

## EJERCICIO FÍSICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA, CHILE.

Physical Exercise and Psychological Well-Being in Psychology Students, 2016.

### ARTICULO ORIGINAL

Justina Hernández Cavassa <sup>1</sup>, Cindy Porcile Concha <sup>1</sup>, Karen Vásquez Godoy <sup>1</sup>, Carolina Mora Riquelme <sup>1</sup>, Ramón Gelabert Santané <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Universidad Adventista de Chile, Chillán, Chile.

#### RESUMEN

#### PALABRAS CLAVE

Bienestar  
Ejercicio físico  
Estudiantes universitarios  
Chile

Se evaluó la asociación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología, Universidad Adventista de Chile. Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Se aplicó un cuestionario de ejercicio físico basado en el Health Behaviour in School-Aged Children y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos no muestran diferencias estadísticamente significativas entre la práctica o no de ejercicio físico y el bienestar psicológico ( $p = 0,149$ ). Al comparar según la escala de bienestar a los individuos que realizan ejercicio físico intenso tres o más veces por semana en los últimos siete días y los individuos que no realizan ejercicio físico tampoco se encuentran diferencias significativas ( $p = 0,767$ ). No se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso con una frecuencia de tres o más veces por semana con una duración de 30 minutos o más versus los individuos que no realizan ejercicio físico, en relación con el bienestar psicológico ( $p = 0,500$ ). Se presume la influencia de otros factores que mantienen el nivel de bienestar psicológico en esta población.

#### ABSTRACT

#### KEYWORDS

Well-being  
Physical Exercise  
University students  
Chile

The study evaluated the association between physical exercise and psychological well-being in Psychology students of the Universidad Adventista de Chile (Chile Adventist University). This was a quantitative, descriptive and cross-sectional study. A questionnaire about physical exercise was applied based on the Health Behavior in School-Aged Children and the Ryff Scale of Psychological Well-Being. The obtained results didn't show statistically significant differences between the practice of physical exercise and psychological well-being ( $p = 0.149$ ). Based on the well-being scale, no significant differences were found when comparing the subjects that practiced intense physical exercise three or more times a week during the last seven days and those who didn't ( $p = 0.767$ ). Regarding psychological well-being, no statistically significant differences were found between the subjects that practiced intense physical exercise with a frequency of three or more times a week, for 30 minutes or more, and those who didn't ( $p = 0.500$ ). The influence of other factors that maintain the level of psychological well-being in this population was presumed.

#### Recibido:

Mayo, 2018

#### Aceptado:

Julio, 2019

#### Dirección para correspondencia:

Ramon Gelabert Santané.

Universidad Adventista de Chile, Las Mariposas, km.12, Chillán, Chile. Fono +56961578418.

Correo: [dirinvestigacion@unach.cl](mailto:dirinvestigacion@unach.cl)

**Cita:** Hernández, J., Porcile, C., Vásquez, K., Mora, C., Gelabert, R. Ejercicio Físico y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología, Chile. Rev. Horiz. Cienc Act Fís. 2018; (9)2: 1-10.

## INTRODUCCIÓN

Al llegar a la etapa universitaria, los estudiantes reducen su actividad física, lo cual conlleva una merma del estilo de vida saludable de la cual forma parte la actividad física<sup>1</sup>. Numerosos estudios intentan dar una explicación a la relación existente entre ejercicio físico y la salud, tanto a nivel físico como psicológico. Sus resultados justifican la recomendación del ejercicio físico, no solo con una finalidad terapéutica, sino también como elemento fundamental en la promoción de las emociones positivas, lo cual, además de aportar beneficios a nivel individual, resulta de gran valor desde el punto de vista social<sup>2,3,4</sup>. La mayoría de las personas luego de realizar ejercicio físico moderado, afirma haber adquirido un estado de bienestar, pudiendo ser esto producto de una reducción de la ansiedad y depresión. Un programa de ejercicios de intensidad moderada tiene beneficios sobre el sistema inmune. Específicamente, el ejercicio reduce el número de días de enfermedad. La mejora de la función inmune puede derivar de la reducción en el estrés y de los beneficios del ejercicio en cuanto a la reducción de las concentraciones de las hormonas relacionadas con el estrés, disminuyendo funciones que son perjudiciales para el bienestar como la cólera, ansiedad, confusión, depresión, fobias, respuestas al estrés, tensión, entre otras<sup>5</sup>

