

Actividad física y nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja

Physical activity and level of life satisfaction among Clinical Psychology students at the National University of Loja

Giannella Jaramillo-Pasaca¹✉, Patricio Rafael Espinosa-Jaramillo¹

¹ Carrera de Medicina, Facultad de la Salud Humana, Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Autor para correspondencia: Giannella Jaramillo-Pasaca **E-mail:** giannella.jaramillo@unl.edu.ec

| RESUMEN

La relación entre la actividad física y satisfacción con la vida ha sido ampliamente estudiada en adolescentes, adultos y adultos mayores encontrando como denominador común que la actividad física desempeña un papel fundamental en la percepción con la vida propiciando beneficios físicos y mentales. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación existente entre actividad física y el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo marzo-agosto 2024. Es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y transversal; conformado por 177 participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, a quienes se les aplicó los instrumentos Cuestionario Internacional IPAQ para determinar el nivel de actividad física y el Cuestionario Internacional SWLS para conocer la satisfacción con la vida, del total de participantes 79,67% son de sexo femenino y 20,33% sexo masculino los cuales mostraron nivel de actividad física alto, entre el grupo etario de 17-20 años de edad, en cuanto a la satisfacción con la vida 41,67% de sexo masculino y 33,33% de sexo femenino se encuentra satisfecho con la vida entre el rango de edad de 17-20 años, la relación entre las variables se obtuvo mediante la prueba del Chi 2 determinando que no existe relación significativa ($p=0,139>0,05$) entre actividad física y satisfacción con la vida, sin embargo al determinar un análisis de correspondencia mostró asociación intercategorías en 0,845 (84,5%), evidenciando correspondencia entre nivel de actividad física alto y satisfecho con la vida.

| PALABRAS CLAVE

Bienestar físico, Estado emocional, Satisfacción con la vida

| ABSTRACT

The relationship between physical activity and life satisfaction has been extensively studied in adolescents, adults, and elderly adults, finding as a common denominator that physical activity plays a fundamental role in the perception of life, promoting benefits such as the reduction of anxiety or stress levels, as well as the improvement of self-esteem and mood, generating both physical and mental well-being. The objective of this study was to determine the relationship between physical activity and the level of satisfaction with life in students of Clinical Psychology at the National University of Loja during the period March-August 2024. This was a quantitative study of descriptive and cross-sectional type; it comprised 177 participants who met the inclusion and exclusion criteria, to whom were applied the instruments International Questionnaire IPAQ to determine the level of physical activity and the International Questionnaire SWLS to know the satisfaction with life, 79.67% of the total number of participants were female and 20.33% were male and showed a high level of physical activity in the age group 17-20 years old, as for life satisfaction, 41.67% of males and 33.33% of females were satisfied with life between the age range of 17-20 years. The relationship between the variables was obtained through the Chi 2 test, determining that there is no significant relationship ($p=0.139>0.05$) between physical activity and life satisfaction; however, when determining a correspondence analysis, it showed an inter-category association of 0.845 (84.5%), showing a correspondence between a high level of physical activity and satisfaction with life.

| KEYWORDS:

Physical well-being, Emotional state, Life satisfaction.

ACEPTADO: Noviembre 2025

PUBLICADO: Enero 2026

DOI: [10.54753/rsh.v2i1.2567](https://doi.org/10.54753/rsh.v2i1.2567)

1. Introducción

La calidad de vida es un concepto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como la percepción individual de la posición de la vida en el contexto cultural y de valores en el que se vive, en relación con las metas, expectativas, normas y preocupaciones (Hidalgo et al., 2021). La satisfacción con la vida, componente clave de este constructo, se entiende como una evaluación personal de las experiencias propias y su relación con el bienestar subjetivo (Pérez Escoda, 2020).

La OMS (2020) define que “La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren un gasto de energía superior al del reposo” (p. 3.). Por su parte Caspersen et al. (2021) indican que la actividad física consiste en el movimiento de partes del cuerpo causado por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que conlleva a un consumo específico de energía. Sin embargo, existe poca certeza respecto a la cantidad adecuada de actividad física que debemos realizar diariamente. Para profundizar en este aspecto se consideran tres categorías principales según la intensidad y naturaleza de la actividad: moderada, vigorosa y muscular (Marck, 2020). La OMS y diversos estudios respaldan que la práctica regular de ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también aporta beneficios psicológicos significativos (Palacio, 2021; Videra y Reigal, 2021). Incrementa la liberación de endorfinas, las cuales tienen efectos analgésicos y generan sensación de bienestar, disminuir los niveles de cortisol y elevar la autoestima y la confianza en uno mismo al brindar una sensación de logro y superación personal (Panedo & Dahn, 2021). Sin embargo, la inactividad física sigue siendo un problema global, con más del 25% de los adultos no cumpliendo las recomendaciones mínimas de actividad física (OMS, 2021).

