



Artículo de Investigación

## Factores que influyen en la presencia de dolores musculares en estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro

### *Factors Influencing the Presence of Muscle Pain in Students at the State University of Milagro*

Tiffany Sugeidy Córdova Yugsi<sup>1</sup>  , Emely Damaris Riera Guaraca<sup>1</sup>  ,  
Dennis Lisette García Correa<sup>1</sup>  , Angela Marianela Armijos González<sup>1</sup>  ,  
Mauricio Alfredo Guillen Godoy<sup>1</sup>  

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Cda. Universitaria – Km. 1.5 vía Milagro – Virgen de Fátima, Milagro, Ecuador

#### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

##### *Historial del artículo*

Recibido: 15/03/2025

Aceptado: 20/04/2025

Publicado: 15/05/2025

##### *Palabras clave:*

dolor lumbar, mala postura, estudiantes universitarios, salud musculoesquelética

#### ARTICLE INFO

##### *Article history:*

Received: 03/15/2025

Accepted: 04/20/2025

Published: 05/15/2025

##### *Keywords:*

lower back pain, poor posture, college students, musculoskeletal health

#### INFORMAÇÕES DO ARTIGO

##### *Histórico do artigo:*

Recebido: 15/03/2025

Aceito: 20/04/2025

Publicado: 15/05/2025

##### *Palavras-chave:*

dor lombar, má postura, estudantes universitários,

#### RESUMEN

La investigación se centró en identificar los factores que influyen en la aparición de dolores musculares frecuentes, especialmente en cuello y espalda entre los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, paralelo A2, durante el período abril-agosto 2023. Para determinar los factores que influyen en la presencia de dolor lumbar en los participantes, se aplicó un enfoque cuantitativo, recogiendo y analizando datos mediante encuestas a una muestra de 50 estudiantes seleccionados de manera no probabilística. Este estudio descriptivo y observacional permitió identificar los factores asociados a las molestias musculares en esta población estudiantil. También, se empleó un diseño transversal, descriptivo y correlacional para evaluar el porcentaje de estudiantes afectados y así poder identificar las posibles causas dolor muscular. Los factores socioeconómicos, emocionales y culturales, son los factores que han producido dolores en la espalda a los estudiantes, donde están involucrado de forma intrínseca y extrínseca, otras causas, los costos de tratamientos para una sección de dolores lumbares, estudios médicos, el peso, la edad, el tiempo y tipo de trabajo y el sedentarismo. Por otro lado, el estrés unas del causante de muchas enfermedades en el ser humano.

#### ABSTRACT

The research focused on identifying the factors that influence the onset of frequent muscle pain, especially in the neck and back, among third-semester nursing students at the Milagro State University, parallel A2, during the period April-August 2023. To determine the factors that influence the presence of lower back pain in the participants, a quantitative approach was applied, collecting and analyzing data through surveys with a sample of 50 students selected non-probabilistically. This descriptive and observational study made it possible to identify the factors associated with muscle discomfort in this student population. A cross-sectional, descriptive, and correlational design was also used to evaluate the percentage of affected students and thus identify the possible causes of muscle pain. Socioeconomic, emotional, and cultural factors have led to back pain in students. These factors include intrinsic and extrinsic causes, as well as treatment costs for lower back pain, medical studies, weight, age, work duration and type, and a sedentary lifestyle. Stress is also a cause of many human illnesses.

saúde  
musculoesquelética

## RESUMO

A pesquisa concentrou-se em identificar os fatores que influenciam o aparecimento de dores musculares frequentes, especialmente no pescoço e nas costas, entre os estudantes do terceiro semestre do curso de Enfermagem da Universidade Estatal de Milagro, turma A2, durante o período de abril a agosto de 2023. Para determinar os fatores que influenciam a presença de dor lombar nos participantes, foi utilizada uma abordagem quantitativa, com coleta e análise de dados por meio de questionários aplicados a uma amostra de 50 estudantes selecionados de forma não probabilística. Este estudo descritivo e observacional permitiu identificar os fatores associados às dores musculares nessa população estudantil. Além disso, foi utilizado um delineamento transversal, descritivo e correlacional para avaliar o percentual de estudantes afetados e, assim, identificar as possíveis causas da dor muscular. Os fatores socioeconômicos, emocionais e culturais mostraram-se influentes nas dores nas costas dos estudantes, estando envolvidos, de forma intrínseca e extrínseca, outras causas, como os custos de tratamentos para dores lombares, exames médicos, peso, idade, tempo e tipo de trabalho, e o sedentarismo. Por outro lado, o estresse é um dos causadores de diversas doenças nos seres humanos.