## Estudiantes Universitarios

Teniendo en cuenta entonces como disminuye la actividad física en los estudiantes, es que el Gobierno de Chile, a través del Ministerio de Salud, se ha hecho parte de esta sentida necesidad de cuidar a la población de adolescentes y jóvenes, entre los que se cuentan los universitarios<sup>6</sup>. Se ha demostrado, además, que la actividad física y hábitos de salud en la juventud reducen el riesgo de obesidad y se asocia con la salud mental, el bienestar emocional y una mayor longevidad<sup>7</sup>.

El problema en la actualidad es que el consumo de alcohol y drogas se está incrementando en poblaciones juveniles, donde la experimentación y el inicio en el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas ilegales, se producen típicamente en los primeros años de la adolescencia<sup>8</sup>.

Los jóvenes universitarios constituyen un grupo social con diferentes tensiones y contradicciones, para quienes el futuro es incierto, aunque se advierte que lograr una mayor capacitación se relaciona a la integración social y laboral. Los estudiantes universitarios además suelen tener dependencia económica e incertidumbre respecto a la inserción profesional, ante la presión de lograr elevadas metas<sup>9</sup>.

Avanzar en el conocimiento de las conductas de actividad física y deportivas de los jóvenes universitarios, sus principales determinantes ha de ser un insumo relevante asociado a la calidad de

vida, en relación con el desarrollo humano y social; y en el campo particular de la vida universitaria, en la adopción de decisiones asociadas a las ofertas deportivas y de actividad física, y el desarrollo de acciones que promuevan el bienestar y la calidad de vida <sup>8</sup>.

### **Ejercicio físico**

Se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, en el que se participa con un objetivo establecido, mejorar o mantener alguna de sus cualidades físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica, entre otras<sup>9</sup>. Un estudio realizado por Freire analizó las diferencias de motivación en una muestra amplia y diversa de sujetos, según su nivel de práctica. Los resultados arrojaron que los individuos activos tenían una motivación intrínseca mayor que los individuos sedentarios. Los motivos más altos en estos sujetos activos fueron: diversión, bienestar, control del estrés, mejora de la condición física, la fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y agilidad. Factores como el género, índice de masa corporal, estado de salud y actitud positiva hacia el ejercicio, pueden influir en la realización de ejercicios físicos<sup>10</sup>. A medida que la persona va desarrollándose, su participación en el ejercicio físico va disminuyendo. Una vez llegada la etapa universitaria, los estudiantes pasan por un periodo crítico en donde sus hábitos de

realizar ejercicio físico se ven abandonados producto del mayor tiempo requerido para los estudios<sup>11</sup>, por este motivo, es importante destacar el tiempo aproximado que se demoraría una persona en realizar una rutina de ejercicios, y desmitificar la idea de que se necesita de mucho tiempo para mantenerse saludable, Aproximadamente la duración de las sesiones de ejercicio físico variará entre los 5 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad del esfuerzo físico realizado. Se recomienda que, en un principio, la duración del ejercicio sea corta y progresivamente vaya aumentando en la medida en que la persona se vaya acostumbrando a la práctica de ejercicio físico regular y su resistencia cardiovascular mejore <sup>12</sup>.

Según el American College of Sport Medicine, la duración del ejercicio físico de tipo aeróbico recomendada es de 20 a 60 minutos para individuos con una aptitud física adecuada, en donde prevalece la duración por sobre la intensidad del ejercicio. Por otro lado, para los individuos que recién se integran a la práctica física se recomienda comenzar con una duración de entre los 15 a 30 minutos de ejercicio físico. A su vez, la frecuencia de las sesiones dependerá de la intensidad y duración del ejercicio, aunque se recomienda la práctica de ejercicio físico con una frecuencia de entre tres a cinco días en una semana, progresivamente <sup>12</sup>. Existiendo tres factores

de suma importancia que deben ser considerados para mantener esta relación beneficiosa entre ejercicio físico y salud, estos son intensidad, frecuencia y duración del ejercicio, las cuales variarán dependiendo de las características de cada persona<sup>5</sup>.