Según el Plan Decenal de Salud 2022-2031, el 88% de los jóvenes de 17 años dedica menos de una hora diaria a la actividad física (Dahn, 2020). Esta tendencia al sedentarismo se asocia con mayores riesgos para la salud física y mental, incluyendo depresión y ansiedad. La satisfacción con la vida es un concepto difícil de defender y trata básicamente a la evaluación global que una persona hace sobre su propia vida. Esta evaluación abarca diversos aspectos o entornos emocionales que afectan directamente a nuestra percepción de la felicidad. De esta manera Ryff & Keyes (2020) definen que la satisfacción de vida es un elemento fundamental del bienestar psicológico.

Dentro de las recientes investigaciones en la Relación entre Actividad Física y Satisfacción con la Vida, un estudio de Fox et. Al. (2020) detalla que se demostró una correlación positiva entre la participación regular en actividad física y niveles elevados de satisfacción con la vida. Además, Videra y Reigal (2021) indican una asociación directa entre la actividad física y la satisfacción con la vida, destacando que experimentar desde la individualidad la actividad física es de suma importancia para el bienestar psicológico.

En este contexto, el presente estudio busca examinar la relación entre la actividad física y el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, específicamente en la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja. El objetivo principal es determinar la relación entre la actividad física y el nivel de satisfacción con la vida en esta población estudiantil, considerando variables como sexo y grupo de edad.

2. Materiales y métodos

Esta investigación utilizó un método deductivo con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y diseño transversal. Se desarrolló en la Universidad Nacional de Loja, en la Facultad de Salud Humana, carrera de Psicología Clínica, ubicada en la ciudad de Loja – Ecuador, en las calles Carlos Román y José M. Riofrío. Se obtuvo una muestra final de 177 estudiantes que participaron voluntariamente de este estudio.

Se realizó una socialización previa a la implementación de los instrumentos de medición de las variables, a continuación, se compartió mediante Google forms un consentimiento informado en el cual aprobaban su participación en el proceso. Una vez obtenida su autorización se procede en la misma plataforma digital al llenado de los instrumentos de medición en el siguiente orden: Cuestionario sobre la Actividad Física (IPAQ) y Cuestionario sobre la satisfacción con la vida (SWLS), en las cuales se aplicó un tiempo aproximado de 20 minutos.

Una vez recolectada la información, se procedió a elaborar una base de datos digital, posteriormente se llevó a cabo la tabulación y análisis de los mismos utilizando Microsoft Office Excel 16 y software SPSS statistics versión 25.0. Para el primer y segundo objetivo se presentan los resultados en tablas de frecuencia y porcentaje, para el tercer objetivo que consiste en conocer la relación entre actividad física y satisfacción con la vida se aplicó la prueba estadística de chi cuadrado procurando un valor $p=0,05$ y un intervalo de confianza del 95%, presentando los datos en tablas. Los resultados de estos objetivos se desarrollan a continuación.

3. Resultados

Los datos obtenidos gracias al Cuestionario sobre la Actividad Física (IPAQ) permiten satisfacer el primer objetivo de investigación que consiste en identificar el nivel de actividad física en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, de acuerdo al sexo y grupo de edad. 177 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica conformaron la muestra para el presente trabajo de investigación, de los cuales 20,33% ($n=36$) corresponden a sexo masculino y 79,67% ($n=141$) sexo femenino. Del total de los varones (**Tabla 1**) 75% ($n=27$) mostraron nivel de actividad física alta, de ellos 50% ($n=18$) están en el rango de edad 17-20 años, el 25% restante se encuentra entre los niveles de actividad física moderado y bajo o inactivo. En cuanto al sexo femenino (**Tabla 2**) 47,52% ($n=67$) mostraron nivel de actividad física alta, entre 17-20 años de edad, 52,48% restante presentan nivel de actividad física moderado y bajo o inactivo.

Tabla 1. Nivel de actividad física en hombres según grupo de edad en estudiantes de psicología clínica

Nivel Actividad Física	Hombres								Total	
	Grupos de edad									
	17 – 20		21 - 24		25 - 28		29 – 30		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Alto	18	50,00	7	19,44	1	2,78	1	2,78	27	75,00
Moderado	3	8,33	1	2,78	0	0,00	0	0,00	4	11,11
Bajo o Inactivo	4	11,11	1	2,78	0	0,00	0	0,00	5	13,89
Total	25	69,44	9	25,00	1	2,78	1	2,78	36	100

Nota: Los datos se presentan en porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 2. Nivel de actividad física en mujeres según grupo de edad en estudiantes de psicología clínica

Nivel de Actividad Física	Mujeres								Total	
	Grupos de edad									
	17 – 20		21 - 24		25 - 28		29 – 30			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Alto	45	31,91	16	11,35	5	3,55	1	0,71	67	47,52
Moderado	23	16,31	8	5,67	1	0,71	0	0,00	32	22,70
Bajo o Inactivo	26	18,44	12	8,51	4	2,84	0	0,00	42	29,79
Total	94	66,67	36	25,53	10	7,09	1	0,71	141	100

Nota: Los datos se presentan en porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

En cuanto a los datos aportados por el Cuestionario sobre la satisfacción con la vida (SWLS) en torno al segundo objetivo que consiste en conocer la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, de acuerdo al sexo y grupo de edad se presentan los siguientes hallazgos.