## Cómo citar

Córdova Yugsi, T. S., Riera Guaraca, E. D., García Correa, D. L., Armijos González, A. M., & Guillen Godoy, M. A. (2025). Factores que influyen en la presencia de dolores musculares en estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 492-502. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.128>



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

## INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar se pueden definir como molestias intensas en la zona de la espalda (Santosa et al., 2020), caracterizadas por una sensación de dolor y rigidez, que pueden estar asociadas a diversos factores (Inga et al., 2021), como una mala postura, el estrés o enfermedades musculares subyacentes, este tipo de malestar puede presentarse de manera episódica o crónica y tiene un impacto significativo en la calidad de vida de quienes lo padecen, afectando no solo el bienestar físico, sino también el rendimiento académico, laboral y las actividades cotidianas (Mejía y otros, 2023).

La prevención postural es de suma importancia para mantener hábitos que beneficien la salud corporal y no sólo en la comunidad educativa, sino la ciudadanía en general, tomando conciencia que mantener hábitos de posturas adecuadas es importante para la salud por ello se deben realizar descansos a lo largo del día (Amado Merchán, 2020). De lo contrario provocarían problemas relacionados con los trastornos musculo

esqueléticos que se pueden intensificar con el tiempo (Palacios & Posso, 2022).

Si no se corrige el dolor lumbar desde una edad temprana, puede evolucionar las molestias ocasionales a una condición crónica y degenerativa. Las molestias en la zona de la espalda y parte superior de los hombros ocurren cuando hay un apoyo excesivo sobre las articulaciones de las últimas vértebras cervicales, por lo general cuando la persona se queda mirando al frente por tiempo prolongado, factores como el estrés, mala postura y falta de actividad física pueden desencadenar molestias musculares, que tiene un impacto significativo a corto, mediano y largo plazo (Chango y otros, 2023).

El dolor muscular es un problema creciente que afecta a personas de diversas edades y ocupaciones, siendo los estudiantes universitarios uno de los grupos más vulnerables. A nivel internacional, estudios revelan que entre el 87% de universitarios demostraron mayores restricciones cervicales debido a los dolores musculares, como el dolor lumbar, lo que implica negativamente en su

capacidad y aprendizaje. En países de América Latina, Lima manifiesta que el 66% de universitarios tienen dolor lumbar que fueron asociados a la edad, dejando claro que las actividades sedentarias generan mayor probabilidad de presentar dolor de lumbar recurrente, siendo este uno de los motivos de consulta médica entre jóvenes de este grupo etario. La mala postura, el estrés o la falta de actividad física son factores predominantes que contribuyen a estos síntomas (Carrillo, 2022).

En el contexto de Ecuador, los porcentajes sobre problemas musculares, como el dolor lumbar, son preocupantes. Según la encuestas de las diferentes universidades del Ecuador, al alrededor del 50,5 % de los estudiantes universitarios en el país reportan experimentar algún tipo de molestia muscular, como dolor y rigidez recurrente. Estos problemas están vinculados con el estrés académico, la mala postura y la falta de actividad física, factores comunes entre los jóvenes universitarios (Curotto et al., 2022). Estas cifras sugieren que un número significativo de estudiantes ecuatorianos enfrentan problemas musculares, lo que impacta negativamente su bienestar general y rendimiento académico, en gran parte debido a la mala postura, el estrés académico y la falta de actividad física (Guevara & Sánchez, 2022).

Por su parte, los factores emocionales, como el estrés académico, también influyen en la aparición de estos síntomas, debido a que el estrés genera tensión muscular (Silva et al., 2020).

La etiología del dolor lumbar en los estudiantes universitarios está influenciada por factores emocionales, socioeconómicos y cultural, la mala postura es uno de los principales desencadenantes, ya que dificulta la ejecución de actividades diarias, por el dolor causado, lo que puede provocar un descenso en las actividades realizadas, lo que puede provocar más dolor lumbar. A nivel socioeconómico, los estudiantes de bajo recursos enfrentan dificultades para acceder a condiciones ergonómicas adecuadas, lo que le lleva a mantener posturas inadecuadas por largos periodos de tiempo. Además, la falta de acceso a atención médica, como los

fisioterapeutas pueden agravar estos problemas. Culturalmente, ciertos hábitos están normalizados, como pasar varias horas sentados, ignorar el dolor físico o no ir al médico por estas molestias, pueden influir negativamente en la salud. Estos factores contribuyen al desarrollo de problemas musculoesqueléticos entre los estudiantes universitarios (García y otros, 2021).

