IMPACTO DEL EJERCICIO Y UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA ENERGÍA EN UNIVERSITARIOS

AUTOR: PAULINA MÉNDEZ ESCALANTE

RESUMEN

El siguiente artículo de investigación explora la relación entre el ejercicio junto a una dieta balanceada, con el bienestar emocional y los niveles de energía en jóvenes universitarios. La investigación busca responder si existe una conexión entre estos factores y una mejora en el bienestar emocional y los niveles de energía en esta población.

La investigación aborda cómo el cuerpo regula la energía a través de diferentes procesos y cómo existen diferentes factores que pueden llegar a modificar estos niveles de energía. Además, explora el concepto de estados de ánimo y cómo el ejercicio junto a una alimentación balanceada, y sus diferentes efectos a nivel fisiológico, en cómo pueden mejorar tanto el bienestar emocional como los niveles de energía.

En el marco teórico se profundizan los beneficios del ejercicio, sus efectos en el bienestar emocional y los niveles de energía en jóvenes universitarios; también examina los componentes y beneficios de una dieta balanceada, su relación con el bienestar emocional y su impacto en los niveles de energía, destacando la importancia de estabilizar los niveles de azúcar en sangre para mantener una energía sostenida.

ABSTRACT

The following research article explores the relationship between exercise and a balanced diet, on young university students' emotional well-being and energy levels. The goal of this research is to answer whether there is a connection between these factors and an improvement in this population's emotional well-being and energy levels.

The research addresses how the body regulates energy through different processes and how different factors can modify the energy levels. In addition, it explores the concept of mood states, and how exercise along with a balanced diet can improve both emotional well-being and energy levels.

The discussion part of this article explores the benefits of exercise, its effects on emotional well-being and energy levels in young university students; it also examines the components of a well-balanced diet and its benefits with emotional well-being and its impact on energy levels. Highlighting the importance of stabilizing blood sugar levels to maintain sustained energy.

INTRODUCCIÓN

En la siguiente investigación se analizará la relación que existe entre el ejercicio constante junto con una dieta balanceada y los efectos que tienen en el estado de ánimo y los niveles de energía; en la cual se busca responder la siguiente pregunta: ¿Existe alguna relación entre el ejercicio físico y una dieta balanceada con la mejoría del bienestar emocional y los niveles de energía en jóvenes universitarios?

El ejercicio físico es una variedad de movimientos corporales planificados, estructurados, repetitivos con el objeto de mejorar o mantener la aptitud física y la salud. (Naudí Farré, 2021) Un área específica de la fisiología se dedica a estudiar los efectos del ejercicio físico en el cuerpo humano, en la cual se analizan los efectos cardiovasculares, neuromusculares, respiratorios, endocrinos y metabólicos; los cuales aportan de manera directa o indirecta al bienestar emocional y los niveles de energía en el día a día. (Ansorena & Alfredo Martínez, 2010)

Una dieta balanceada es una alimentación que incluye la variedad adecuada de alimentos para poder proveer los nutrientes necesarios al cuerpo humano. La importancia de una dieta balanceada en jóvenes universitarios es relevante dado que les ayuda a la energía y rendimiento académico, la salud mental y física. (Rampersaud et al., 2005)

La regulación de la energía del cuerpo se realiza desde un proceso homeostático, pero existen acciones complementarias como el consumo de alimentos y el gasto energético en el proceso de mantener este equilibrio. Hay momentos en los cuales los niveles de energía

y el rendimiento pueden verse alterados por diferentes factores, como cambios de dieta, cambios en el peso, cambios en el estado de salud, cambios en hábitos de ejercicio, y otros factores que al final del día llegan a afectar la regulación energética el cuerpo humano. (Keesey & Powley, 2008)

“Los estados de ánimo son estados emocionales, en los que experimentamos determinados sentimientos que son predominantes durante algún tiempo.” (López, 2021) El estado de ánimo comúnmente se puede confundir con lo que son las emociones, el concepto de el estado de ánimo hace referencia a una disposición emocional; a diferencia de las emociones, las cuales son pasajeras y son provocadas por estímulos. (Thayer, 2003)

Existen estudios que demuestran que el ejercicio junto con una alimentación sana ayuda a mejorar la salud física, además de tener un impacto significativo ante la salud mental y los niveles de energía. Se analizó cómo es que el ejercicio y su efecto de liberación de endorfinas y otros neurotransmisores, ha sido asociado con la mejoría del bienestar mental; y cómo es que una dieta equilibrada brinda los nutrientes necesarios para un rendimiento eficaz. (Rogers, 2001)

A través de un enfoque basado en el análisis de revisiones literarias y estudios de caso, se espera lograr proporcionar una comprensión práctica de cómo es que estos factores pueden ser utilizados para optimizar el bienestar emocional y los niveles de energía.

