



# Tipo y frecuencia de actividad física en estudiantes ingresantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Montenegro, Brisa<sup>1</sup>; Lopez Pruzsiani, Magdalena<sup>1</sup>, Pardini, Lucia<sup>1</sup>, Sainz, Delfina<sup>1</sup> Raimundi, Maria Julia<sup>1-2</sup>

1 | Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología (UNMdP – CONICET)

2 | Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

## 1 | Introducción

Se define como actividad física a los movimientos conscientes sin finalidad competitiva, que persiguen el objetivo de mantener, desarrollar o mejorar la condición física de quien los lleva adelante. Esta práctica regular implica distintos beneficios para la salud de las personas, tanto fisiológica como psicológicamente. Asimismo, cuando no se practica implica el aumento de riesgo de padecer diversas enfermedades no transmisibles y otras contrariedades de salud. Entre los efectos beneficiosos en salud mental, podemos contar el impacto positivo en el estado de ánimo y la emocionalidad, la disminución de la depresión clínica, la reducción del grado de ansiedad, el aumento en la eficacia de estrategias de afrontamiento ante el estrés, la potenciación del autoestima, lo cual contribuye a mejorar el bienestar psicológico percibido

## 2 | Objetivo y metodología

Ante la escasez de estudios locales con respecto a las prevalencias de realización de actividad física, este estudio tuvo por objetivo analizar la frecuencia y el tipo de actividad física que realizan estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

**Participantes:** 46 estudiantes de 1° año de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, de 17 a 50 años (ME= 22.02, DE= 7.34), 71,1% mujeres (n=33), 23,9% hombres (n=11), 2,2% no binaries, 2,2% (n=2).

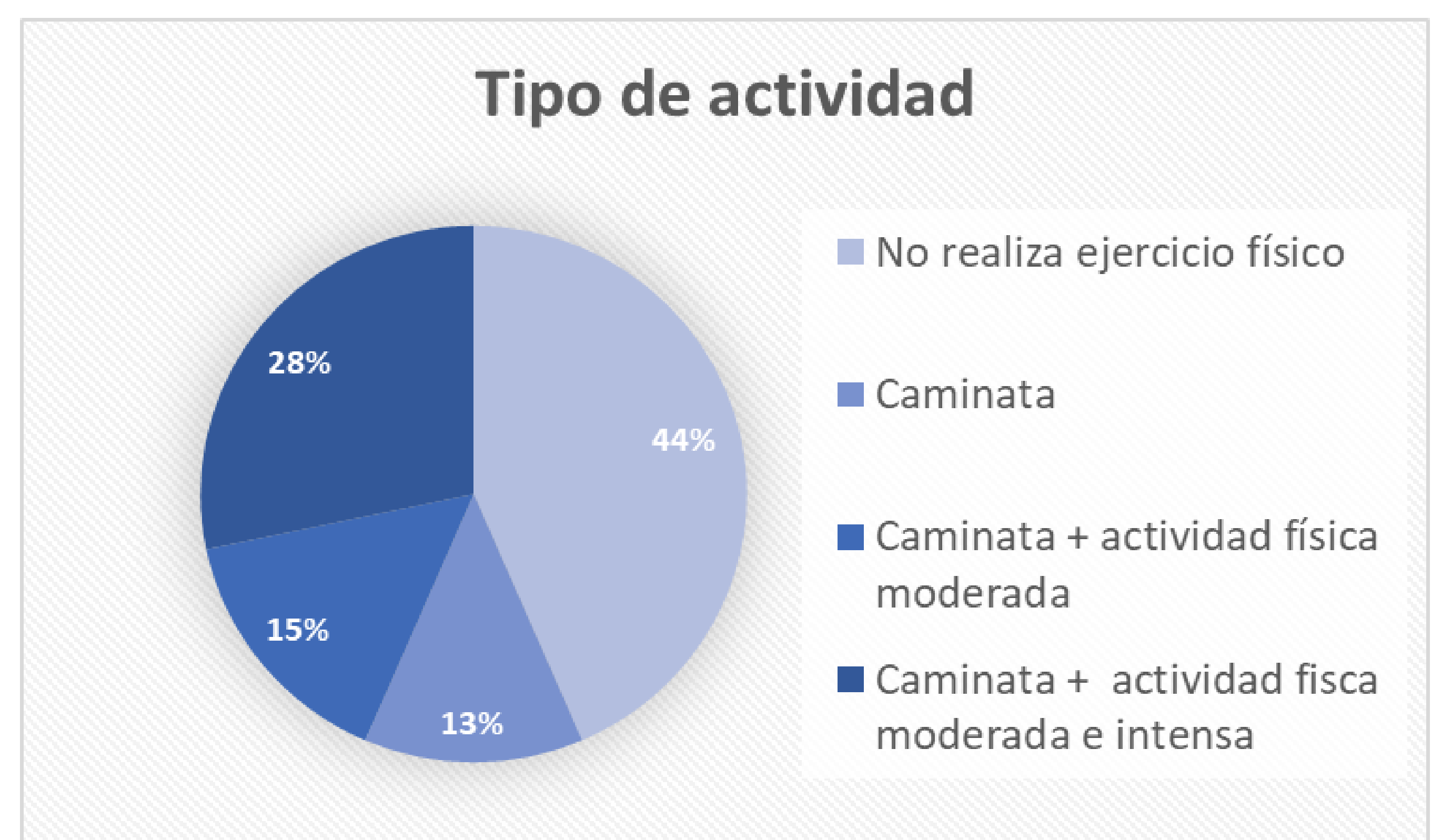
**Instrumentos:** se administró el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y se realizaron preguntas sociodemográficas sobre género, edad y práctica de actividad física.

## 4 | Discusión

Los resultados parecen indicar que en general los niveles de actividad son menores a los sugeridos por organismos internacionales como la OMS, la cual recomienda realizar 300 minutos de actividad física por semana. Este tipo de hallazgos resultan de utilidad para conocer los niveles de actividad física de los estudiantes y concientizar sobre la importancia del ejercicio para la salud física y mental, especialmente en población estudiantil, que suele estar mayormente compuesta por personas jóvenes, quienes al mantener un estilo de vida sedentario, estarían exponiéndose al riesgo de padecer diversas contrariedades de salud en su longevidad.

## 3 | Resultados

Se encontró que el 43.5% de los estudiantes encuestados no realizaba ningún tipo de ejercicio físico, mientras que el 13% indicó realizar caminatas, el 15.2% indica realizar caminatas y algún tipo de actividad física moderada (e.g., transportar pesos livianos, bicicleta a ritmo paseo, yoga), y el 28.3% reportó realizar caminata y distintos tipos de actividad física moderada e intensa (e.g., hacer pesas, correr, nadar, fútbol, tenis)



Categoría	n	Ítem	Valor
Sedentarios	20		
Caminata	6	Días promedio caminata x semana	5.83
		Minutos promedio caminata x sesión	84.17
Caminata + actividad física moderada	7	Días promedio caminata x semana	5.29
		Minutos promedio caminata x sesión	45.00
		Días promedio actividad moderada x semana	2.00
		Minutos promedio actividad moderada x sesión	115.71
Caminata + actividad física moderada e intensa	13	Días promedio caminata x semana	5.62
		Minutos promedio caminata x sesión	59.23
		Días promedio actividad moderada x semana	3.00
		Minutos promedio actividad moderada x sesión	53.92
		Días promedio actividad intensa x semana	2.77
		Minutos promedio actividad intensa x sesión	62.69

