

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida percibida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Katz, Ezequiel Ignacio, Koutsovitis, Florencia y Barrios, Raul Miguel.

Cita:

Katz, Ezequiel Ignacio, Koutsovitis, Florencia y Barrios, Raul Miguel (2022). *Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida percibida en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/125>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/Fmm>

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>.

ACTIVIDAD FÍSICA, CONDUCTAS SEDENTARIAS Y CALIDAD DE VIDA PERCIBIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES

Katz, Ezequiel Ignacio; Koutsovitis, Florencia; Barrios, Raul Miguel
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La actividad física (AF) es un recurso fundamental para la salud al prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, promover salud mental y calidad de vida. Complementariamente, las investigaciones sobre conductas sedentarias- (CS) señalan que las mismas van en detrimento de la salud y la calidad de vida, independientemente de la presencia de AF. Investigaciones en estudiantes universitarios hallaron que los niveles de AF tienden a descender significativamente a lo largo de esta etapa académica, mientras que las CS tienden a aumentar, implicando riesgos para la salud. Al momento, son escasos los estudios que releven los niveles de AF y CS en estudiantes universitarios en Argentina. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo explorar el nivel de actividad física, la presencia de conductas sedentarias y la calidad de vida percibida en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Se administraron los siguientes instrumentos: cuestionario ad-hoc para datos sociodemográficos, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el Cuestionario de Conducta Sedentaria (SBQ) y el Inventario de Calidad de Vida Percibida (ICV). Los resultados son concordantes con estudios previos y remarcan la relevancia de considerar y continuar investigando estas variables en la población universitaria local.

Palabras clave

Estudiantes universitario - Actividad física - Conductas sedentarias - Calidad de vida

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIORS IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY OF THE UNIVERSITY OF BUENOS AIRES AND ITS RELATIONSHIP WITH PERCEIVED QUALITY OF LIFE

Physical activity (PA) is a fundamental resource for our health by preventing chronic non-communicable diseases, promoting mental health and quality of life. Additionally, research on sedentary behaviors (SC) indicate that they are detrimental to health and quality of life, regardless of the presence of PA. Research

based on university students found out that PA levels usually decrease significantly throughout this academic stage, while CS tends to increase, implying health risks. At the moment, there are few investigations that reveal the levels of PA and CS in university students in Argentina. Therefore, this work aims to explore the level of physical activity, the presence of sedentary behaviors and the perceived quality of life in students of the Faculty of Psychology of the University of Buenos Aires. The following instruments were administered: ad-hoc questionnaire for sociodemographic data, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) and the Perceived Quality of Life Inventory (ICV). The results are consistent with previous studies and highlight the relevance of considering and continuing to investigate these variables in the local university population.

Keywords

University students - Physical activity - Sedentary behaviors - Quality of Life

BIBLIOGRAFÍA

- Boberska, M., Szczuka, Z., Kruk, M., Knoll, N., Keller, J., Hohl, D.H., & Luszczynska, A. (2018) Sedentary behaviours and health-related quality of life. A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 12(2), 195-210. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1396191>
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., et al. (2020) World health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br. J. Sports Med.* 54, 1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955.
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. (2020) How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research*, 21(3), 332-343. <https://doi.org/10.1007/s11211-020-01093-8>

- Del Villar, F., & Moreno, A., & Práxedes, A., & García-González, L., & Sevill, J. (2016) NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO, LA EDAD Y LOS ESTADOS DE CAMBIO. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. [fecha de Consulta 7 de Julio de 2022]. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.re-dalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>
- Farinola, M. & Bazan, N. (2011) Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista argentina de cardiología*. 79. 351-354.
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2006) The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public health nutrition*, 9(6), 755-762. <https://doi.org/10.1079/phn2005898>
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S. A., Lavie, C.J., and Arena, R. (2020) A tale of two pandemics: how will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog. Cardiovasc. Dis.* doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005. [Epub ahead of print].
- Hidalgo Rasmussen, C. & Ramírez, G. & Hidalgo, A. (2013) Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciência & Saúde Coletiva*. 18. 1943-1952. 10.1590/S1413-81232013000700009.
- Izawa, K.P., & Oka, K. (2018) Sedentary Behavior and Health-Related Quality of Life Among Japanese Living Overseas. *Gerontology & geriatric medicine*, 4, 2333721418808117. <https://doi.org/10.1177/2333721418808117>
- Kljajevic, V., Stankovic, M., Đorđević, D., Trkulja-Petkovic, D., Jovanovic, R., Plazibat, K., Oršolic, M., Curic, M., & Sporiš, G. (2021) Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lee, I.-M.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., Katzmarzyk, P.T., et al. (2012) Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380, 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M.A., & Ayán, C. (2021) Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 11, 624567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2020) Physical Activity, Sedentary Behavior, Anxiety, and Pain Among Musicians in the United Kingdom. *Frontiers in psychology*, 11, 560026. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.560026>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021) Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482>
- 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. Departamento de Publicaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Munguia-Izquierdo, D., Segura-Jiménez, V., Camiletti-Moirón, D., Alvarez-Gallardo, I.C., Estévez-López, F., Romero, A., Chillón, P., Carbonell-Baeza, A., Ortega, F.B., Ruiz, J.R., & Delgado-Fernández, M. (2013) Spanish adaptation and psychometric properties of the Sedentary Behaviour Questionnaire for fibromyalgia patients: the al-Andalus study. *Clinical and experimental rheumatology*, 31(6 Suppl 79), S22-S33.
- Pengpid, S., Peltzer, K., Kassean, H.K., Tsala Tsala, J.P., Sychareun, V., and Müller-Riemenschneider, F. (2015) Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. *Int. J. Public Health* 60, 539-549. doi: 10.1007/s00038-015-0680-0
- Pérez Ugidos, G., Lanío, F.A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014) Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M., & Hernández-Martínez, A. (2020) Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
- Rosenberg, D.E., Norman, G.J., Wagner, N., Patrick, K., Calfas, K.J., & Sallis, J.F. (2010) Reliability and validity of the Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ) for adults. *Journal of physical activity & health*, 7(6), 697-705. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.6.697>
- Sarangi, P., Manoj, M., & Bhosley, M. (2022) Impacts of COVID-19 lockdown on time allocation for sedentary and physical activities - The context of Indian university students. *Journal of transport & health*, 25, 101383. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2022.101383>