

Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios que acuden a los módulos de activación física que ofrece la Universidad de Guanajuato.

Benefits of physical activity in university students who attend the physical activation modules offered by the University of Guanajuato.

Elías Navarro Vanessa¹, Ramírez Rosiles Daniela², Miguel Ángel Lozano Nava³, Armenta Vázquez Halleli Hanani ⁴, Alfredo Lara Morales⁵.

1Información de los autores: Guanajuato, Guanajuato Departamento de Enfermería y Obstetricia, Universidad de Guanajuato. vane20_eli20@hotmail.com, 46214806971; dany_yorr@hotmail.com, 44518131622; miguelangellozanonava@gmail.com, 46211539383; armenta.vazquez.halleli.hanani@gmail.com, 46464521684.

Profesor de Tiempo Completo del Departamento de Enfermería y Obstetricia de Guanajuato de la Universidad de Guanajuato, lara.a@ugto.mx, 46226489125.

Resumen

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en estudiantes de la universidad de Guanajuato que acuden al módulo de activación física de la sede Belén, alumnos de diversas carreras predominando de la división de ingenierías. Se estudió la influencia de la actividad física con los beneficios psicológicos que los estudiantes obtienen al acudir al módulo. De la muestra participante un 51% eran mujeres y el resto del género masculino, en promedio se obtuvo que se realiza actividad física de 3 a 4 veces por semana, teniendo predominio en el sexo femenino y en relación a los beneficios psicológicos se encontró que realizar actividad física les aporta un alto beneficio en más de la mitad de la muestra, siendo los principales la disminución de los niveles de ansiedad, alejarse de las preocupaciones, enfrentar situaciones de estrés entre otros, además de sentir que los ayuda a lograr éxitos teniendo influencia en el rendimiento académico de los estudiantes.

Abstract

A quantitative, descriptive and cross-sectional study was conducted on students from the University of Guanajuato who accessed the physical activation module of the Bethlehem headquarters, students from various predominant careers of the engineering division. The influence of physical activity was studied with the psychological benefits that students received when attending the module. Of the participating sample, 51% were women and the rest of the male gender, on average, physical activity was obtained 3 to 4 times per week, with a predominance in the female sex and in relation to the psychological benefits that physical activity is carried out, it provides them with a high benefit in more than half of the sample, the main ones being the reduction of anxiety levels, moving away from worries, facing stressful situations among others, in addition to feeling that it helps them achieve success having influence on the academic performance of the students.

Palabras Clave

Actividad física, beneficios psicológicos, rendimiento académico.

Key Words

Physical activity, psychological benefits, academic performance.

1.INTRODUCCIÓN

La actividad física es conocida por los múltiples beneficios tanto social, física y mental que proporcionan a quienes la practican, tanto así que actualmente es considerado un determinante de calidad de vida y de acuerdo con las evidencias científicas sobre los beneficios que la actividad física aporta, existe un número elevado de personas sedentarias en comparación con las físicamente activas generando un problema que rebasa las estrategias adoptadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En consecuencia la falta de la misma se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública, siendo una de los principales responsables de la aparición de enfermedades no transmisibles así como una de las principales causantes de mortalidad a escala mundial. Estadística

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Proyecto revisado y actualizado (versión del 15 de marzo de 2013) proyecto revisado y actualizado plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 ated revised [internet]. 2012. Available from: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/eb132/b132_26-en.pdf
2. Secretaria de salud de puebla. Actividad física.
3. Chung, Q. En surajudeen abiola abdulrahman, mohamad khan jamal khan, hassan basri jahubar sathik, and abdul rashid. 2018. "the relationship between levels of physical activity and academic achievement among medical and health sciences students at cyberjaya university college of medical sciences." *Malaysian journal of medical sciences* 25(5):88–102.
4. OMS 2012. Proyecto revisado y actualizado (versión del 15 de marzo de 2013) proyecto revisado y actualizado plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 ated revised.
5. Secretaria de Salud de Puebla. N.D. "actividad física."
6. Sonia micin, veronica bagladi. 2011. "salud mental en estudiantes universitarios: incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil." *International journal of psychological research* 1(1):34–39.

mente las enfermedades no transmisibles provocan 41 millones de muertes al año, representando el 71 por ciento del total de muertes y, se prevé que, si todo sigue igual, esta cifra aumentará a 55 millones para el año 2030(OMS 2012).

