

BIENESTAR EMOCIONAL EN MUJERES ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

EMOTIONAL WELL-BEING IN FEMALE STUDENTS ACCORDING TO LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

Ana Blanco Ayala

Universidad de Sevilla

Rosendo Berenguí Gil

Universidad Católica de Murcia

Maria Ángeles Castejón Martínez

Universidad Católica de Murcia

Raquel Rico Bernal

CEIP Santo Domingo de Silos

PALABRAS CLAVE: Bienestar emocional, género femenino, universidad, actividad física

KEYWORDS: Emotional wellbeing, female gender, university, physical activity

INTRODUCCIÓN

En los últimos años la importancia de la salud mental dentro del ámbito deportivo ha ido adquiriendo una gran importancia, tanto a nivel profesional como a nivel amateur. También, es importante destacar los beneficios que la AF tiene para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de depresión y ansiedad, además de reducirlos (Nakagawa, 2020). En un estudio reciente desarrollado por Martínez-Sánchez et al. (2024) se examinó las diferencias de género en las barreras para realizar ejercicio físico y el estado de salud mental encontrando que las mujeres reportan mayores barreras y peor salud mental que los hombres, existiendo una relación positiva y significativa entre las barreras percibidas y el deterioro de la salud mental. Por tanto, el objetivo del estudio fue analizar las diferencias en el percentil de bienestar emocional entre mujeres en relación a la práctica o no de actividad física.

MUESTRA

La muestra se compuso de 970 mujeres, donde la mitad de las participantes tenían entre 20 y 22 años, mientras un 31,1% tenía 23 años o más, y un 18,9% menos de 20 años. El 50,8% de las mujeres indicó realizar AF regularmente, mientras que el 49,2% se consideró sedentaria. Un 45,1% de las participantes no padecía ninguna enfermedad, mientras que el 54,9% tuvo alguna enfermedad. Finalmente, el 23,4% reportó tener una enfermedad crónica.

INSTRUMENTO

Para evaluar el bienestar emocional se utilizó la versión validada en español (Rocha et al., 2011) del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) de 12 ítems (Goldberg y Williams, 1988). El GHQ-12 es un cuestionario autoadministrado que se utiliza para detectar morbilidad psicológica en la población general. Los ítems positivos se corrigen de 0 (siempre) a 3 (nunca) y los negativos de 3 (siempre) a 0 (nunca). La puntuación total, obtenida sumando todas las respuestas, oscila entre 0 y 36.

PROCEDIMIENTO

Se planteó un estudio transversal con muestreo por conveniencia, donde se aplicaron cuestionarios validados para evaluar las variables de interés en formato papel. Los datos fueron recogidos entre las estudiantes que cursaban los grados en Educación Primaria, Ciencias del Deporte y Psicología de una universidad pública y otra privada. El equipo investigador estuvo presente durante la recogida de datos en formato de cuestionario de papel y bolígrafo. La duración de la realización de las encuestas varió entre 5 y 10 min. La encuesta fue totalmente anónima y las participantes dieron su consentimiento para participar en el estudio.

ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS V29.0. Se analizaron estadísticos descriptivos de frecuencia y porcentaje para variables cualitativas. Para comparar los resultados según mujeres sedentarias o que realizan AF se realizó una prueba prueba chi-cuadrado. El nivel de significación se estableció un valor de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta una comparación de las puntuaciones de percentil de bienestar emocional entre las mujeres que practican AF y las sedentarias en diferentes dimensiones. la salud general a nivel psicológico estimado con el GHQ-12 mostró que un 37,6% de mujeres sedentarias se situó por encima del percentil 90, mientras que las mujeres activas fueron el 33,4%. Aunque la una mayor diferencia se dio en las mujeres por debajo del percentil 50 (Activas = 42,0%; Sedentarias = 35,0%). Considerando el nivel de riesgo de trastorno psicológico considerando puntuación global, un 41,8% de las mujeres que realizaban AF tenían riesgo de sufrir un trastorno por el 50,7% de las mujeres sedentarias ($\chi^2 = 7,81(1)$; $p = 0,005$; $V = 0,90$). Se observaron diferencias estadísticamente significativas en el estado de salud de las mujeres entre ambos grupos, aunque sin un efecto relevante.