Por otro lado, la variable dependiente es el dolor lumbar, que se manifiesta como molestias recurrentes en la parte baja de la espalda y está directamente relacionada con los factores mencionados (Córdor & Pacheco, 2023).

El problema que se aborda en esta investigación es el dolor lumbar en los estudiantes del tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro, el cual parece por una combinación de factores intrínsecos y extrínsecos, las variables de estudio incluyen, por un lado, las variables independientes, que es la mala postura, refiriéndose a la manera de sentarse y estudiar, en donde los estudiantes con posturas incorrectas durante un largo tiempo prestan mayores dolores lumbares.

La importancia de este estudio se basa en que el dolor lumbar impacta de forma considerable la salud y calidad de vida de los estudiantes de tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro, conocer los factores que influyen en estos problemas, como el socioeconómico y emocional, lo que permitirá entender cómo afectan a la salud musculoesquelética (Saini y otros, 2024).

Este estudio es de gran relevancia, ya que los dolores lumbares impactan considerablemente el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes del tercer semestre en la Universidad Estatal de Milagro. Al identificar los factores de estas dolencias, como la mala postura, el factor socioeconómico y emocional, se puede obtener una comprensión más clara de cómo afectan la salud musculoesquelética y el rendimiento académico (Araúz & Zurdo, 2021).

Como futuros profesionales de enfermería la realización de este estudio no solo servirá para mejorar el bienestar general de los

estudiantes, también facilitará la implementación de estrategias para optimizar los hábitos posturales, al proporcionar información clave sobre las causas y consecuencias dolor muscular, este estudio contribuye a la adquisición de conocimientos que permitirán aumentar el éxito académico y mejorar la calidad de vida estudiantil (Cheuquel y otros, 2024).

## METODOLOGÍA

La investigación fue realizada en la Universidad Estatal de Milagro, localizada en el cantón Milagro, en Guayas-Ecuador.

La universidad cuenta con una población total de 41000 estudiantes según los registros oficiales en su página web, de los cuales 200 pertenecen al tercer semestre de la carrera de enfermería modalidad presencial. Para este estudio, se seleccionaron 48 estudiantes, mediante método no probabilísticos, todos de un mismo paralelo, en este caso el “A2”, con el fin de analizar los factores de riesgo asociados dolor muscular.

El alcance de este estudio es de tipo no transversal, descriptivo y correlacional.

Para la recolección de datos fidedigna, se empleó una encuesta estructurada, dirigida al grupo de estudiantes seleccionados, esta encuesta contenía preguntas enfocadas en los

factores socioeconómicos, factores emocionales y factores culturales.

La encuesta fue diseñada para evaluar la calidad de la alimentación, situación económica y, los factores emocionales, con el fin de identificar posibles elementos relacionados con la aparición de dolor muscular en los estudiantes.

El objetivo principal, es calcular el porcentaje de estudiantes afectados, lo que permitirá identificar la presencia de dolor muscular en los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

Por otro lado, este estudio se basa en la observación y descripción de las condiciones, sin manipular las variables, lo que lo clasifica como un estudio observacional.

## RESULTADOS

Se remitió la invitación a 48 estudiantes mediante correo electrónico y enlace, obteniendo respuesta de la totalidad de los convocados. Se incluyó a estudiantes matriculados en la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro que cursaban el tercer semestre, excluyéndose a personas no matriculadas en dicha universidad, a quienes hubieran cursado un posgrado y a estudiantes de otras carreras profesionales.