OBJETIVO GENERAL

Relacionar el impacto que tiene el ejercicio junto con una dieta balanceada ante el bienestar emocional y los niveles de energía en los jóvenes universitarios.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

Investigar a profundidad los beneficios del ejercicio física ante la salud mental y el rendimiento en jóvenes universitarios, por medio de revisión de artículos.

Analizar la relación de una dieta balanceada con la salud mental y los niveles de energía.

MARCO TEÓRICO

1. El ejercicio

La práctica regular del ejercicio tiene diferentes impactos beneficiosos en la salud como el prevenir y retrasar distintas enfermedades, disminuye el riesgo de mortalidad, aporta a la reducción de masa grasa y al fortalecimiento de los músculos, mejora la salud mental, influye al seguimiento de un estilo de vida saludable, aumenta la calidad de vida, entre otros beneficios que aportan a un buen estado de salud. El ejercicio físico es una actividad que el ser humano puede llegar a integrar a su rutina diaria y con eso obtener todos estos beneficios mencionados y tener una mejor organización y constancia con sus hábitos saludables. (Ansorena & Alfredo-Martínez, 2010)

Al integrar ejercicio físico a la rutina diaria permite obtener todos los beneficios mencionados, así como fomentar una mejor organización y constancia con los hábitos saludables. Es importante recalcar la importancia de adaptar el tipo e intensidad del ejercicio a las necesidades y capacidades de cada persona.

1.1 Efectos del ejercicio en el bienestar emocional

Si bien existen diferentes estudios que estudian la relación entre el ejercicio y el bienestar emocional, el artículo "Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias" se enfoca en analizar esta relación con un contexto específico.

En el artículo mencionado se explora la relación que hay entre el realizar ejercicio y el bienestar emocional en mujeres universitarias. En esta investigación participaron 25 estudiantes de universidad en un programa de ejercicio físico durante media hora, cinco veces a la semana por seis semanas; donde iban midiendo el nivel de inteligencia y bienestar emocional con la Escala de Evaluación de la Inteligencia Emocional TMMS-24, la cual valora las habilidades para reconocer y regular las propias emociones. En esta investigación los resultados no fueron muy significativos, pero consideraron que, si el estudio hubiera sido de mayor duración, se pudieran haber obtenido los resultados deseados. (Ladino et al., 1996)

Así como hay impactos emocionales relacionados al ejercicio, existen diferentes impactos a nivel psicológico como resultado de realizar ejercicio de manera constante, estos impactos se pueden explicar en relación a las endorfinas liberadas al realizar ejercicio. La liberación de endorfinas ayuda a aumentar el bienestar emocional y reducir síntomas de depresión y ansiedad, y reducir el estrés, todo esto se lleva a cabo por un efecto amortiguador que causa el ejercicio físico en el cuerpo ya que también proporciona una distracción positiva. Al practicar ejercicio físico de manera constante, se pueden alcanzar metas personales y aumentar la condición física, lo cual ayuda a que las personas experimenten una mejora de autoestima. (Thayer, 2003)

1.2 Efectos hormonales del ejercicio y lo que aporta a la regulación de energía en el cuerpo

Uno de los efectos más destacados del ejercicio es su impacto en el sistema hormonal, donde la liberación de adrenalina y noradrenalina juega un papel fundamental.

Al realizar ejercicio se liberan adrenalina y noradrenalina, las cuales son hormonas que aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y promueven la liberación de glucosa, todo esto sumando y resultando en proporcionar energía rápida al cuerpo. (Powers et al., 2021)

Además de estar relacionado el ejercicio con la liberación de adrenalina y noradrenalina, el ejercicio ayuda a aumentar los niveles de cortisol, la famosa hormona del estrés, la cual ayuda a la movilización de las reservas de energía por medio de promover la gluconeogénesis y la lipólisis; es importante

recaltar que mantener los niveles de cortisol altos por un tiempo prolongado puede llegar a ser perjudicial para la salud. (Hill et al., 2008)

La liberación de endorfinas también es otro efecto que tiene el ejercicio físico, estas hormonas son analgésicos naturales que también ayudan a mejorar el estado de ánimo y promueven el mantener una energía constante. (Boecker et al., 2008)

