

Incidencia de los niveles de ansiedad en los estudiantes de la carrera de Terapia Física de la UEB

Jesenia Carrasco¹

(Recibido: junio 02, 2024; Aceptado: agosto 29, 2024)

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol8iss15.2024pp88-93p>

Resumen

La ansiedad puede variar desde leves incomodidades hasta trastornos graves que demandan intervención profesional. El objetivo fue identificar y describir los niveles de ansiedad entre estudiantes de Terapia Física. Se utilizó un enfoque cuantitativo, exploratorio y descriptivo aplicando encuestas basadas en el cuestionario Beck Anxiety Inventory a 231 estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Ecuador. Se encontró que el 44% de los estudiantes experimentaba ansiedad moderada o severa, siendo un 82% de estos últimos casos en estudiantes femeninas. Además, se observó que los síntomas más comunes incluían nerviosismo y molestias digestivas o abdominales, resaltando la interacción entre los aspectos físicos y emocionales de la ansiedad en estos estudiantes. En conclusión, los hallazgos revelan una incidencia significativa de ansiedad entre los estudiantes de Terapia Física, con un porcentaje considerable de niveles moderados a severos. Esta realidad resalta la importancia de implementar estrategias efectivas de apoyo psicológico y bienestar emocional dentro de los programas académicos. Es fundamental que las instituciones educativas reconozcan y aborden las necesidades de salud mental de sus estudiantes para promover un entorno de aprendizaje más saludable y equilibrado. Además, estos resultados subrayan la importancia de continuar investigando y desarrollando intervenciones específicas para ayudar a los estudiantes a manejar la ansiedad y mejorar su calidad de vida durante su formación académica.

Palabras Clave: ansiedad; prevalencia; síntomas; universitarios.

Incidence of anxiety levels in students of the UEB's Physical Therapy career

Abstract

Anxiety can range from mild discomfort to serious disorders that require professional intervention. The objective was to identify and describe anxiety levels among Physical Therapy students. A quantitative, exploratory and descriptive approach was used, applying surveys based on the Beck Anxiety Inventory questionnaire to 231 students from the State University of Bolívar, Ecuador. It was found that 44% of the students experienced moderate or severe anxiety, with 82% of the latter cases being female students. Furthermore, it was observed that the most common symptoms included nervousness and digestive or abdominal discomfort, highlighting the interaction between the physical and emotional aspects of anxiety in these students. In conclusion, the findings reveal a significant incidence of anxiety among Physical Therapy students, with a considerable percentage of moderate to severe levels. This reality highlights the importance of implementing effective psychological support and emotional well-being strategies within academic programs. It is essential that educational institutions recognize and address the mental health needs of their students to promote a healthier and more balanced learning environment. Furthermore, these results highlight the importance of continuing to research and develop specific interventions to help students manage anxiety and improve their quality of life during their academic training.

Keywords: anxiety; prevalence; symptoms; university students.

¹Universidad Estatal de Bolívar, Ecuador. Docente. Magister en Fisioterapia y Rehabilitación Mención en Neuromusculoesquelética. Campus Académico "Alpachaca" Av. Ernesto Che Guevara s/n y Av. Gabriel Secaira, Guaranda, Ecuador. Email: jesenia.carrasco@ueb.edu.ec. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2225-0110>

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que los universitarios enfrentan una serie de cambios significativos en su estilo de vida, lo que puede resultar en la adopción de hábitos poco saludables en términos de alimentación y rutina diaria. Esta situación, a su vez, incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT). De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el año 2022, las ENT fueron responsables de aproximadamente 5.8 millones de fallecimientos en las Américas, representando el 81% de todas las defunciones en la región.

Los estudiantes universitarios del ámbito de la salud a menudo enfrentan transformaciones significativas al ingresar a la universidad, particularmente cuando deben abandonar su familia y trasladarse a otra ciudad. Esto conlleva a un impacto considerable en su salud y calidad de vida. Varias particularidades de la actividad académica afectan negativamente su bienestar físico y mental. Entre estas se incluyen sobrecarga de tareas académicas, prácticas curriculares en hospitales y atención primaria, en donde deben enfrentar situaciones estresantes, muchas relacionadas con fallecimientos y procedimientos complejos (1).