**Tabla 1**  
*Factores Socioeconómicos*

	Respuesta	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Crees que tu situación económica te ha llevado a adoptar hábitos que afectan tu salud física, como el desarrollo de dolor lumbar?	Si	29	58%
	No	21	42%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>48</b>
¿Tu situación económica limita tu acceso a tratamientos o hábitos que podrían mejorar tu dolor lumbar?	Si	24	48%
	No	26	52%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>48</b>
¿Con qué frecuencia tu situación económica te lleva a adoptar hábitos que podrían empeorar tu dolor lumbar, como	Siempre	8	16,3%
	A veces	27	55,1%
	Nunca	18	28,6%

	Respuesta	Número de estudiantes	Porcentaje
permanecer muchas horas sentado o no poder acceder a atención médica?	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>48</b>
¿Sueles evitar o postergar el cuidado de tu salud lumbar debido a limitaciones económicas?	Siempre	8	16,3%
	A veces	23	46,9%
	Nunca	18	36,7%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>48</b>

En el análisis de los factores socioeconómicos (Tabla 1), un 58% de los estudiantes considera que su situación económica ha influido negativamente en su mala postura, llevándolos a sentir mucho dolor.

Un 48% señala que su situación económica, les impiden acceder a atención medica de mejor calidad. Respecto a la frecuencia con la

que su situación económica los lleva a adoptar hábitos que empeoran el dolor lumbar, solo el 16,3%, mientras que el 55,1% afirma que a veces recurre a esta opción. Finalmente, un 16,3% de los estudiantes reporta que postergan el cuidado de su lumbar principalmente debido a problemas económicos, lo que podría estar contribuyendo a la aparición de problemas lumbares como el dolor lumbar.

**Tabla 2**  
*Factores Culturales*

Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Tu cultura o creencias influyen en la forma en que manejas o tratas tu dolor lumbar?	Si	12	24%
	No	38	76%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿Consideras que mantienes una rutina equilibrada que favorece la salud de tu espalda, como ejercicio regular, buena postura y descanso adecuado?	Si	17	34,7%
	No	32	65,3%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿Presentas alguna molestia lumbar después de realizar ciertas actividades, como estar sentado por mucho tiempo?	Siempre	10	20%
	A veces	28	56%
	Nunca	12	24%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿Sufres de dolor lumbar de manera regular durante el día?	Siempre	6	12%
	A veces	29	58%
	Nunca	15	30%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

En primer lugar, el análisis revela varios aspectos clave. Un 76% de los estudiantes no creen que sus creencias influyen en la forma en que manejas o tratas tu dolor lumbar. Además, un 65.3% de los encuestados consideran que no mantienen una rutina equilibrada, lo que implica un descenso en la actividad física. Estos dos factores, creencias y la falta de una rutina equilibrada, pueden estar asociados con

el hecho de que el 20% de los estudiantes siempre presentan problemas lumbares y el 56% las experimenta con frecuencia. En cuanto al dolor lumbar regular durante el día, solo el 12% de los estudiantes sufren dolores lumbares, mientras que el 58% rara vez lo hace, lo que sugiere que la presencia de dolor también puede ser un factor importante en la prevalencia de molestias musculares (Tabla 2).

**Tabla 3**  
*Factores emocionales*

Preguntas	Respuestas	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Sientes que el estrés emocional aumenta la intensidad de tu dolor lumbar?	Si	27	54%
	No	23	46%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿La preocupación por tu salud emocional afecta la forma en que manejas el dolor lumbar?	Si	29	58%
	No	21	42%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿El dolor lumbar se agrava cuando atraviesas situaciones emocionales difíciles o de tensión?	Siempre	5	10%
	A veces	31	62%
	Nunca	14	28%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>
¿El dolor lumbar afecta tu estado de ánimo o bienestar emocional?	Siempre	9	18%
	A veces	27	54%
	Nunca	14	28%
	<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

El 54% de los participantes afirman sentir mayor dolor lumbar, cuando están en situaciones de estrés, mientras que el 58 % la preocupación por la salud afecta la forma en que maneja el dolor lumbar. Además, un 62% de los estudiantes experimenta situaciones de estrés en donde el dolor lumbar se agrava que afectan su rendimiento académico, y un 54% reconoce el dolor lumbar afecta su estado de ánimo. Estos datos sugieren que las emociones, especialmente el estrés y la ansiedad, tienen un impacto en la percepción del dolor, lo que podría contribuir a los problemas musculares que experimentan (Tabla 3).

## DISCUSIÓN

En el ámbito internacional, las investigaciones en estudiantes universitarios se han orientado a evaluar la prevalencia del dolor lumbar y a estudiar la asociación de algunos factores tales como la edad, el género, el estilo de vida, los años matriculados en la universidad, el trabajo en computador y algunas actividades relacionadas con la profesión que estudian (Roren et al., 2023).

