

Relacion entre las dificultades en la regulación emocional y la practica de actividad física en ingresantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata

Lopez Pruzsiani, Magdalena¹; Montenegro, Brisa¹, Pardini, Lucia¹, Sainz, Delfina¹, Del Valle, Macarena¹⁻²

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

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

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. Se han encontrado múltiples correlaciones entre la práctica de actividad físico-deportiva y los distintos aspectos del bienestar psicológico. Entre otros beneficios, las personas que realizan actividad física podrían presentar una regulación emocional más eficiente. La regulación emocional se define como un proceso por el cual los individuos ponen en marcha mecanismos que permiten controlar el tipo e intensidad de las emociones que experimentan y expresan

Objetivo

Frente a la importancia de la actividad física y su posible relación con las dificultades de regulación emocional, este estudio se propuso analizar las diferencias en las dificultades de regulación emocional entre estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata sedentarios y estudiantes que realizan actividad física.

Metodología

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: Para evaluar la práctica de actividad físico-deportiva se administró el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y para evaluar la regulación emocional se utilizó la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS)

Resultados

Los resultados indicaron que el grupo sedentario (n = 20) presentó mayor Falta de conciencia emocional y mayor Falta de claridad emocional que los estudiantes que realizaban actividad física. También se encontraron diferencias para la escala total, presentando los estudiantes sedentarios mayores dificultades de regulación que los estudiantes que realizan actividad. En los tres casos las diferencias fueron estadísticamente significativas ($p < .01$).

No se hallaron diferencias para las dimensiones de Falta de aceptación emocional, Dificultades en el control de impulsos, Dificultades en la conducta dirigida a metas y Dificultades en el acceso a estrategias de regulación.

Dimensiones DERS	Práctica de actividad física	N	Media	Desvío
Falta de conciencia emocional	Si	20	2.61	1.35
	No	26	1.74	.70
Falta de claridad emocional	Si	20	2.82	1.26
	No	26	1.84	.65
Acceso limitado a estrategias de regulación	Si	20	2.75	.63
	No	26	2.53	.55
Dificultad en el control de impulsos	Si	20	2.46	1.04
	No	26	2.16	1.00
Interferencia en conducta dirigida a metas	Si	20	3.15	.97
	No	26	2.76	1.18
Escala total	Si	20	2.74	.83
	No	26	2.19	.55

Discusión

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. Esto cobra especial relevancia en una población como la universitaria, que frecuentemente se encuentra expuesta a situaciones potencialmente estresantes, las cuales suelen asociarse a una afectividad y estado de ánimo negativo. Frente a estas situaciones, resulta necesario instrumentar habilidades de regulación emocional eficientes. De esta manera, la práctica de actividad física cobra importancia como un hábito fundamental dentro de un estilo de vida saludable que potencie el bienestar psicológico percibido en jóvenes.