Por su parte en México son el principal problema de salud pública, ya que han tomado un papel protagónico no solo en el sistema de salud, sino también en la calidad de vida de todos los mexicanos, pues según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) el 57.6 por ciento de los mexicanos no realiza ningún tipo de actividad física, siendo los universitarios los de mayor presencia dentro de estas cifras. En consecuencia de la inactividad física las enfermedades no transmisibles son responsables del 77 por ciento del total de muertes al año en México, una cifra alarmante puesto que el problema reside en acciones de materia en prevención(OMS 2012)(Secretaria de salud de puebla n.d.). Por lo tanto el objetivo del estudio fue explorar la influencia del ejercicio físico en los beneficios psicológicos de los estudiantes de nivel superior.

2.MATERIALES Y METODO

Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo y transversal la población de estudiantes de la Universidad de Guanajuato, con un total de 31 participantes que realizan actividad física en los módulos de activación de la sede Belén mediante dos instrumentos, el primero es el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) es un instrumento elaborado por la (OMS) y el segundo es una escala de Beneficios Psicológicos de la Actividad Física y Deportiva (EBEPAFyD), analiza las variables sociodemográficas y de actividad física, el grado de frecuencia percibido sobre los beneficios psicológicos y la respuesta actitudinal del disfrute hacia la experiencia de la práctica de la actividad física. El muestreo que se utiliza es por conveniencia, considerando la naturaleza de las variables, se utiliza la estadística descriptiva para el análisis de datos donde se hizo uso de la Chi cuadrada para la comprobación de la prueba de contraste de hipótesis y verificación de la significancia estadística de la investigación.

3.RESULTADOS

Los Del total de alumnos encuestados aproxi-

madamente la mitad era del sexo femenino (51%; N:16, 49%; N:14). Se obtuvo que tanto hombres como mujeres realiza actividad física de 3 a 4 veces por semana, teniendo predominio en el sexo femenino (Tabla 1; N:13 mujeres; N:8 hombres) sin embargo, en cuanto al tiempo que llevan realizando ejercicio es constante tanto los que llevan pocos meses realizando actividad física como los que llevan hasta dos años (Tabla 2: 1-5m: 5; 6-11m: 6; 1-2 años: 6). Por otro lado, en el aspecto psicológico, se observó que los beneficios que aporta son entre moderado y alto (Gráfico 1: 54% alto; 41% moderado) para aquellos que realizan actividad física, siendo muy notorio la presencia de estos beneficios en los alumnos que llevan entre 1 y 5 meses de practicar la actividad física, por lo tanto al percibir los beneficios desde los primeros meses, los estudiantes pueden sentirse motivados a continuar con una actividad más intensa y por mayor cantidad de tiempo, y de esta manera obtener beneficios a largo plazo y de manera continua. Los beneficios psicológicos más destacados que obtuvieron los estudiantes fueron: más del 50% (Tabla 4: N:17) notaron que les ayudó a alejarse de sus preocupaciones, disminuyó su nivel de ansiedad, tensión y estrés; al disminuir todo esto pueden sentirse más despejados, lo cual permite que se concentren mejor en todas sus actividades de la vida universitaria, así como tener más entusiasmo y energía; la salud física y mental así como mejor resultados en sus actividades lo cual los lleva al logro de sus metas de una manera. En cuanto al análisis estadístico de correlación se obtuvo una $p=0,577$, demostrando que no hay significancia estadística entre las variables, es decir, no hay correlación.

4.DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos indican que los beneficios de realizar actividad física de forma regular son altos, de ahí surge la necesidad de hacerlo un hábito, en especial a la población estudiantil en esta investigación, ya que la mayoría deja en segundo término la necesidad de realizar actividad física.

Dentro de los múltiples beneficios, se encuentran los psicológicos, los cuales fueron el objeto del presente estudio, concordando con estudios como el realizado en el 2018 por Chung et al, donde confirma una asociación positiva entre el nivel de actividad física, el logro académico y

los beneficios relacionados con la salud mental (Chung et al. 2018).

De acuerdo a un estudio realizado en el 2011, se encuentra que hay una alta incidencia de psicopatologías en población universitaria, tanto a nivel mundial como nacional, lo cual pone en evidencia la importancia de prácticas de ejercicio físico para mantener la salud mental (Sonia Micin 2011).