Del total de estudiantes de sexo masculino de la carrera de Psicología Clínica (Tabla 3), 41,67% ($n=15$) se encuentra satisfecho con la vida entre 17-20 años de edad 27,78% ($n=10$), 27,28% ($n=10$) ligeramente insatisfecho, y el 8,34% restante entre insatisfecho y extremadamente insatisfecho. En cuanto a sexo femenino (Tabla 4) 33,33% ($n=47$) se encuentra satisfecho con la vida entre el rango de edad 17 a 20 años 22,70% ($n=32$), y el 9,22% restante entre insatisfecho y extremadamente insatisfecho.

Tabla 3. Satisfacción con la vida en Hombres según grupos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

Satisfacción con la vida	Hombres								Total	
	Grupos de edad									
	17 - 20		21 – 24		25 - 28		29 - 30			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Extremadamente satisfecho	1	2,78	1	2,78	0	0,00	0	0,00	2	5,56
Satisfecho	10	27,78	3	8,33	1	2,78	1	2,78	15	41,67
Ligeramente satisfecho	4	11,11	1	2,78	0	0,00	0	0,00	5	13,89
Ligeramente insatisfecho	8	22,22	2	5,56	0	0,00	0	0,00	10	27,78
Insatisfecho	1	2,78	1	2,78	0	0,00	0	0,00	2	5,56
Extremadamente insatisfecho	1	2,78	1	2,78	0	0,00	0	0,00	2	2,78
Total	25	69,44	9	25,00	1	2,78	1	2,78	36	100,00

Nota: Los datos se presentan en porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 4. Satisfacción con la vida en Mujeres según grupos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

Satisfacción con la vida	Mujeres								Total	
	Grupos de edad									
	17 – 20		21 – 24		25 - 28		29 - 30			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Extremadamente satisfecho	11	7,80	5	3,55	3	2,13	1	0,71	20	14,18
Satisfecho	32	22,70	11	7,80	4	2,84	0	0,00	47	33,33
Ligeramente satisfecho	29	20,57	10	7,09	2	1,42	0	0,00	41	29,08
Ligeramente insatisfecho	13	9,22	7	4,96	0	0,00	0	0,00	20	14,18
Insatisfecho	3	2,13	3	2,13	1	0,71	0	0,00	7	4,96
Extremadamente insatisfecho	6	4,26	0	0,00	0	0,00	0	0,00	6	4,26
Total	94	66,67	36	25,53	10	7,09	1	0,71	141	100,00

Nota: Los datos se presentan en porcentajes.

Fuente: Elaborado por los autores.

El tercer objetivo que consiste en establecer la relación entre la actividad física y nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, de acuerdo al sexo y grupo de edad, se realizó a partir de análisis estadístico mediante el software SPSS obteniendo los siguientes resultados.

A partir de la medición del nivel de Satisfacción con la Vida y el nivel de Actividad Física, del total (n=36) de hombres participantes en el estudio (Tabla 5), n=27 mostraron un nivel de Actividad Física Alto, de los cuales n=14 expresan estar satisfechos con la vida. Al establecer la relación entre variables por medio de la aplicación de la prueba Chi² (Tabla 6), se obtuvo un valor p=0,139, lo cual evidencia que no existe relación significativa entre las variables.

Si bien no existió relación entre variables, fue viable establecer relación intercategorias para lo cual se aplicó análisis de correspondencia (Fig. 1). Dicho modelo permitió establecer la relación intercategorias en 0,845 (84,5%), mostrando correspondencia entre nivel de actividad física alto y satisfecho con la vida.