Se encontró que el 58% de los estudiantes encuestados reportan que su situación económica ha impactado negativamente en su mala postura, llevándolos sentir mucho dolor y a tener dificultades para acceder a una atención médica de mejor calidad.

Recopilaron evidencia de la carga económica directa e indirecta del dolor lumbar. La carga general varió según las características de las poblaciones de pacientes, la región geográfica y las metodologías adoptadas en los estudios, incluyendo la perspectiva individual del paciente o la perspectiva poblacional. Por ejemplo, los costos sociales anuales ascendieron a US\$ 2.200 millones por población, donde las pérdidas de productividad representaron el 79% de los costos reportados en Brasil. En general, la considerable carga clínica y económica del dolor lumbar en los países de ingresos bajos y medios podría deberse a la deficiente dotación de sus sistemas de salud y sociales.

Teniendo en cuenta lo analizado por Inga et al. (2021) quienes realizaron un estudio similar, encontraron que, a mayor cantidad de horas en el trabajo, hay mayor dolor lumbar, y esto se debe a las diversas posiciones que optan en su actividad diaria, lo que concuerda con Inga et al. (2021), cuyo resultados revelaron que los estudiantes fueron propensos a padecer y la mayoría de ellos tuvieron una percepción dolorosa en la zona lumbar, por causa de los mobiliarios en la universidad, las cuales, no están adaptadas a la complejidad, estatura y forma de escribir de la mayoría de los estudiantes. De igual manera, las posturas constantes y repetitivas, actividades físicas intensas, los diferentes tipos de cargas y esfuerzos, las fuerzas aplicadas y otros medios sobrepasan los límites, produciendo en la persona, dolores en la espalda.

La alta tasa de prevalencia del dolor lumbar observada en todas las regiones del mundo podría tener importantes consecuencias sociales y económicas, especialmente considerando el costo sustancial de la atención para esta afección. Un impacto social y económico adicional del dolor lumbar se deriva de su alta prevalencia y carga sustancial en las personas en edad laboral, un problema ciertamente no exclusivo de los países de altos ingresos. Un promedio de 100 días de ausencia del trabajo por persona por año se debió al dolor lumbar en Brasil, con pérdidas de productividad que equivalen al 79% del costo de US\$2,2 mil millones del dolor lumbar. Las personas mayores también tienen más

probabilidades de informar peores resultados y una recuperación más lenta en comparación con los adultos más jóvenes (Ferreira et al., 2023).

Medina et al. (2021), menciona que existen factores de riesgo asociados al desarrollo de dolor lumbar, factores que tienen que ver con los hábitos de vida (factores psicológicos o factores sociales) (Vázquez González, 2024). Estos resultados sugieren que existe diferentes factores de riesgos asociados el nivel socioeconómico, en el que se llevan a cabo prácticas médicas no recomendadas por las guías clínicas (Ripoll Ocete, 2020).

Por otro lado, los resultados evidencian que el 76% de los estudiantes no creen que la cultura o creencias influyen en la forma en que manejan o tratan el dolor lumbar, y que un 65.3% no considera que mantienen una rutina equilibrada, lo que podría estar contribuyendo significativamente a la aparición de molestias musculares. Estos factores junto con presencia de dolor lumbar de manera regular pueden estar vinculados con la prevalencia de molestias musculares frecuentes.

Según estudios realizados por universitarios, afirmaron que, el dolor de espalda afecta a un gran porcentaje de esta población, con prevalencias entre el 30% y el 70%, dependiendo del periodo de tiempo analizado, la localización corporal y el tiempo de evolución del dolor. Además, la importancia del estudio del dolor de espalda en jóvenes radica en que su manifestación a temprana edad, se convierte en factor de riesgo para el dolor en la edad adulta, lo cual fundamenta el estudio de diferentes factores potencialmente asociados con esta condición (Vázquez González, 2024).

Por ello, investigaciones actuales sobre las creencias del individuo sobre el dolor tienen un fuerte efecto en su experiencia y manejo de este. La mayoría de las personas atribuyen la persistencia de su dolor lumbar a causas tradicionales anatómicas/biomecánicas, lo cual, deriva a evitar las actividades físicas, resultando en aumento una discapacidad (Imaz et al., 2024; Ojeda y Jerez, 2022).