La acción de todas las hormonas y neurotransmisores mencionados, ayudan a la regulación de energía del cuerpo por medio de sus mecanismos de acción; entre ellos el aumento del metabolismo basal, la movilización de sustratos energéticos, el aumento de sensibilidad a la insulina y la regulación del apetito. (Kraemmes & Ratamess, 2005)

Esta relación entre el ejercicio y diferentes hormonas nos ayuda a entender cómo es el efecto que tiene el ejercicio sobre el cuerpo humano y los beneficios de cada hormona y neurotransmisor implicados en el proceso de realizar ejercicio físico, sobre los niveles de energía y la salud general.

2. Una dieta balanceada

Una dieta balanceada se basa en la ingesta adecuada de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), los cuales son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Los beneficios de una dieta balanceada se deben en gran parte a la presencia equilibrada de

los nutrientes esenciales, lo que permite que el cuerpo funcione de manera óptima y prevenga enfermedades crónicas. (Rampersaud et al., 2005)

Al llevar una dieta balanceada, el cuerpo recibe los nutrientes necesarios, que ayudan a mantener los niveles de energía de una manera constante, mejorar diferentes aspectos de la salud, y aumentar el bienestar emocional. Es importante individualizar la dieta dependiendo de los requerimientos y preferencias de cada persona, en este proceso un profesional en el área de nutrición sería de gran ayuda para poder adecuar la dieta que necesita cada persona.

2.21 Relación entre el bienestar emocional y una dieta balanceada

La relación entre la ingesta de alimentos y el bienestar emocional ha sido objeto de estudio en diferentes investigaciones, donde se ha encontrado que diferentes tipos de dietas pueden influir en el estado de ánimo y las emociones. (Leigh Gibson, 2006) Un claro ejemplo es el análisis de dietas como Keto y dieta Paleo, las cuales están basadas en vegetales y una alta carga glucémica. Se ha observado que este tipo de dietas pueden mejorar el bienestar emocional de las personas, esto debido a la estabilización de los niveles de glucosa en sangre, la producción de cetonas, la reducción de la inflamación y una microbiota intestinal saludable, pueden ejercer un impacto positivo en el bienestar emocional y el estado de ánimo. (Arab et al., 2019)

Sin embargo, es necesario reconocer que los efectos varían individualmente y se recomienda la consulta de un profesional de la salud antes de adoptar cualquier cambio dietético significativo.

2.2 Impactos en los niveles de energía

Una dieta balanceada juega un papel fundamental en la regulación de los niveles de energía, ya que proporciona los nutrientes necesarios para un metabolismo adecuado y la producción de energía.

En el libro "La revolución de la glucosa" se habla sobre cómo es que existen varias maneras de estabilizar los niveles de azúcar en sangre y con esto mejorar los niveles de energía en el cuerpo. Lo que se menciona con base a una dieta balanceada es controlar la ingesta de carbohidratos, aumentar el consumo de fibra y consumir proteínas de mejor calidad; estas medidas ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre estables, lo que de manera indirecta ayuda a tener mayor energía sostenida, evita la sensación de fatiga y dispone la energía de una forma constante y acorde se necesite durante el día. (Inchauspé, 2023)

El estabilizar los niveles de glucosa en sangre, ayuda a evitar los picos hiperglucémicos, que se ha visto que al aplanar estos picos hay menos cambios drásticos en los niveles de glucosa, esto ayudando no únicamente al metabolismo, si no que también a mantener niveles de energía constantes y sin tener cambios en los niveles de energía de manera drástica.

HIPÓTESIS

La práctica regular de ejercicio y el aplicar una dieta equilibrada están positivamente relacionadas con el bienestar emocional de los jóvenes universitarios.

La combinación de ejercicio y una dieta balanceada contribuyen a aumentar los niveles de energía de los jóvenes universitarios.

Los jóvenes universitarios que siguen una rutina de ejercicio y una dieta balanceada de manera constante experimentan una mejoría en su bienestar emocional y un aumento en sus niveles de energía en mayor medida que aquellos jóvenes universitarios que solo realizan alguna de las dos.

METODOLOGÍA

Diseño De investigación

El diseño de esta investigación de tipo descriptiva, en la cual se buscó la relación entre el ejercicio físico y una dieta balanceada para la mejora del bienestar emocional y los niveles de energía en jóvenes universitarios; se realizó una búsqueda en bases de datos científicas como PubMed, Elsevier y Google Scholar, utilizando palabras clave como 'ejercicio y bienestar emocional', 'dieta balanceada y energía'.