Tabla 5. Nivel de correspondencia entre actividad física y satisfacción con la vida en hombres de la carrera de Psicología

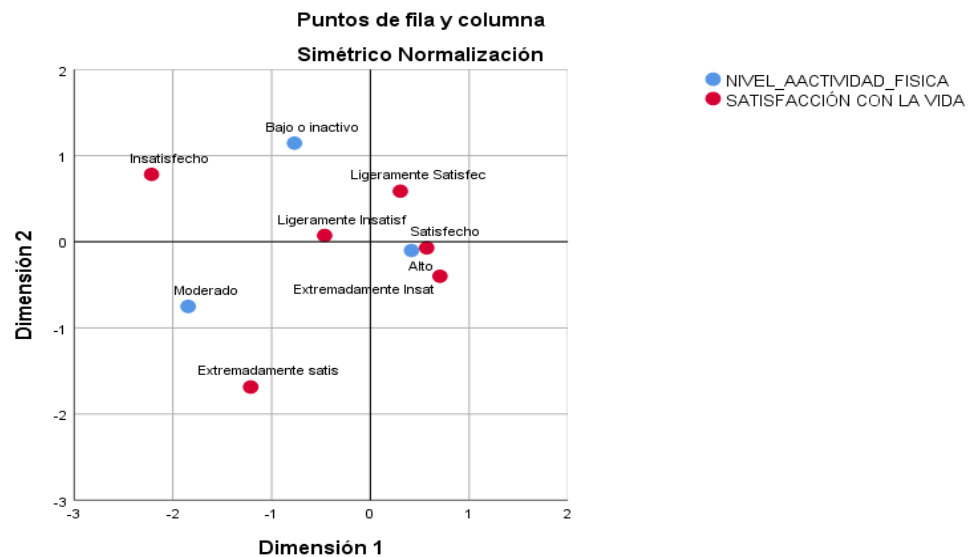
Nivel actividad física	Satisfacción con la vida						
	Extremada mente satisfecho	Satisfecho o	Ligeramente Satisfecho	Ligeramente Insatisfecho	Insatisfecho	Extremadamente Insatisfecho	Margen activo
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
Alto	1	14	4	6	0	2	27
Moderado	1	0	0	2	1	0	4
Bajo o inactivo	0	1	1	2	1	0	5
Margen activo	2	15	5	10	2	2	36

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 6. Prueba de chi-cuadrado entre nivel de actividad física y satisfacción con la vida según hombres

Dimensión	Valor singular	Inercia	Chi cuadrado	Sig.	Proporción de inercia		Valor singular de confianza	
					Contabilizado para	Acumulado	Desviación estándar	Correlación 2
1	,590	,348			,845	,845	,114	-,081
2	,252	,064			,155	1,000	,158	
Total		,412	14,82	,139a	1,000	1,000		
			2					

Fuente: Elaborado por los autores.

Figura 1. Relación entre actividad física y satisfacción con la vida en hombres de la carrera de Psicología Clínica

Fuente: Elaborado por los autores.

Del total (n=141) de mujeres participantes en el estudio (Tabla 7), n=67 mostraron un nivel de actividad física alto, de las cuales n=28 se encuentran satisfechas con la vida y n=13 extremadamente satisfechas. Al establecer la relación entre variables por medio de la aplicación de la prueba Chi2 (Tabla 8), se obtuvo un valor $p=0,035$, lo cual evidencia que existe relación significativa entre las variables. Adicionalmente, se observa una relación intercategorías para lo cual se aplicó análisis de correspondencia (Fig. 2), permitiendo establecer relación intercategorías en 0,646 (64,6%) mostrando correspondencia entre satisfecho con la vida y nivel de actividad física alto, ligeramente satisfecho y nivel de actividad física moderado, ligeramente insatisfecho y nivel de actividad física bajo o inactivo.

Tabla 7. Nivel de correspondencia entre actividad física y satisfacción con la vida en mujeres de la carrera de Psicología Clínica

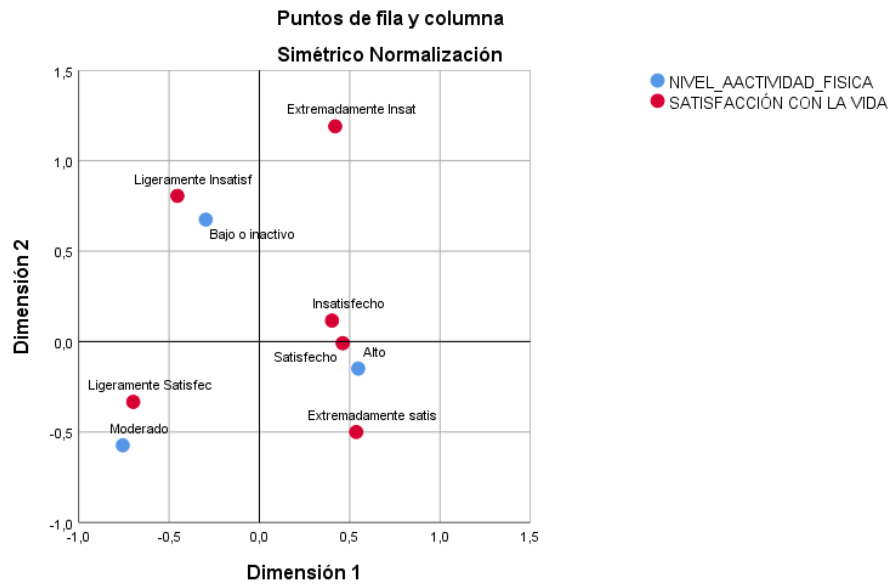
Nivel actividad física	Satisfacción con la vida						Margen activo
	Extremadamen te satisfecho	Satisfecho	Ligeramen te Satisfecho	Ligeramen te Insatisfecho	Insatisfecho	Extremadamen te Insatisfecho	
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Alto	13	28	13	6	4	3	67
Moderado	4	7	16	4	1	0	32
Bajo o inactivo	3	12	12	10	2	3	42
Margen activo	Total	20	47	41	20	7	141

