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Anxiety, depression and physical exercise in university students. *Apunts Sports Medicine*, 45(167), 175-180. <https://www.apunts.org/en-anxiety-depression-physical-exercise-in-articulo-S1886658110000253>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., León, L. B., Avilés, B., Roque, C. E., Zevallos, P. A., Velasquez, L., Herrera, A. J., & Iuiza, D. D. (2024). Assessment of the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 879. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024879>
- Paricahua, J. N., Estrada, E. G., Poma, R. S., Velasquez, L., Herrera, A. J., Cruz, G. J., Guevara, M. F., Mora, O., & Cruz, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos*, 61, 59-68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Pedersen, M. R. L., Bredahl, T. V. G., Elmose, K., & Hansen, A. F. (2022). Motives and barriers related to physical activity within different types of built environments: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9000. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- 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>
- Pinargote, E. I., Caicedo, L. C., & Vélez, L. G. (2019). The anxiety and the relation in the academic performance of the students of the career of Psychology of the Technical University of Manabí. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación*, 3(28), 81-100. <https://doi.org/10.31876/er.v3i28.577>
- Ramón, E., Gea, V., Granada, J. M., Juárez, R., Pellicer, B., & Antón, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Rezende, A., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PloS One*, 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Rodríguez, G., Acebes, J., García, S., Garrido, M., Blanco, C., & Díez, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
- Ruiz, A., Benítez, V., Rodríguez, J. A., Rivera, R. C., & Rea, H. (2023). Análisis del estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *CISA*, 4(4), 54-82. <https://doi.org/10.58299/cisa.v4i4.27>
- Salazar, D. A., Castillo, T., Pastor, M. del P., Tejada, L. M., & Palos, A. G. (2016). Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. *Hacia la Promoción de la Salud*, 21(2), 99-113. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.8>
- Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., González, A., Pérez, M., & García Arabehety, M. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1), 259-277. <https://doi.org/10.15332/22563067.6009>
- Scott, S. B., Graham, J. E., Engeland, C. G., Smyth, J. M., Almeida, D. M., Katz, M. J., Lipton, R. B., Mogle, J. A., Munoz, E., Ram, N., & Sliwinski, M. J. (2015). The effects of stress on cognitive aging, physiology, and emotion (ESCAPE) project. *BMC Psychiatry*, 15, 146. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0497-7>
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. C. (2020). Estrés

- académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Sucipto, S., Hidayat, Y., Hambali, B., Gumilar, A., & Nur, L. (2023). Exploring the influence of gender and tactical learning approaches on students' enjoyment levels in physical education. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(3), 719-732. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.54218>
- Tan, G. X., Soh, X. C., Hartanto, A., Goh, A. Y., & Majeed, N. M. (2023). Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Taylor, S., Martin, J., Wilson, O. W. A., Elliot, L., & Bopp, M. (2024). The impact of physical activity enjoyment, exercise self-efficacy, recording physical activity, and exercise goal setting on physical activity levels of college students. *Recreational Sports Journal*, 48(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/15588661241261997>
- Trunce, S. T., Villarroel, G. D. P., Arntz, J. A., Muñoz, S. I., & Werner, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.2.0229>
- Usher, W., & Curran, C. (2019). Predicting Australia's university students' mental health status. *Health Promotion International*, 34(2), 312-322. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax091>
- Wada, M., Suto, M. J., Lee, M., Sanders, D., Sun, C., Le, T. N., Goldman, J., & Chauhan, S. (2019). University students' perspectives on mental illness stigma. *Mental Health and Prevention*, 14, 200159. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200159>
- Yan, W., Chen, L., Wang, L., Meng, Y., Zhang, T., & Li, H. (2023). Association between enjoyment, physical activity, and physical literacy among college students: A mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1156160. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1156160>

Datos de los/as autores/as:

Edwin Gustavo Estrada-Araoz
Yony Abelardo Quispe-Mamani
Guido Ayay-Arista
Efraín Humberto Yupanqui-Pino

gestrada@unamad.edu.pe
yquispe@unap.edu.pe
gayay@unibagua.edu.pe
ehyupanqui@unap.edu.pe

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a