La inmersión en un contexto académico complicado aumenta la vulnerabilidad de sufrir trastornos mentales, especialmente en lo que respecta a estrés, ansiedad, depresión e ideación suicida, lo cual afecta indudablemente su rendimiento estudiantil y su salud general. Además, existe evidencia que sugiere que los estudiantes de carreras de salud tienen una calidad de vida inferior en comparación con la población general y con estudiantes de otras disciplinas de la misma edad, especialmente en términos de bienestar psicológico (1).

La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Se manifiesta como un estado emocional caracterizado por sentimientos de preocupación, nerviosismo, inquietud y tensión, acompañados a menudo por síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores y dificultad para respirar.

Aunque la ansiedad puede ser una respuesta adaptativa que ayuda a enfrentar situaciones de peligro, cuando se vuelve excesiva o persistente puede interferir con el funcionamiento diario y afectar la calidad de vida. La ansiedad puede manifestarse en diferentes grados, desde leves molestias hasta trastornos de ansiedad graves que requieren tratamiento profesional (2).

El presente estudio parte de la hipótesis de que existe una incidencia significativa de niveles de ansiedad entre los estudiantes de la carrera de Terapia Física de la Universidad Estatal de Bolívar (UEB). Para abordar esta problemática, se establece como objetivo principal, identificar y describir los niveles de ansiedad presentes en esta población estudiantil, lo cual permitirá comprender la magnitud real de esta condición y su impacto en el desarrollo académico y personal de los futuros profesionales de la carrera de Terapia Física. Esta investigación busca no solo confirmar la presencia de ansiedad en los estudiantes, sino también proporcionar datos específicos que fundamenten futuras intervenciones y estrategias de apoyo psicológico en el ámbito universitario.

METODOLOGÍA

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, utilizando encuestas basadas en el cuestionario BAI (Beck Anxiety Inventory). Este instrumento, desarrollado por Beck en 1988, se diseñó específicamente para diferenciar de manera confiable la severidad de los síntomas de ansiedad. El BAI es un inventario autoaplicado que consta de 21 ítems, los cuales describen diversos síntomas de ansiedad y se centran en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad. Cada ítem se puntúa de 0 a 3, donde 0 corresponde a "en absoluto", 1 "levemente, no me molesta mucho", 2 "moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo" y la puntuación 3 a "severamente, casi no podía soportarlo". La puntuación total oscila entre 0 y 63, con diferentes rangos que identifican niveles mínimos (0 - 7), leves (8 - 15), moderados (16 - 25) y severos (26 - 63) de ansiedad.

El estudio tuvo un alcance exploratorio y descriptivo, con el objetivo de identificar y

describir los niveles de ansiedad entre los estudiantes de Terapia Física. Se buscó entender cómo se distribuyen los niveles de ansiedad en esta población y qué características pueden influir en estos niveles.

Se implementó un diseño no experimental y transversal, recolectando datos en un único momento sin manipular las variables de estudio. Este diseño permitió evaluar la prevalencia de la ansiedad y sus niveles en una muestra específica de estudiantes.

La investigación se realizó con 231 estudiantes (79 hombres, 151 mujeres y 1 otros) de la carrera de Terapia Física en la Universidad Estatal de Bolívar (UEB). La selección de estos participantes se hizo de manera que representaran adecuadamente a la población estudiantil de esta carrera. Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario BAI, que los participantes completaron de manera autoaplicada. Este instrumento permitió medir los niveles de ansiedad con precisión, facilitando una clasificación clara de la gravedad de la ansiedad en los estudiantes.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas distribuidas a los participantes por medio de Google Forms. Los datos recolectados fueron ingresados y analizados utilizando Microsoft Excel. Este software facilitó la organización de la información y la realización de análisis estadísticos, incluyendo la generación de gráficos y tablas para visualizar los resultados. Los métodos de análisis estadístico se centraron en la utilización de estadísticas descriptivas para resumir los datos recolectados. Los niveles de ansiedad se clasificaron según las puntuaciones obtenidas en el BAI, y se generaron cuadros y figuras para ilustrar claramente la distribución de estos niveles entre los participantes. Los resultados del análisis proporcionaron una base para identificar la gravedad de la ansiedad en los estudiantes y sugerir posibles intervenciones o tratamientos necesarios.