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 8. Prueba de chi-cuadrado entre nivel de actividad física y satisfacción con la vida según mujeres

Dimensió n	Valor singular	Inercia	Chi cuadrado	Sig.	Proporción de inercia		Valor singular de confianza	
					Contabiliza do para	Acumulad o	Desviació n estándar	Correlació n
1	,298	,089			,646	,646	,081	,016
2	,221	,049			,354	1,000	,084	
Total		,138	19,429	,035a	1,000	1,000		

Fuente: Elaborado por los autores.

Figura 2. Relación entre actividad física y satisfacción con la vida en mujeres de la carrera de Psicología Clínica

De los $n=177$ participantes de la investigación, $n=119$ tienen entre 17 y 20 años, de ellos $n=63$ tienen un nivel alto de actividad física, $n=30$ bajo o inactivo y, $n=26$ moderado (**Tabla 9**). Al establecer la relación entre variables por medio de la aplicación de la prueba Chi2 (**Tabla 10**), se obtuvo un valor $p=0,784$, lo cual evidencia que no existe relación significativa entre las variables. Al no existir relación entre variables, se aplicó un análisis de correspondencia (**Fig. 3**). El modelo de correspondencia permitió establecer la relación intercategorías en 0,58 (58%), encontrando correspondencia entre el rango de edad 17 a 20 años y nivel de actividad física alto y moderado, 21 a 24 años y nivel de actividad física bajo o inactivo.

Tabla 9. Nivel de correspondencia entre nivel de actividad física y rangos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

Rango edad	Nivel actividad física			
	Alto	Moderado	Bajo o inactivo	Margen activo
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	Total
17-20 años	63	26	30	119
21-24 años	23	9	13	45
25-28 años	6	1	4	11
29-30 años	2	0	0	2
Margen activo	Total			
	94	36	47	177

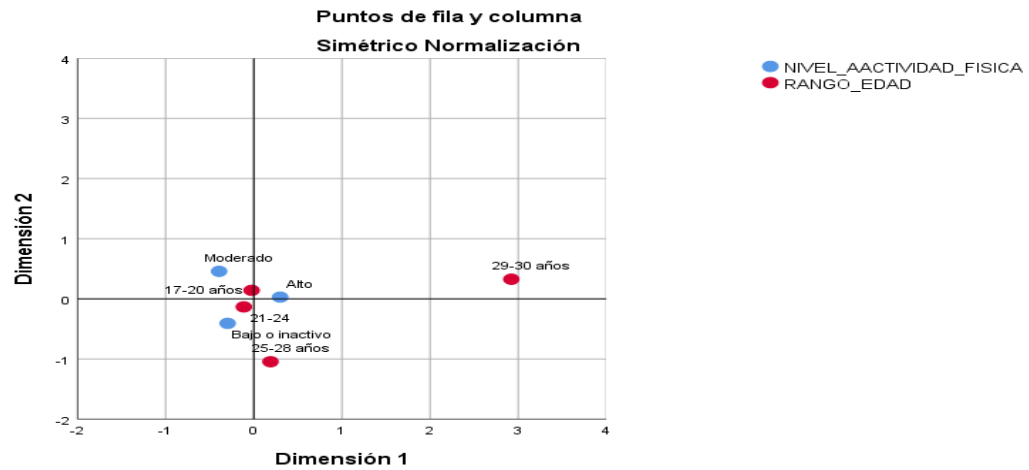
Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 10. Prueba de chi-cuadrado entre nivel de actividad física y rangos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

Dimensión n	Valor singula r	Inercia	Chi cuadrad o	Sig.	Proporción de inercia		Valor singular de confianza	
					Contabiliza do para	Acumulad o	Desviació n estándar	Correlación
1	,102	,010			,580	,580	,038	-,100
2	,087	,008			,420	1,000	,070	
Total		,018	3,197	,784a	1,000	1,000		

Fuente: Elaborado por los autores.

Figura 3. Relación entre nivel de actividad física y rangos de edad en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica



Fuente: Elaborado por los autores.

