

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Universidad Nacional de La Plata.

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Departamento de Educación Física.

14o Congreso Argentino, 9o Latinoamericano y 1o Internacional de Educación Física y Ciencias.

Ensenada, del 18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021.

Relación entre Actividad Física y Salud Psicológica en adultos argentinos



Florencia Luz Koutsovitis [1], fkoutsovitis@psi.uba.ar;

Damián Javier Ursino [1], damian.ursino@gmail.com;

Cristian Javier Garay [1], garay.cristian@gmail.com.

[1] Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

Palabras clave:

Actividad Física – Salud Psicológica – Promoción de la Salud



Introducción

Uno de los factores asociados a la salud mental en la adultez es el llevar un estilo de vida activo físicamente. La evidencia empírica actual sostiene que realizar un mínimo de actividad física (AF) regularmente no sólo previene diversas enfermedades médicas, sino también psiquiátricas. Si bien, las guías clínicas de diversas problemáticas mentales y/o físicas recomiendan incluir el trabajo sobre cambios comportamentales saludables (por ejemplo, ser más activo físicamente) y, a su vez, existen intervenciones que apuntan a prescribir y/o promover la AF en los tratamientos psicoterapéuticos, en general son varios los estudios que indican que la inclusión de este tipo de indicaciones por parte de efectores de salud es poco frecuente.

Objetivos

Explorar los niveles de síntomas psicológicos inespecíficos y la práctica de actividad física en adultos argentinos.

1. Analizar las asociaciones entre el grado de síntomas del SCL-27 en sus diferentes subescalas y la práctica de actividad física.
2. Comparar el grado de síntomas del SCL-27 en sus diferentes subescalas y los niveles bajos, medios y altos de práctica de actividad física.



Participantes

Muestra incidental, no probabilística de **106 adultos** argentinos.

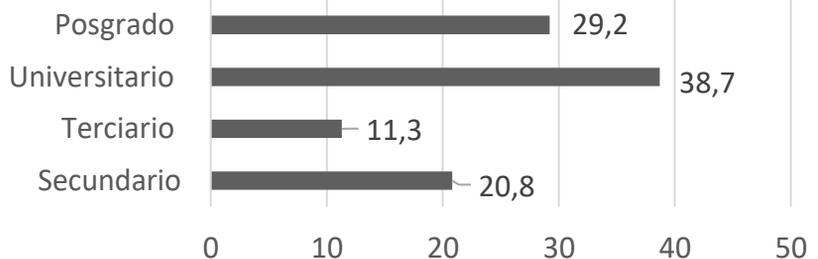
La edad media fue **35.92 (DE = 10.58)**.



62,3% (n=66).



37,7% (n=40).





Método

Se realizó un **estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal**, implementando estrategias cuantitativas a través de una encuesta estructurada online con autorreporte y mediadas por redes sociales (Hernández Sampieri, Fernández Collado, y Baptista Lucio, 2014).

Instrumentos:

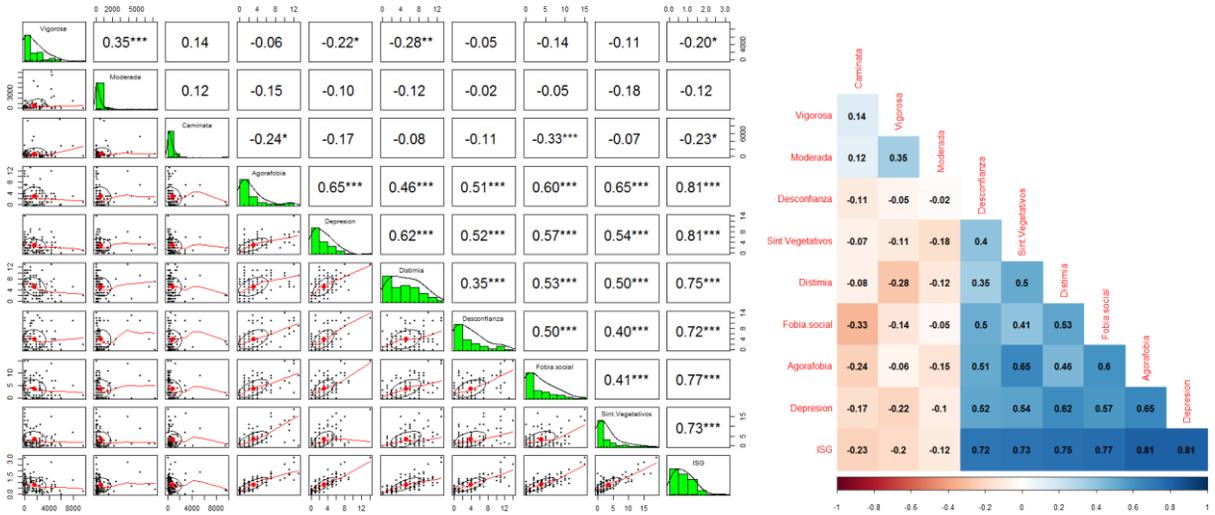
- Un **cuestionario sociodemográfico ad hoc**;
- La AF se evaluó mediante autoinforme con el **Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ; Craig et al., 2003)** utilizando el formato corto de carácter autoadministrable. Este cuestionario pregunta por el tiempo dedicado a realizar actividad vigorosa, actividad moderada, caminata y estar sentado durante los últimos siete días.
- Los síntomas psicológicos inespecíficos se midieron con la **Lista de síntomas de 27 ítems (SCL-27; Hardt, 2008)**. Se utilizó la versión adaptada de Castro Solano y Góngora (2018) conformada por las subescalas de síntomas agorafobia, depresión, distimia, desconfianza, fobia social, síntomas vegetativos y un índice de severidad global (ISG).