RESULTADOS

Después de llevar a cabo la encuesta entre los estudiantes de la carrera de terapia física de la UEB, se obtuvieron los resultados presentados en las Tablas 1 y 2.

La muestra analizada presenta las siguientes características sociodemográficas. En cuanto al género, existe una predominancia femenina con 151 participantes (65.4%), mientras que el género masculino representa el 34.2% con 79 participantes. Se registró además una persona (0.4%) en la categoría 'otros'. Respecto a la edad, la mayoría de los participantes se encuentra en el rango de 17-21 años, representando el 66.7% (154 personas). El segundo grupo más numeroso corresponde al rango de 22-26 años con un 32% (74 personas), mientras que solo el 1.3% (3 personas) tiene entre 27-31 años. En relación al origen geográfico, se observa una marcada predominancia de estudiantes provenientes de la región Sierra con el 93.1% (215 personas), seguido por una menor representación de la Costa con 2.6% (6 personas), el Oriente con 3.9% (9 personas), y la región Insular con 0.4% (1 persona). Tabla 1

Tabla 1. Resultados generales

Descripción	Recuento	Porcentaje	
Género	Femenino	151	65,4%
	Masculino	79	34,2%
	Otros	1	0,4%
Edad	17-21	154	66,7%
	22-26	74	32,0%
	27-31	3	1,3%
Origen	Sierra	215	93,1%
	Costa	6	2,6%
	Oriente	9	3,9%
	Insular	1	0,4%

La Tabla 2 presenta la distribución de los niveles de ansiedad según género, edad y origen de los participantes. Los resultados muestran patrones significativos en la distribución de los niveles de ansiedad según género, edad y origen. En cuanto al género, las mujeres presentan consistentemente mayores niveles de ansiedad que los hombres en todas las categorías. Específicamente, en la ansiedad severa, el 81.6% de los casos corresponde a mujeres, mientras que solo el 18.4% a hombres. Esta disparidad de género se mantiene en los niveles moderados (68.5% mujeres vs. 31.5% hombres) y leves (60.9% mujeres vs. 37.5%

hombres). Respecto a la edad, el grupo de 17-21 años muestra la mayor prevalencia de ansiedad en todos los niveles, seguido por el grupo de 22-26 años. Particularmente notable es que el 69.4% de los casos de ansiedad severa se concentra en el grupo más joven (17-21 años). Los individuos de 27-31 años presentan las tasas más bajas en todas las categorías de ansiedad.

En cuanto al origen geográfico, los datos revelan una marcada predominancia de individuos de la Sierra, representando más del 90% de los casos en casi todos los niveles de ansiedad, alcanzando el 98% en ansiedad severa. Las regiones Costa, Oriente e Insular muestran porcentajes significativamente menores, nunca superando el 5% en cualquier categoría.

Tabla 2. Ansiedad vs. género, edad, origen

		Ansiedad mínima		Ansiedad leve		Ansiedad moderada		Ansiedad severa	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Género	Femenino	35	54,7%	39	60,9%	37	68,5%	40	81,6%
	Masculino	29	45,3%	24	37,5%	17	31,5%	9	18,4%
	Otros	0	0,0%	1	1,6%	0	0,0%	0	0,0%
Edad	17-21	37	57,8%	48	75,0%	35	64,8%	34	69,4%
	22-26	25	39,1%	16	25,0%	19	35,2%	14	28,6%
	27-31	2	3,1%	0	0,0%	0	0,0%	1	2,0%
Origen	Sierra	58	90,6%	59	92,2%	50	92,6%	48	98,0%
	Costa	2	3,1%	2	3,1%	2	3,7%	0	0,0%
	Oriente	3	4,7%	3	4,7%	2	3,7%	1	2,0%
	Insular	1	1,6%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%

Los resultados indicaron que el 56% de los estudiantes experimentaron niveles de ansiedad mínima o leve, mientras que el 44% presentó ansiedad moderada o severa. Esto demuestra una alta prevalencia de síntomas de ansiedad significativos entre los estudiantes de Terapia Física con prevalencia al nerviosismo y molestias digestivas o abdominales. Tabla 3.