De los $n=177$ participantes del estudio, $n=119$ tienen entre 17 y 20 años, de ellos $n=42$ están satisfechos con la vida, $n=33$ ligeramente Satisfechos y, $n=21$ ligeramente Insatisfechos (Tabla 11). Al establecer la relación entre variables por medio de la aplicación de la prueba Chi2 (Tabla 12), se obtuvo un valor $p=0,609$, lo cual evidencia que no existe relación significativa entre las variables.

Al no existir relación entre variables, se realiza un análisis de correspondencia (Fig. 4) que permitió establecer la relación intercategóricas en 0,709 (70,9%), entre el rango de edad 17 a 20 años y satisfecho con la vida, ligeramente satisfecho y ligeramente insatisfecho.

Tabla 11. Nivel de correspondencia entre satisfacción con la vida y rangos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

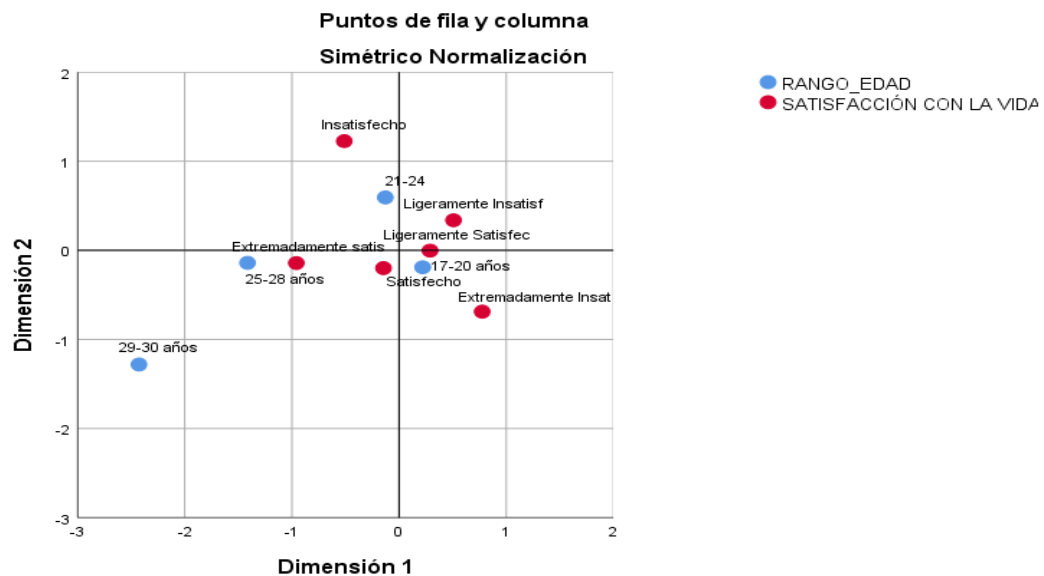
Rango edad		Satisfacción con la vida					
		Extremadamente satisfecho	Satisfecho	Ligeramente Satisfecho	Ligeramente Insatisfecho	Insatisfecho	Extremadamente Insatisfecho
		f	f	f	f	f	f
17-20 años		12	42	33	21	4	7
21-24 años		6	14	11	9	4	1
25-28 años		3	5	2	0	1	0
29-30 años		1	1	0	0	0	0
Margen activo	Total	22	62	46	30	9	8
		Total					
		119					
		45					
		11					
		2					

Fuente: Elaborado por los autores.

Tabla 12. Prueba de chi-cuadrado entre satisfacción con la vida y rangos de edad en estudiantes de Psicología Clínica

Dimensión	Valor singular	Inercia	Chi cuadrado	Sig.	Proporción de inercia		Valor singular de confianza	
					Contabilizado para	Acumulado	Desviación estándar	Correlación
1	,227	,052			,709	,709	,072	-,005
2	,134	,018			,245	,954	,074	
3	,058	,003			,046	1,000		
Total		,073	12,916	,609a	1,000	1,000		

Fuente: Elaborado por los autores.

Figura 4. Relación entre satisfacción con la vida y rangos de edad en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica

Fuente: Elaborado por los autores.

4. Discusión

La presente investigación se realizó en la Universidad Nacional de Loja con 177 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica, de los cuales 79,67% (n=141) correspondieron a sexo femenino y en menor proporción 20,33% (n=36) a sexo masculino. En cuanto al sexo femenino se determinó que el 47,52% (n=67) realiza actividad física alta entre los 17 a 20 años de edad 31,91% (n=45), y, 29,79% (n=42) presentan nivel de actividad física bajo o inactivo, estos hallazgos discrepan de los obtenidos en el estudio realizado por Concha-Cisternas et al., (2022) donde tan solo el 15% (n=60) de estudiantes universitarias dentro de los 17 a 20 años realizan actividad física alta o vigorosa y 40% (n=35) actividad física baja. Del total de los hombres 75% (n=27) mostraron nivel de actividad física alta, de ellos 50% (n=18) están en el rango de edad 17-20 años, y, 19,44% (n=7) entre 21 a 24 años, resultados que concuerdan con los datos obtenidos en un estudio realizado por Parameó et al., (2021), donde se evidencia un predominio del 65% (n=40) de estudiantes de sexo masculino con nivel de actividad física alto dentro de los 17 a 20 años cumplidos con cifras del 40% (n=30), y, 22% (n=10) en estudiantes de 23 años.

