

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

# **¿Cómo afectan los niveles de actividad física en nuestra calidad de vida y salud psicológica? resultados de una encuesta online dirigida a adultos argentinos.**

Koutsovitis, Florencia y Ursino, Damian.

Cita:

*Koutsovitis, Florencia y Ursino, Damian (2021). ¿Cómo afectan los niveles de actividad física en nuestra calidad de vida y salud psicológica? resultados de una encuesta online dirigida a adultos argentinos. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/96>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/DaP>

*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>.*

# ¿CÓMO AFECTAN LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y SALUD PSICOLÓGICA? RESULTADOS DE UNA ENCUESTA ONLINE DIRIGIDA A ADULTOS ARGENTINOS

Koutsovitis, Florencia; Ursino, Damian

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

## RESUMEN

La actividad física (AF) cumple un rol preventivo y profiláctico ante diversas enfermedades médicas y psiquiátricas, e incide en el bienestar psicológico y calidad de vida (CV). Son múltiples los desarrollos de intervenciones que involucran la promoción de la AF en salud mental. Sin embargo, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR, 2019) informa que más del 42% de los argentinos no realizan la AF mínima necesaria. Este trabajo explora y describe los niveles de AF, CV y sintomatología psicológica en adultos argentinos. Se utilizó un formulario online con: cuestionario sociodemográfico ad hoc; Cuestionario Internacional de Actividad Física; Inventario de Calidad de Vida y la Lista de Síntomas de 27 ítems. Participaron 106 adultos con una edad media de 35.9 años, el 62.3% fueron mujeres. Se halló que los participantes con bajo nivel de AF presentan mayor malestar psicológico, y una asociación inversa y significativa entre el índice de CV (ICV) y el Índice de Severidad Global. No se encontraron diferencias entre los niveles de AF y el ICV. Estos resultados son concordantes con investigaciones previas, evidenciando la relevancia clínica que esta problemática tiene en nuestro contexto.

## Palabras clave

Actividad física - Calidad de vida - Síntomas psicológicos - Salud mental

## ABSTRACT

HOW DO LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AFFECT OUR QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL HEALTH? RESULTS OF AN ONLINE SURVEY AIMED AT ARGENTINE ADULTS

Physical activity (PA) plays a preventive and prophylactic role in the face of various medical and psychiatric illnesses, and affects psychological well-being and quality of life (QoL). There are multiple developments of interventions that involve the promotion of PA in mental health. However, the National Survey of Risk Factors (ENFR, 2019) reports that more than 42% of Argentines do not perform the minimum necessary PA. This work explores and describes the levels of PA, CV and psychological symptoms in Argentine adults. An online form was used with: ad hoc sociodemographic questionnaire; International Physical Activity Questionnaire;

Quality of Life Inventory and Symptom List of 27 items. 106 adults participated with a mean age of 35.9 years, 62.3% were women. It was found that participants with a low level of PA present greater psychological distress, and an inverse and significant association between the QoL index (ICV) and the Global Severity Index. No differences were found between PA levels and ICV. These results are consistent with previous research, evidencing the clinical relevance that this problem has in our context.

## Keywords

Physical activity - Quality of life - Psychological symptoms - Mental health

## BIBLIOGRAFÍA

- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*, 15(2), 176-177. doi:10.1002/wps.20331
- 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. *Psicodebate*, 21(1), 49 - 60. https://doi.org/10.18682/pd.v21i1.4018
- Guallar-Castillón, P., Peralta, P. S. O., Banegas, J. R., López, E., & Rodríguez-Artalejo, F. (2004). Actividad física y calidad de vida de la población adulta mayor en España. *Medicina clínica*, 123(16), 606-610.
- Kim, S. Y., Park, J. H., Lee, M. Y., Oh, K. S., Shin, D. W., & Shin, Y. C. (2019). Physical activity and the prevention of depression: A cohort study. *General hospital psychiatry*, 60, 90-97. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2019.07.010

- Mason, J. E., Faller, Y. N., LeBouthillier, D. M., & Asmundson, G. J. (2019). Exercise anxiety: A qualitative analysis of the barriers, facilitators, and psychological processes underlying exercise participation for people with anxiety-related disorders. *Mental Health and Physical Activity, 16*, 128-139.
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Preventive Medicine, 57*(4), 545-556.
- Michie, S., Johnston, M., Rothman, A. J., de Bruin, M., Kelly, M. P., Carey, R. N., Boehlen, 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.gob.ar/ent/index.php/vigilancia/publicaciones/encuestas-poblacionales>
- Mikulic, I.M. (2007). Calidad de Vida: Aportes del Inventario de Calidad de Vida percibida, y del Inventario de Respuestas de Afrontamiento a la Evaluación Psicológica. Ficha de la cátedra. Dep. de Publicaciones. Fac. de Psicología. UBA.
- Morres, I. D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., Comoutos, N., Arpin-Cribbie, C., Krommidas, C., & Theodorakis, Y. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety, 36*(1), 39-53. <https://doi.org/10.1002/da.22842>
- 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>
- Otto, M., & Smits, J. A. (2011). Exercise for mood and anxiety: Proven strategies for overcoming depression and enhancing well-being. OUP USA.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M. & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama, 320*(19), 2020-2028.
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P. B., Carvalho, A. F., & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and anxiety, 36*(9), 846-858.
- Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Veronese, N., Lahti, J., & Vancampfort, D. (2017). Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. *Journal of affective disorders, 208*, 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.028>
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us?. *Mental Health and Physical Activity, 18*, 100315.
- World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- Yun, L., Fagan, M., Subramaniapillai, M., Lee, Y., Park, C., Mansur, R. B., ... & Faulkner, G. E. (2020). Are early increases in physical activity a behavioral marker for successful antidepressant treatment?. *Journal of affective disorders, 260*, 287-291.