Tabla 3. Valoración de los síntomas de ansiedad

Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad mínima	64	28%
Ansiedad leve	64	28%
Ansiedad moderada	54	23%
Ansiedad severa	49	21%
Total	231	100%

La alta proporción de estudiantes femeninas con ansiedad severa revela que las mujeres en este programa académico son más susceptibles a experimentar altos niveles de ansiedad. Factores como la presión académica, las expectativas sociales, y las posibles responsabilidades adicionales fuera del ámbito académico contribuyen a esta mayor vulnerabilidad. Tabla 4.

Tabla 4. Género y frecuencia de ansiedad severa

Ansiedad severa	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	40	82%
Masculino	9	18%
Total	49	100%

Implicaciones Prácticas

Los resultados de esta investigación tienen importantes implicaciones prácticas para el manejo de la ansiedad entre los estudiantes de la carrera de Terapia Física en la Universidad Estatal de Bolívar (UEB). En primer lugar, la alta prevalencia de ansiedad moderada y severa (44% de los estudiantes) sugiere la necesidad urgente de implementar programas de apoyo psicológico dentro de la institución. Estas iniciativas podrían incluir servicios de asesoramiento, talleres de manejo del estrés y sesiones de mindfulness, destinadas a reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar general de los estudiantes. Además, dado que el 82% de los casos de ansiedad severa corresponden a estudiantes femeninas, es crucial desarrollar estrategias de intervención que aborden las necesidades específicas de las mujeres. Esto debe incluir

la creación de grupos de apoyo para mujeres, proporcionando un espacio seguro para discutir y manejar el estrés académico y otras presiones. La universidad también podría considerar la implementación de políticas flexibles que permitan a las estudiantes equilibrar mejor sus responsabilidades académicas y personales, reduciendo así los factores de estrés adicionales.

Implicaciones Teóricas

Desde una perspectiva teórica, los resultados de este estudio contribuyen significativamente a la comprensión de la ansiedad en contextos académicos específicos, como el de la Terapia Física. La alta prevalencia de ansiedad severa entre las estudiantes femeninas determina que existen factores de género que influyen en la experiencia de la ansiedad en este campo. Esto puede llevar a una reevaluación de las teorías existentes sobre el estrés y la ansiedad en entornos educativos, destacando la necesidad de enfoques más diferenciados que tengan en cuenta las diferencias de género.

Además, los hallazgos sobre la prevalencia general de la ansiedad (44% de los estudiantes con ansiedad moderada o severa) refuerzan la importancia de considerar el entorno académico como un factor crítico en el desarrollo de síntomas de ansiedad. Estos resultados pueden motivar investigaciones futuras para explorar más a fondo cómo las características específicas de los programas de salud, como la alta carga de trabajo y la exposición a situaciones estresantes, contribuyen a los niveles elevados de ansiedad. Este conocimiento puede ser útil para diseñar currículos académicos y ambientes de aprendizaje que minimicen el estrés y promuevan el bienestar psicológico de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos revelaron una distribución notable de los niveles de ansiedad, destacando que una proporción significativa de estudiantes experimenta niveles preocupantes de ansiedad moderada y severa.

La ansiedad tiene un impacto multidimensional en la vida de los estudiantes, afectando su

rendimiento académico, salud física y mental, relaciones interpersonales y profesionales a largo plazo (2).