Por lo tanto los estudiantes que practican algún tipo de actividad física presentan menos estrés y ansiedad, lo que favorece a un bienestar psicológico, ayudándoles a gestionar los diversos problemas a los que se enfrentan; contrario a los alumnos sedentarios.

En la prueba de correlación, no hubo significancia estadística, posiblemente por el tamaño de muestra, ya que no fue representativa del total de población de la universidad de Guanajuato, sin embargo, este tipo de estudios son importantes para comenzar a describir fenómenos.

Debido a las limitaciones propias de un estudio transversal, se recomienda utilizar muestras más representativas, para lograr que los resultados sean más significativos en futuras investigaciones con diseños más potentes y métodos estadísticos más complejos.

5.CONCLUSIÓN

Este estudio confirma que la práctica de actividad física tiene un impacto positivo en beneficios psicológicos directos de los estudiantes, entre los que destacan el logro de éxitos, alejarse de sus preocupaciones, liberar el estrés de la vida diaria, disminuir la tensión nerviosa, sentir menos ansiedad y enfrentar situaciones de estrés. Por ello es importante reconocer la actividad física como una estrategia de prevención de enfermedades cardiovasculares, así como crónico-degenerativas, y del área de salud mental, atendiendo las recomendaciones que la OMS hace a los gobiernos para mejorar la salud pública.

6.AGRADECIMIENTOS

A la apertura que se dio por parte de los autores de los instrumentos para el uso de ellos, de igual manera a la coordinación de desarrollo estudiantil de la Universidad de Guanajuato que nos autorizó el campo para la aplicación de los instrumentos en la unidad de activación física de la sede belén así como a los alumnos que fueron partícipes en la presente investigación.

7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.OMS. Proyecto revisado y actualizado (versión del 15 de marzo de 2013) proyecto revisado y actualizado plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 ated revised [internet]. 2012. Available from: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/eb132/b132_26-en.pdf
- 2.Secretaria de salud de Puebla. Actividad física.
- 3.Chung, Q. En surajudeen abiola abdulrahman, mohamad khan jamal khan, hassan basri jahubar sathik, and abdul rashid. 2018. "the relationship between levels of physical activity and academic achievement among medical and health sciences students at cyberjaya university college of medical sciences." Malaysian journal of medical sciences 25(5):88–102.
- 4.OMS 2012. Proyecto revisado y actualizado (versión del 15 de marzo de 2013) proyecto revisado y actualizado plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020 ated revised.
- 5.Secretaria de Salud de Puebla. N.D. "actividad física."
- 6.Sonia micin, veronica bagladi. 2011. "salud mental en estudiantes universitarios: incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil." International journal of psychological research 1(1):34–39.

ANEXO:

Figuras y Tablas

Tabla 1. Número de veces que asisten al módulo por semana dependiendo del género.

		Genero		Total
		FEMENINO	MASCULINO	
Número de veces que asisten al módulo por semana	1 a 2 veces	2	1	3
	3 a 4 veces	13	8	21
	5 a 6 veces	1	6	7
Total		16	15	31

Tabla 2. Tiempo que lleva realizando ejercicio * Número de veces que asisten al módulo por semana.

		Número de veces que asisten al módulo por semana			Total
		1 a 2 veces	3 a 4 veces	5 a 6 veces	
Tiempo que lleva realizando ejercicio	Missing	0	2	0	2
	1 a 5 meses	0	5	5	10
	6 a 11 meses	1	6	1	8
	1 a 2 años	1	6	1	8
	Más de 2 años	1	2	0	3
Total		3	21	7	31

Tabla 3. Beneficio psicológico del alumno ante la actividad física en relación con el tiempo que lleva realizando ejercicio.

		Tiempo que lleva realizando ejercicio					Total
		missing	1 a 5 meses	6 a 11 meses	1 a 2 años	Más de 2 años	
Beneficio psicológico del alumno ante la actividad física	ALTO	2	7	3	4	1	17
	MODERADO	0	3	4	4	2	13
	LEVE	0	0	1	0	0	1
Total		2	10	8	8	3	31

Gráfica 1. Beneficios psicológicos

Beneficios psicologicos %

