

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Salud percibida en participantes de un programa para promover estilos de vida más activos.

Koutsovitis, Florencia.

Cita:

Koutsovitis, Florencia (2023). *Salud percibida en participantes de un programa para promover estilos de vida más activos*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/290>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/omF>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SALUD PERCIBIDA EN PARTICIPANTES DE UN PROGRAMA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA MÁS ACTIVOS

Koutsovitis, Florencia

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS) implica la percepción que los individuos poseen sobre el propio estado de salud y autonomía, incluyendo el bienestar psicofísico. Se propone describir la CVRS en los participantes de MAFyS, un programa virtual para favorecer la motivación hacia la actividad física (AF). Participaron 41 adultos inactivos sanos, con una media de edad de 37.64. Se utilizó la escala EuroQoL-5D que presenta cinco dimensiones de salud: Movilidad (M), Cuidado Personal (CP), Actividades Cotidianas (AC), Dolor/Malestar (DM) y Ansiedad/Depresión (AD). Los participantes percibieron una peor CVRS en las dimensiones DM ($X=1.82$, $DS=.88$) y AD ($X=1.85$, $DS=.75$), CP fue la dimensión sin problemas percibidos. Las dificultades reportadas fueron mayormente leves. Un 24% de la muestra percibió problemas moderados o graves en DM ($n=8$), un 12% en AD ($n=4$) y un 9% en AC ($n=3$). Los resultados concuerdan con investigaciones previas que vinculan la baja AF con una peor percepción de calidad de vida y salud mental. Futuras investigaciones deberían incluir muestras más grandes y comparar con individuos que cumplan con los requisitos mínimos de AF recomendados.

Palabras clave

Calidad de vida - Salud percibida - Actividad física - Adultos

ABSTRACT

PERCEIVED HEALTH IN PARTICIPANTS OF A PROGRAM TO PROMOTE MORE ACTIVE LIFESTYLES

Health-Related Quality of Life (HRQoL) entails individuals' perception of their own health status and autonomy, including psychophysical well-being. This study aims to describe HRQoL in participants of MAFyS, a virtual program promoting motivation towards physical activity (PA). A total of 41 adults participated, with a mean age of 37.64. The EuroQoL-5D scale, encompassing five health dimensions (Mobility [M], Self-care [SC], Usual Activities [UA], Pain/Discomfort [PD], and Anxiety/Depression [AD]), was utilized. Participants reported poorer HRQoL in the PD dimension ($X=1.82$, $SD=0.88$) and AD dimension ($X=1.85$, $SD=0.75$), while SC had no perceived problems. Difficulties reported were mostly mild. 24% of the sample perceived moderate to severe problems in PD ($n=8$), 12% in AD ($n=4$), and 9% in UA ($n=3$). The results align with previous research linking low

PA with poorer perceived quality of life and mental health. Future investigations should involve larger samples and compare with individuals meeting recommended minimum PA requirements.

Keywords

Quality of life - Health perception - Physical activity - Adults

BIBLIOGRAFÍA

- Augustovski, F. A., Irazola, V. E., Velazquez, A. P., Gibbons, L., & Craig, B. M. (2009). Argentine valuation of the EQ-5D health states. *Value in health: the journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 12(4), 587-596. <https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2008.00468.x>
- Brooks, R. (1996). EuroQol: the current state of play. *Health policy (Amsterdam, Netherlands)*, 37(1), 53-72. [https://doi.org/10.1016/0168-8510\(96\)00822-6](https://doi.org/10.1016/0168-8510(96)00822-6)
- 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. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
- Ellegaard Ibáñez Román, J., Ekholm, O., Holst Algren, M., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Hall, E. E., Stubbs, B., Koushede, V., Caspar Thygesen, L., & Santini, Z. I. (2022). Mental wellbeing and physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 100498. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100498>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., Gilbody, S., Torous, J., Teasdale, S. B., Jackson, S. E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F. N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., Rosenbaum, S., Carvalho, A. F., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 19(3), 360-380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- García-Rubio, J., Olivares, P. R., Lopez-Legarrea, P., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M. A., & Merellano-Navarro, E. (2015). Asociación entre la calidad de vida relacionada con la salud, el estado nutricional (IMC) y los niveles de actividad física y condición física en adolescentes chilenos. *Nutrición hospitalaria*, 32(4), 1695-1702. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9182>

- Love, R., Adams, J., van Sluijs, E. M. F., Foster, C., & Humphreys, D. (2018). A cumulative meta-analysis of the effects of individual physical activity interventions targeting healthy adults. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(8), 1164-1172. <https://doi.org/10.1111/obr.12690>
- Román, J. E. I., Ekholm, O., Algren, M. H., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Hall, E. E., ... & Santini, Z. I. (2023). Mental wellbeing and physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100498. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100498>
- Sabe, M., Chen, C., Sentissi, O., Deenik, J., Vancampfort, D., Firth, J., Smith, L., Stubbs, B., Rosenbaum, S., Schuch, F.B. y Solmi, M. (2022). Thirty years of research on physical activity, mental health, and well-being: A scientometric analysis of hotspots and trends. *Frontiers in Public Health*, 10, 943435. doi: 10.3389/fpubh.2022.943435
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Smith, L., Rosenbaum, S., Schuch, F., & Firth, J. (2018). Physical activity and mental health. *The lancet. Psychiatry*, 5(11), 873. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30343-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30343-2)
- Urzúa M A. (2010). Calidad de vida relacionada con la salud: Elementos conceptuales [Health related quality of life: Conceptual elements]. *Revista medica de Chile*, 138(3), 358-365.