Enfoqué de la investigación

El enfoque de esta investigación es descriptivo, basado en la recopilación y análisis de literatura sobre la relación entre el ejercicio, una dieta balanceada y sus

Impactos en el bienestar emocional y los niveles de energía. No se han realizado encuestas, ni observaciones directas, sino que se ha centrado en la revisión de artículos académicos, libros y otros documentos relevantes. Se fundamenta en fuentes secundarias, en la síntesis y análisis de información teórica que existe sobre el tema.

Población, muestra y tipo de muestreo

La población en la que se analizó el enfoque de esta investigación es en jóvenes universitarios. No se utilizó ninguna muestra, ya que fué una investigación teórica y en general enfocado en estudiantes universitarios, por lo tanto, tampoco se generó ningún tipo de muestreo.

Técnica aplicada

La técnica aplicada en esta investigación es la revisión bibliográfica, en la cual incluye la recopilación, la evaluación y la síntesis de información proveniente de fuentes secundarias tales de artículos, libros y otras publicaciones que se consideran relevantes. Esta redacción se centró en un análisis exhaustivo de la literatura disponible que pudiera dar respuesta a la pregunta de investigación: ¿Existe alguna relación entre el ejercicio físico y una dieta balanceada con la mejoría del bienestar emocional y los niveles de energía en jóvenes universitarios?

REFERENCIAS

1. Arab A, Mehrabani S, Moradi S, Amani R. The association between diet and mood: A systematic review of current literature. *Psychiatry Research*. 2019 Jan;271:428–37. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.10.019
2. Martínez Hernández JA. Alimentación, ejercicio físico y salud. *Eons*; 2010.
3. Boecker H, Sprenger T, Spilker ME, Henriksen G, Koppenhoefer M, Wagner KJ, et al. The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral cortex* (New York, NY : 1991) [Internet]. 2008;18(11):2523–31. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18296435>
4. Gibson EL. Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiol Behav*. 2006 Aug 30;89(1):53–61. DOI: 10.1016/j.physbeh.2006.01.024. Epub 2006 Mar 20. PMID: 16545403.
5. Hill EE, Zack E, Battaglini C, Viru M, Viru A, Hackney AC. Exercise and circulating cortisol levels: the intensity threshold effect. *Journal of endocrinological investigation* [Internet]. 2008;31(7):587–91. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18787373>
6. Inchauspé J. La revolución de la glucosa: equilibra tus niveles de glucosa y cambiarás tu salud y tu vida. Barcelona: Diana; 2022.
7. Keesey RE, Powley TL. Body energy homeostasis. *Appetite*. 2008 Nov;51(3):442–5. DOI: 10.1016/j.appet.2008.05.003
8. Ladino PK, Helena C, Augusto C, César J. Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* [Internet]. 2016 [cited 2025 Feb 13];11(1):31–6. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5287963>
9. López L. EL ESTADO DE ANIMO [Internet]. *Psicología y Mindfulness Madrid*. 2019. Available from: <https://lolalopezpsicologia.com/estado-de-animo/>
10. Naudí Farré C. ¿Qué es el ejercicio físico y cuáles son sus beneficios? [Internet]. *www.neurolleida.cat*. 2021. Available from: <https://www.neurolleida.cat/es/asociacion/neurolleida/blog/que-es-el-ejercicio-fisico-y-cuales-son-sus-beneficios/39811.html>
11. David PS. Ejercicio físico y beneficios psicobiológicos. *Dspaceumhes* [Internet]. 2018 [cited 2025 Feb 13]; Available from: <https://dspace.umh.es/handle/11000/27161>
12. Powers S, Howley E, Quindry J. *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance, 11e* [Internet]. McGraw Hill Medical. 2025 [cited 2025 Feb 13]. Available from: <https://accessphysiotherapy.mhmedical.com/content.aspx?sectionid=259267162&bookid=3100>

13. Ramperdaud GC, Pereira MA, Giard BL, Adams J, Metz J. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* [Internet]. 2005 May;105(5):743-60. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822305001513>
14. Rogers PJ. A healthy body, a healthy mind: long-term impact of diet on mood and cognitive function. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2001 Feb;60(1):135-43. DOI: 10.1079/002967999X0000010
15. Thayer RE. *Calm energy : how people regulate mood with food and exercise*. Oxford ; New York: Oxford University Press; 2003.