Pierobon et al. (2022), añadieron que las creencias negativas, por ejemplo “la espalda es frágil / necesita protección / es fácil de lesionar”, pueden conducir a conductas de miedo al movimiento y respuestas emocionales y motoras negativas que están asociadas con la intensidad del dolor, la discapacidad y la persistencia del dolor, en los atletas. Sin embargo, la evidencia reciente muestra que las creencias sobre la columna y el dolor de espalda varían entre diferentes poblaciones. Por ejemplo, estas creencias son más negativas en la población general en comparación con profesionales de la salud (tales como fisioterapeutas, osteópatas).

Por lo general, se identificó que las mujeres son más fuertes en la creencia de discapacidad, problema de movimiento e intensos dolores musculares de espalda, debido a aspectos de incidencia sensitiva y emocional (Madroñero y Cuesta, 2023).

A nuestro conocimiento, es importante acudir a un profesional de la salud cuando se tiene dolor de espalda. Los profesionales de salud, recomiendan que la reducción de las diversas tareas diarias y el reposo absoluto y limitación de actividad física que requiera menos fuerza en el área afectada, sean tomadas con importancia (López et al., 2022).

Los estudios resultados, así mismo, revelan que los factores emocionales, influyen significativamente en la presencia de dolor muscular de los estudiantes universitarios. Un 58% de los estudiantes reporta debido a la preocupación por su salud afecta la forma en que manejas el dolor lumbar, mientras que el 63% experimenta que debido a las situaciones emocionales difíciles o de tensión el dolor lumbar se agrava. Estos factores emocionales parecen estar estrechamente relacionados con la aparición de problemas musculares, como el dolor lumbar (Ahmed et al., 2022).

La prevalencia de esta patología habría aumentado por diversos motivos. Los trastornos de ansiedad y depresión están afectando cada vez más a la sociedad (Matsudo, 2021). Los trastornos de ansiedad son los trastornos psiquiátricos con mayor frecuencia y los trastornos depresivos están aumentando en la sociedad a nivel mundial. El

dolor lumbar es uno de los de los problemas de salud comunes experimentados por el 50-80% de los adultos en algún momento de sus vidas. Las personas con síntomas de depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar un episodio de dolor lumbar en el futuro, con el riesgo de ser mayor en pacientes con niveles más graves de depresión (Santiago y Espinoza, 2021).

Así mismo, como el estrés puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, puede contribuir a otras condiciones que afectan la columna vertebral, como la mala postura de Rhoden et al. (2021), lo que concuerda con Hernández y Sánchez (2024), las personas estresadas suelen encorvarse o adoptar posturas inadecuadas, lo que aumenta la presión en los discos y articulaciones de la columna, contribuyendo al dolor.

Se publicó una tesis en donde establece una relación entre el tono muscular y la postura, cuando se pasa varias horas del día en la misma posición los músculos pueden atrofiarse, la cual está asociado a la mala postura, lo que va a repercutir en el cuerpo de forma negativa, demostrando que los factores emocionales influyen en la presencia de dolores musculares (Rodríguez et al., 2022).

## CONCLUSIONES

La investigación revela que los factores socioeconómicos influyen considerablemente en la aparición de molestias musculares de los estudiantes, afectando su salud. Un 58% de los estudiantes considera que su situación económica ha influido negativamente en su mala postura, llevándolos a sentir mucho dolor. Esta irregularidad no solo está relacionada con la falta de acceso a atención de salud de mejor calidad, sino que también agrava problemas musculares como dolor lumbar, un 16.3% de los encuestados postergan el cuidado de su lumbar principalmente debido a problemas económicos, lo que podría estar contribuyendo a la aparición de problemas lumbares. Estos valores reflejan la importancia de la estabilidad económica para promover una salud adecuada.

Por otro lado, los factores culturales están íntimamente ligados a los socioeconómicos, ya

que una situación económica desfavorable repercute en la calidad de atención. El 76% de los encuestados reporta no creen que sus creencias influyen en la forma en que manejas o tratas tu dolor lumbar. Además, un 65.3% de los encuestados consideran que no mantienen una rutina equilibrada, lo que implica un descenso en la actividad física. La presencia de dolor, que afectan al 58% de los estudiantes, refuerza que la presencia de dolor también puede ser un factor importante en la prevalencia de molestias musculares, lo que pone en evidencia la necesidad de mejorar la atención de salud como regularidad de actividad física.