Análisis de datos:

Se rechazó normalidad univariada (test de Shapiro–Wilk). Para el análisis de asociaciones se implementó el coeficiente Rho de Spearman entre la práctica de AF y las puntuaciones del SCL-27. La comparación entre los niveles de AF (bajo, medio y alto) y las subescalas de síntomas del SCL-27 se realizó a partir de la prueba de Kruskal-Wallis con comparaciones post-hoc utilizando el Test de Dunn. El análisis de la información se realizó con el paquete Psych (Revelle, 2020) en el programa RStudio (RStudio Team, 2020). El nivel de significación se fijó en .05.



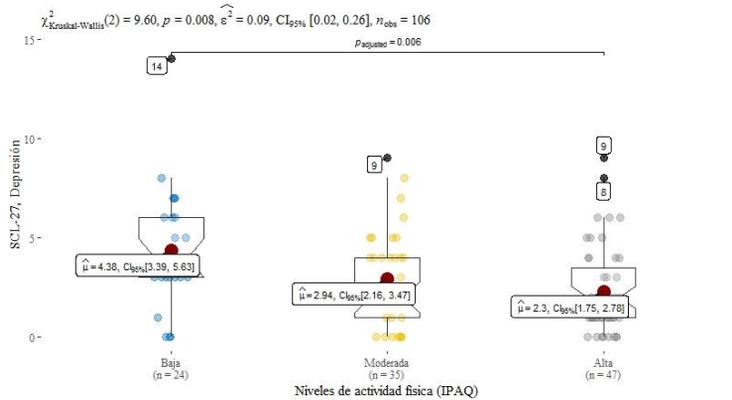
Tabla 1. Análisis de asociaciones



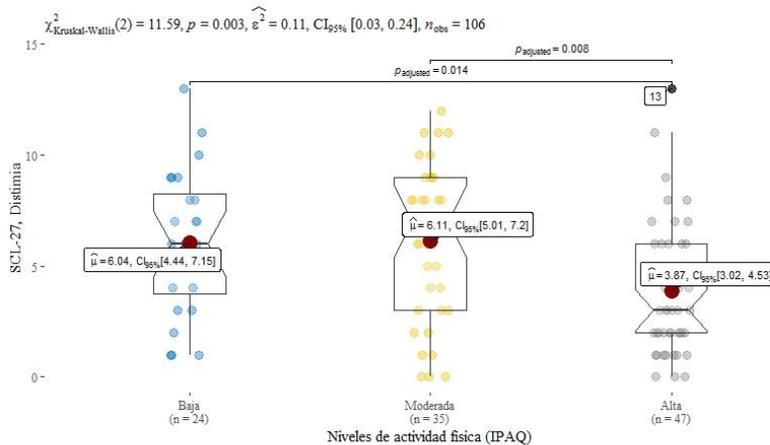
Fuente: Elaboración propia a partir del ggstatsplot: "ggplot2" (Patil, 2018). Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Tabla 2. Comparación entre los síntomas del SCL-27 y los niveles de AF

Se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las subdimensiones de depresión y distimia del SCL-27 ($p < .05$).



Pairwise comparisons: Dunn test; Adjustment (p-value): Benjamini & Hochberg



Pairwise comparisons: Dunn test; Adjustment (p-value): Benjamini & Hochberg

Fuente: Elaboración propia a partir del ggstatsplot: "ggplot2" (Patil, 2018).



Conclusiones

De los resultados obtenidos, se concluye que el realizar AF funciona como factor protector de la presencia de síntomas psicológicos inespecíficos y riesgo psicopatológico, con un mayor impacto sobre los síntomas del estado de ánimo negativo. Los participantes con niveles altos de AF presentaron puntuaciones menores en las subescalas de depresión y distimia, por sobre otros síntomas indagados a partir del SCL-27.

Además se halló una asociación negativa y estadísticamente significativa entre aquellos participantes que realizan AF vigorosa y sus niveles de depresión, observando una tendencia en todos los niveles de AF (caminata, AF moderada y AF vigorosa) a contrarrestar el malestar psicopatológico, tanto en cada una de las subescalas del instrumento como en el Índice de Severidad Global de sintomatología psicológica.

A partir de estos interesantes y clínicamente relevantes hallazgos, se propone considerar la evaluación e inclusión de la AF en los tratamientos en salud mental.

Referencias bibliográficas



- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Castro Solano, A., & Góngora, V. (2018). Protocolo para la administración del SCL-27. Unpublished manuscript, National Council of Scientific and Technical Research (CONICET), Buenos Aires, Argentina.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739-746.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2021). Validación del SCL-27 en población general y en población clínica argentina. *Psicobate*, 21(1), 49 - 60. <https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.4018>
- Hardt J. (2008). The symptom checklist-27-plus (SCL-27-plus): a modern conceptualization of a traditional screening instrument. *Psycho-social medicine*, 5, Doc08.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill.
- Michie, S., Johnston, M., Rothman, A. J., de Bruin, M., Kelly, M.P., Carey, R. N., Bohlen, L., Groarke, H., Anderson, N. C., & Zink, S. (2021). *Developing an evidence-based online method of linking behaviour change techniques and theoretical mechanisms of action: a multiple methods study*. NIHR Journals Library.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019). Capítulo 3: Actividad física. Cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Informe definitivo. Argentina. <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/vigilancia/publicaciones/encuestas-poblacionales>
- OMS (2020). Physical activity Datos y cifras actualizados al 26 de noviembre de 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Patil, I. (2018). ggstatsplot: "ggplot2" Based Plots with Statistical Details. CRAN. Retrieved from <https://cran.r-project.org/web/packages/ggstatsplot/index.html>
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.