Con respecto a la variable de satisfacción con la vida, se encuentra que, en cuanto al sexo masculino, 41,67% (n=15) se encuentra satisfecho con la vida, y el 5,56% insatisfecho entre 17-20 años de edad; del total de mujeres 33,33% (n=47) se encuentran satisfechas con la vida y el 4,96% (n=7) insatisfechas en el rango de edad de 17 a 20 años, en el estudio realizado por Gouveia

(2021) en una población universitaria evidencia que del total de estudiantes de sexo masculino 55% (n=27) se encuentran satisfechos con la vida, y 7% (n=11) insatisfecho con la vida dentro de los 18-20 años de edad, en cuanto al sexo femenino 40% (n=90) satisfecho con la vida y 10% (n=10) insatisfecho con la vida en el rango de edad 18-20 años, si bien los datos porcentuales varían en ambos estudios, la proporción de satisfacción e insatisfacción de vida de estudiantes en cuanto al sexo en edades desde los 17 hasta los 20 años es concordante.

A cerca de conocer la relación entre las variables nivel de actividad física y satisfacción con la vida, en este estudio se identifica que no existe relación estadística significativa ($p=0,139>0,05$) entre las variables nivel de actividad física y satisfacción con la vida en hombres, sin embargo, existe una relación intercategorias con una correspondencia en 0,845 (84,5%) entre nivel de actividad física alto y satisfecho con la vida. En mujeres sí se encuentra relación estadística significativa ($p=0,035<0,05$), así como una relación intercategorias en 0,646 (64,6%) mostrando correspondencia entre satisfecho con la vida y nivel de actividad física alta, ligeramente satisfecho y nivel de actividad física moderada, ligeramente insatisfecho y nivel de actividad física baja o inactivo. La investigación de Hidalgo-Rasmussen et al., (2013) comparte hallazgos en cuanto a sexo masculino donde no se establece relación estadística significativa ($p=0,159>0,05$) entre las variables nivel de actividad física y satisfacción con la vida, sin embargo, no hay concordancia respecto a sexo femenino donde no se evidencia relación significativa ($p=0,260>0,05$) ni relación intercategorias.

En la relación entre edad y nivel de actividad física no existe relación estadística significativa ($p=0,784>0,05$), sin embargo, se encuentra relación intercategorias en 0,58 (58%), encontrando correspondencia entre el rango de edad 17 a 20 años y nivel de actividad física alto y moderado, 21 a 24 años y nivel de actividad física bajo o inactivo. De manera contraria, los resultados de investigación a los que aluden Paramio Leiva et al., (2021) indican que la relación entre la edad y actividad física es significativa ($p=0,02<0,05$) entre los rangos de edad 17 a 20 años y al realizar análisis de correspondencia se estableció la relación intercategorias evidenciando correspondencia entre 17 a 20 años de edad y nivel alto de actividad física.

Finalmente, al relacionar edad y satisfacción con la vida no se establece relación estadística significativa ($p=0,609>0,05$), pero sí una relación intercategorias en 0,709 (70,9%), en estudiantes con rango de 17 a 20 años por lo tanto no existe una asociación. En este sentido, Dienes y Ryan (2019), como se citó en Marques et al., (2020) indican que la satisfacción con la vida es mayor jóvenes de 25 a 28 años de edad con una relación significativa ($p=0,01<0,05$) que en personas de 17 a 20 años de edad con un valor de relación significativa ($p=0,678>0,05$).

Sobre las limitaciones de la presente investigación se encuentran la ausencia de los participantes el día de la recolección de datos y la decisión voluntaria de no participar en el estudio.

5. Conclusiones

En la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja predomina el sexo femenino con una relación de 10:3 en comparación con el sexo masculino con prevalencia entre los 17 a 20 años de edad quienes presentan un nivel alto de actividad física.

En cuanto a la satisfacción con la vida, tanto en hombres como en mujeres predomina el estar satisfecho y ligeramente satisfecho con la vida en el grupo de edad de 17 y 20 años.

Al establecer relación entre las variables nivel de actividad física y satisfacción con la vida no hubo asociación significativa entre estas; sin embargo, existe asociación intercategorias de estas variables.

Agradecimientos : Los autores del presente caso expresan su agradecimiento a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja por brindar las facilidades y apertura para el desarrollo de este trabajo de investigación.