Por último, los factores emocionales también juegan un papel clave al influir en los problemas musculares de los estudiantes, exacerbando los problemas derivados de las carencias socioeconómicas y culturales. El 65.3% de los encuestados consideran que no mantienen una rutina equilibrada, lo que implica un descenso en la actividad física, en el 56% de los estudiantes, presentan alguna molestia lumbar después de realizar ciertas actividades, como estar sentado por mucho tiempo, contribuyendo a los malestares musculares. Así, la combinación de factores socioeconómicos, culturales y emocionales actúa como un ciclo que afecta la salud muscular de los estudiantes, subrayando la necesidad de abordar estos aspectos de manera integral para reducir la incidencia de dolor lumbar

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, L., García, M., & Ramírez, P. (2020). Factores De Riesgo y Trastornos Musculoesqueléticos que afectan El Estado De Salud De Los Auxiliares De Enfermería. *Poliantea*, 15(27), 41-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8147947>
- Ahmed, A., Dionisio, P., Raúl, F., & Yanet, S. (2022). Programa de intervención psicológica para potenciar el afrontamiento activo en pacientes con dolor crónico de la espalda. *Revista El dolor*, 29(3), 18-24. <https://doi.org/10.20986/resed.2022.3993/2022>.
- Amado Merchán, A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, 3(27), 1-19. <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>
- Araúz, E., & Zurdo, L. (2021). Estudio de factores de riesgos ergonómicos presentes en la educación a distancia. *Revista de Iniciación Científica*, 7(5), 72-81. <https://doi.org/10.33412/rev-ric.v7.0.3255>
- Carrillo, E. Q. (2022). Relación entre el nivel de conocimiento sobre posturas ergonómicas y percepción del dolor postural en profesionales de odontología. *Revista Kiru*, 19(2), 53-63. <https://doi.org/10.24265/kiru.2022.v19n2.02>
- Chango, C. J., Llerena, M. d., Moscoso, V., & Tello, C. (2023). Trastornos musculoesqueléticos asociados a manejo manual de cargas y posturas forzadas en la columna lumbar. *Pentaciencias*, 5(7), 305-315. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.936>
- Cheuquel, O., Rodríguez, J., & Carvajal, C. (2024). Dolor musculoesquelético y discapacidad del cuadrante superior en estudiantes de instrumentos de cuerda. *RETOS*(55), 513-519. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104062>
- Cóndor, F., & Pacheco, Y. (2023). Evaluación del tratamiento en la docencia a la ergonomía, en estudiantes de odontología. *Revista Conrado*, 19(92), 113-120. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442023000300113&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442023000300113&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Curotto, D., Becerra, G., & Bravo, S. (2022). Asociación entre el nivel de actividad física, sedentarismo y dolor de espalda en estudiantes de nutrición y dietética de una universidad de Lima en contexto de Pandemia por COVID-19. *RETOS*, 45, 1019-1030. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90979>
- Ferreira, M. L., Luca, K. d., & Lydia M Haile. (2023). Carga mundial, regional y nacional del dolor lumbar, sus factores de riesgo atribuibles y proyecciones hasta 2050. *The Lancet*, 5(6), 316-329. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X)
- García, T., Gutiérrez, Á., Garganta, R., & Alonso, D. (2021). Dolor y discapacidad cervical de los trabajadores públicos usuarios de pantallas de visualización de datos.