Tabla 1

Estadísticos comparativos de las variables de forma cualitativa según actividad practicada.

| Variable | Actividad física | | Sedentaria | | Chi | V |
|---------------|------------------|-----|------------|-----|--------|-------|
| | N | % | N | % | | |
| Salud general | Percentil 25 | 125 | 25,4 | 97 | 0,023* | 0,116 |
| | Percentil 50 | 82 | 16,6 | 70 | | |
| | Percentil 75 | 119 | 24,1 | 102 | | |
| | Percentil 90 | 86 | 17,4 | 103 | | |
| | Percentil 95 | 27 | 5,5 | 48 | | |
| | Percentil 99 | 54 | 11,0 | 57 | | |

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$; *** $p < 0,001$. V: V de Cramer; $0,10 > V < 0,30$: pequeño efecto; $0,30 > V < 0,50$: efecto moderado; $V > 0,50$: efecto grande

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el estudio indicaron que las mujeres que practicaban actividad física regularmente presentaban mejores indicadores de bienestar emocional más positivos en comparación con las mujeres sedentarias. Ugwueze et al. (2021) halló que, durante la pandemia, la reducción en la actividad física afectó negativamente el bienestar emocional de las personas de forma general. En la misma línea, Carriedo et al. (2020) encontró que el confinamiento por la pandemia disminuyó la AF y aumentó el malestar emocional. Más recientemente, Pereira-Payo et al. (2023), mediante una muestra de adultos españoles, comprobó que la AF y el apoyo social están correlacionados con el bienestar psicológico y la percepción positiva de la salud.

En conclusión, la investigación llevada a cabo en este estudio ha permitido establecer una relación clara entre la actividad física regular y el bienestar emocional. Este hallazgo resalta la importancia de la actividad física como una estrategia efectiva para mejorar la salud mental en esta población.

REFERENCIAS

Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernandez-Rio, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). COVID-19, psychological well-being and physical activity levels in older adults during the nationwide lockdown in Spain. *The American journal of geriatric psychiatry*, 28(11), 1146-1155.

Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.

Martínez-Sánchez, S. M., Martínez-Sánchez, L. M., & Martínez-García, C. (2024). Gender differences in barriers to physical exercise among university students studying physical activity and sports sciences. *Health Education Journal*, 83(2), 192-204. <https://doi.org/10.1177/00178969231226383>

Nakagawa, T., Koan, I., Chen, C., Matsubara, T., Hagiwara, K., Lei, H., ... & Nakagawa, S. (2020). Regular moderate-to vigorous-intensity physical activity rather than walking is associated with enhanced cognitive functions and mental health in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 614.

Pereira-Payo, D., Denche-Zamorano, Á., Mayordomo-Pinilla, N., Franco-García, J. M., Castillo-Paredes, A., Garcia-Gordillo, M. A., Rojo-Ramos, J., & Barrios-Fernández, S. (2023). Higher physical activity level and perceived social support is associated with less psychological distress in people with anxiety. *PeerJ*, 11, e16000.

Rocha, K., Pérez, K., Rodríguez-Sanz, M., Borrell, C. & Obiols, J.E. (2011). Propiedades psicométricas y valores normativos del General Health Questionnaire (GHQ-12) en población general española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 125-139

Ugwueze, F. C., Agbaje, O. S., Umoke, P. C. I., & Ozoemena, E. L. (2021). Relationship between physical activity levels and psychological well-being among male university students in South East, Nigeria: a cross-sectional study. *American Journal of Men's Health*, 15(2), 15579883211008337.