Contribución de autoría: J.P.G. participó en la limpieza y organización de la base de datos, la investigación bibliográfica y el trabajo de campo. Además, colaboró en el procesamiento inicial de los datos y en la elaboración de las tablas descriptivas. P.R.E.J., en calidad de director de trabajo de fin de titulación, se encargó de la revisión integral del trabajo y brindó la guía metodológica necesaria para el desarrollo adecuado del estudio.

Conflicto de intereses: Los autores declaramos no tener conflicto de intereses

Financiamiento: El presente artículo fue financiado por los autores.

Referencias

- [1] Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus Григус, I. I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship Between Quality of Life and Level of Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22, 569-575. <https://doi.org/10.17309/tmf.v.2022.4.16>
- [2] Atienza, F.'L., Balaguer, I., & GarcíaRMerita, M.'L.' (2003). 'Satisfaction' with 'Life' Scale: 'analysis' of factorial, invariance 'across' sexes. 'Personality, and, Individual, Differences', 35, 1255R1260.

- [3] Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- [4] Barbosa-Granados, S. H., Aguirre-Loaiza, H., Barbosa-Granados, S. H., & Aguirre-Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 79-91. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.afcv>
- [5] Brown, J. S., Bifulco, A., & Harris, T. O. (2000). Social support and health: A systematic review. *Psychological Medicine*, 30(4), 811-834.
- [6] Barriopedro, M. I., Eraña, I., y Mallol, L. L. (2001). Relación de la actividad física con la depresión y Satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 239-246.
- [7] Castellón-Sánchez A., Romero, V. 2004. "Autopercepción de la calidad de vida". *Mult Gerontol*, 14 (3):131-137.
- [8] Chicaiza Oviedo, D. A., & Santamaría Tapia, M. A. (2019). Relación entre nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes de primero a octavo semestres de las facultades de Medicina e Ingeniería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de diciembre del 2018 a enero del 2019. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/31176>
- [9] Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Castillo-Retamal, M., & Guzmán-Muñoz, E. (2020). Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. *Universidad y Salud*, 22(1), 33-40. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.172>
- [10] Contreras, O. R., González, C., Cechini, J. A., y Carmona, A. M. (2004). Relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- [11] Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- [12] Diener, E., Emmons R., Larsen R.J., & Griffin S. 1985. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- [13] Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.
- [14] Fernández, J.G., Contreras, O. R., García, L. M., & González, V. S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 251-263.
- [15] Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., Holt, M., & Kantor, G. (2013). *The victimization of children by adults and peers: A national survey*. Oxford University Press.
- [16] Hidalgo-Rasmussen, C. A., Ramírez-López, G., & Hidalgo-San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(7), 1943-1952. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700009>
- [17] Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). The good life: Psychological well-being and the pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 9(2), 180-196.
- [18] Katon, W. J. (2003). Depression and medical illness. *The American Journal of Medicine*, 115(8),692-697.
- [19] Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing mental health: The effects of positive experiences on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6),1001-1010.
- [20] Köhlerová, M. Z., Fišerová, Z., & Páv, M. (2024). Physical activity habits and their effects on quality of life in patients with addiction: Data from the Czech Republic. *Current Psychology*, 43(4), 3150-3157. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04402-w>
- [21] Krueger, A. B., & Schkade, D. A. (2008). The subjective well-being of nations. National Bureau of Economic Research.
- [22] Marques, C., Taveira, M. do C., Ceinos, C., Silva, A. D., & Nogueira, M. (2018). Satisfacción Con La Vida En Estudiantes Universitarios: Papel Predictor De Los Valores. *Psicología desde el Caribe*, 35(3), 171-182.
- [23] Martínez, M. A., García, L. F., & López, J. A. (2017). Actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 149-158.
- [24] Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- [25] Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2017). EJERCICIO FÍSICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 437. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- [26] Psarrou, A., Adamakidou, T., Apostolara, P., Koreli, A., Drakopoulou, M., Plakas, S., Mastrogiannis, D., Mantoudi, A., Parissopoulos, S., Zartaloudi, A., & Mantzorou, M. (2023). Associations between Physical Activity and Health-Related Quality of Life among Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study in Urban Greece. *Geriatrics*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/geriatrics8030061>
- [27] Pons, D., Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. 2002. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Evaluación Psicológica*, 13,71-82.

- [28] Puciato, D., Bączkiewicz, D., & Rozpara, M. (2023). Correlations between physical activity and quality of life in entrepreneurs from Wrocław, Poland. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00624-4>
- [29] Reina, M.C. Oliva, A. & Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2(1), 55-69.
- [30] Ruiz, J. M., Ortega, F. B., & Castillo, M. J. (2019). Relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista de Educación Física y Deporte*, 21(1), 123130.
- [31] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being: Flourishing and languishing in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-732.
- [32] Step toe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2013). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 382(9898), 1077-1085.