- Ciencia y Salud Colectiva*, 26(3), 1-8.  
<https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.18362019>
- Guevara, A., & Sánchez, J. (2022). Grado de dolor, trastornos musculoesqueléticos más frecuentes y características sociodemográficas de pacientes atendidos en el Área de Terapia Física y Rehabilitación de un centro médico de Villa El Salvador, Lima, Perú. *Horizonte Médico*, 22(3), 1-8.  
<https://doi.org/10.24265/horizmed.2022.v22n3.04>
- Hernández, L., & Sánchez, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE*, 15(29), 1-26.  
<https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Imaz, F., Barone, M., Aguirre, J. L., Cuyul, I., & Intelangelo, L. (2024). Riesgo psicosocial en personas con dolor lumbar crónico inespecífico. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 31(1).  
<https://doi.org/10.20986/resed.2024.3996/2022>
- Inga, S., Rubina, K., & Mejia, C. R. (2021). Factores asociados al desarrollo de dolor lumbar en nueve ocupaciones de riesgo en la serranía peruana. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(1), 48-56.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n1/1132-6255-medtra-30-01-48.pdf>
- López, R., Vega, P., & Nuñez, M. (2022). Influencia de la actividad física y del tiempo en la posición sentada en el dolor de la región lumbar en estudiantes universitarios. *SCIMAGO INSTITUTIONS*, 21(1), 1-4.  
<https://doi.org/10.1590/S1808-185120222101253794>
- Madroñero, B., & Cuesta, C. (2023). Actitudes y creencias en relación al dolor lumbar crónico de estudiantes españoles de Terapia Ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 24, 1-20.  
<https://doi.org/10.5354/0719-5346.2023.69784>
- Matsudo, S. M. (2021). Poder del músculo esquelético en la salud y enfermedad. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(4), 56-70.  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v4n4.288>
- Medina, C., Sobrino, C., Terán, M., Briones, A., & Villalobos, L. (2021). Protocolo diagnóstico del dolor lumbar crónico. *Medicine*, 13(29), 1654-1657.  
<https://doi.org/10.1016/j.med.2021.03.023>
- Mejia, C., Hernández, P., & Valladares, M. (2023). Factores tecnológicos-educativos asociados a problemas fisioergonómicos en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(1).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572023000100018&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572023000100018&script=sci_arttext&tlng=en)
- Ojeda, J., & Jerez, A. (2022). Dolor de espalda. Generalidades en su diagnóstico y tratamiento. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*, 36(3), 1-31.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-215X2022000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-215X2022000300005)
- Palacios, E., & Posso, R. (2022). Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque integración escuela comunidad desde el área de Educación Física. *Podium*, 17(2), 758-779.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200758&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200758&script=sci_arttext)
- Pierobon, A., Policastro, P., Soliño, S., Andreu, M., Novoa, G., Raguzzi, I., & Villalba, F. (2022). Creencias y actitudes de los atletas sobre el dolor lumbar. *Scielo*, 14(1).  
[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2618-40952022000100005&lng=es&nrm=iso](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2618-40952022000100005&lng=es&nrm=iso)
- Rhoden, J., Colet, C. d., & Fernandes, M. (2021). Asociación y correlación entre estrés, dolor musculoesquelético y resiliencia en enfermeros en la evaluación del mantenimiento de acreditación hospitalaria. *Revista Latino Americana de Enfermagem*(29), 1-12.  
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.4658.3465>
- Ripoll Ocete, M. (2020). Eficacia del trabajo trapecial en fisioterapia para el manejo del dolor lumbar crónico no específico en adultos. *NPunto*, 3(31), 93-114.  
<https://www.npunto.es/revista/31/eficacia-del-ejercicio-terapeutico-en-fisioterapia-para-el-manejo-del-dolor-lumbar-cronico-no-especifico-en-adultos>
- Rodríguez, R., Torres, R., & Velázquez, L. (2022). Métodos para la evaluación de la marcha y postura en pacientes con ataxia hereditaria. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 12(2), 2-9.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/aacc/v12n2/2304-0106-aacc-12-02-e1151.pdf>
- Roren, A., Daste, C., Coleman, M., Rannou, F., Freyssenet, D., Moro, C., & Nguyen, C.

- (2023). Actividad física y dolor lumbar. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 66(2), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2022.101650>
- Saini, K., Singh, G., & Kothiyal, S. (2024). Valor normativo de la medición de la fuerza de los músculos flexores profundos del cuello mediante una unidad de biorretroalimentación de presión y un esfigmomanómetro. *Revista de terapias corporales y de movimiento*, 39, 1-3. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.11.039>
- Santiago, C., & Espinoza, A. (2021). Dolor lumbar relacionado con ansiedad y depresión en policías de una comisaría en Lima. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 75-81. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3229>
- Santosa, C., Donosob, R., Ganga, M., Eugenin, O., Lira, F., & Santelices, J. (2020). Dolor lumbar: Revisión y evidencia de tratamiento. *Elsevier*, 31(5), 387-395. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.03.008>
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Vázquez González, A. M. (2024). Beneficios del ejercicio físico para aliviar el dolor lumbar. *Sanum*, 8(4), 94 – 100. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13926802>

## DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



## DERECHOS DE AUTOR

Córdova Yugsi, T. S., Riera Guaraca, E. D., García Correa, D. L., Armijos González, A. M., & Guillen Godoy, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.