En concordancia, una investigación realizada con 264 participantes descubrió que existe una correlación directa entre los niveles de ansiedad y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Los hallazgos del estudio indican que a medida que aumentan los niveles de ansiedad en los universitarios, se observa una disminución significativa en su calidad de vida (3). El bienestar emocional y mental de los estudiantes es crucial para mantener una buena calidad de vida y bienestar general.

Un estudio llevado a cabo con estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad privada reveló una asociación estadísticamente significativa entre el dolor lumbar y la ansiedad, con un valor p de 0,035. Esto indica que existe una relación notable entre experimentar dolor en la región lumbar y los niveles de ansiedad en estos estudiantes. Además, el estudio encontró que el 76% de los participantes, es decir, 92 de ellos, sufrían de dolor lumbar. Estos resultados subrayan la prevalencia del dolor lumbar en esta población y sugieren que el manejo de la ansiedad podría ser un factor importante para abordar el dolor físico en estudiantes de este campo (4).

La tasa de depresión se situó en el 37.8%, mientras que la de ansiedad fue del 30.3%. Se observó que los estudiantes en años inferiores fueron los más afectados por estos trastornos. Se identificaron como factores protectores la participación en actividad física y el respaldo psicológico relacionado con la religión, mientras que se señalaron como factores de riesgo el entorno familiar disfuncional, la carencia de un espacio dedicado para el estudio y un bajo desempeño académico. Además, se encontró una mayor prevalencia de depresión y ansiedad entre las mujeres (5).

Por otra parte, estudiantes de fisioterapia de la Universidad Nacional Autónoma de México presentaron ansiedad en un 62,7% en relación significativa con el estrés académico y carga de trabajo (6). Una investigación con estudiantes de kinesiología y fisioterapia de la Universidad

Nacional de Asunción, Paraguay, revelan una frecuencia alta de depresión (61,3%), ansiedad (72%) y estrés (54,7%), lo que se asoció significativamente con irregularidad académica, empleo y falta de actividad física (7).

CONCLUSIONES

Los resultados revelaron una incidencia significativa de ansiedad en esta población estudiantil, con una proporción considerable de estudiantes que exteriorizan niveles moderados a severos de ansiedad. Además, se identificó que entre los síntomas más prevalentes de la ansiedad se encuentran el nerviosismo, así como molestias digestivas o abdominales. Esta asociación entre los síntomas físicos y emocionales refuerza la complejidad de la experiencia de ansiedad en esta población estudiantil.

Es fundamental establecer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico dentro de la institución académica, proporcionando a los estudiantes un espacio seguro para expresar sus preocupaciones y recibir orientación profesional para manejar la ansiedad.

Se deben promover prácticas de autocuidado entre los estudiantes, como técnicas de respiración, meditación y ejercicio físico, que pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar general.

REFERENCIAS

1. Freitas P, Meireles A, Ribeiro I, Abreu M, Paula W, Cardoso C. Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Rev Lat Am Enfermagem.* 2023;31:e3884.
2. Campoverde W, Tornero J. Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Rev Cuba Med Mil.* 2021;50(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105657>
3. Supe R, Gavilanes F. Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. 2023. Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/774/1047/1413>
4. Calderón M, Bazán C. Dolor lumbar asociado a la ansiedad y depresión en estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad privada. 2022. Disponible en: <https://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/download/597/355>
5. Villagómez A, Cepeda T, Torres P, Calderón J, Villota C, Balarezo T, et al. Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina en la educación virtual durante la pandemia por COVID-19. *Rev Médica Inst Mex Seguro Soc.* 2023;61(5):559-66.
6. Guevara J, Hernández A, Alaniz J. Salud mental asociada a la pandemia de COVID-19 en estudiantes de fisioterapia de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Fisioterapia.* 2024;46(2):83-9.
7. Pérez J, Ortiz Sandoval RM, Torales J, Barrios I. Salud mental en estudiantes de la Carrera de Kinesiología y Fisioterapia de la Universidad Nacional de Asunción. *Rev. Nac. (Itauguá).* 2024;16(2):55-67. doi: 10.18004/rdn2024.may.02.055-067.