### Bienestar psicológico

La teoría usada en este trabajo para examinar el bienestar psicológico proviene del modelo multidimensional del bienestar psicológico. Este modelo, y las seis dimensiones que lo componen, fue creado por Ryff junto a Keyes en 1995 e involucra; autoaceptación referida a la actitud y apreciación positiva que se tiene de uno mismo, siendo consciente de las propias limitaciones; capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, vínculos sociales que se establecen de manera significativa, como la confianza en las amistades o la capacidad de amar; autonomía, capacidad de mantener la individualidad en distintas situaciones de la vida, basado en las creencias y valores que le permite a un sujeto resistir la presión social y autorregular su conducta; dominio del entorno, capacidad de manejar de manera adecuada la propia vida y el medio social, lo que permite crear un ambiente adecuado en el que el sujeto experimenta la sensación de control sobre lo que le rodea; crecimiento y madurez, en relación al fortalecimiento de las capacidades y

desarrollo del propio potencial; creencia de propósito y sentido de la vida, lo que implica dotar de significado las experiencias de vida<sup>13</sup>. Desde este modelo multidimensional se puede considerar el bienestar psicológico como la visión subjetiva que la persona tiene de lo que ha logrado durante su vida y cuan satisfecha se siente con ello<sup>14</sup>. El bienestar depende de variables sociodemográficas y que, a medida que se alcanza la edad adulta los individuos adquieren mayor autonomía, dominio del medio y percibiendo sentimientos positivos de crecimiento personal<sup>15</sup>. Para que el bienestar psicológico pueda ser significativo y consistente, debe ser comprendido como un juicio subjetivo y estable, el cual está influenciado por la salud a largo plazo de la propia persona, sus condiciones de vida, y los rasgos de personalidad del mismo individuo. Estos factores mencionados de alguna forma influyen los modos en los que el individuo se relaciona con el exterior y con los demás<sup>15</sup>.

El bienestar psicológico y el ejercicio físico tienen estrecha relación, dado que los individuos que hacen actividad física se sienten bien y lo que les produce una sensación de optimismo, bienestar y estado de ánimo positivo. En relación a la relación entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico se identifica una correlación positiva con alta autoestima, autoeficacia, y

una correlación negativa manifestada por ansiedad y depresión <sup>16</sup>.

Considerando que una persona feliz o que posee un grado importante de bienestar psicológico, vive más años, goza de mejor salud física y establece buenas relaciones interpersonales <sup>17</sup>. El presente estudio se propone evaluar la asociación entre el ejercicio físico y su impacto en bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología, Universidad Adventista de Chile

### **Método**

Estudio cuantitativo de tipo descriptivo y transversal. La muestra por conveniencia, consistió en n=112 estudiantes comprendidos entre los 18 y 26 años de edad y matriculados en la carrera de Psicología durante el año 2016, entre el primero y cuarto año de carrera, de la Universidad Adventista de Chile, Chillán. Se excluyó de esta muestra a aquellos individuos relacionados con el ejercicio físico por motivos laborales (entrenadores, monitores, deportistas profesionales), debido a que estos individuos podían alterar los resultados de este estudio, puesto que podrían realizar ejercicio físico simplemente por cumplir con su actividad laboral, y no por voluntad propia, pudiendo esto traer consecuencias negativas en su bienestar psicológico. Se estudió a aquellos individuos que realizan ejercicio físico sin ningún tipo de obligación.

Se elaboró un cuestionario de seis preguntas basado en algunas preguntas del Health Behaviour in School-Aged Children<sup>18</sup>, para medir: frecuencia, intensidad y duración de la sesión de ejercicio físico. También se utilizó, la Escala de Bienestar Psicológico, construida por Ryff en 1995, ajustada por Van Dierendonck en 2004, adaptada a una versión española <sup>19</sup>, validada en Chile por Véliz <sup>20</sup>. Posteriormente, el proyecto fue evaluado y aprobado por el Comité de Bioética de la Universidad Adventista de Chile. Se realizó una prueba piloto y una validación por expertos. Antes de encuestar, se entregó un consentimiento informado a los estudiantes.

El análisis estadístico descriptivo incluyó análisis de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas según correspondiera. Posteriormente, luego de certificar la normalidad de las variables, se utilizó prueba t y prueba exacta de Fisher, para analizar los resultados.

La fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff fue de 0,886 (Alfa de Cronbach).

### **Resultados**

La media de la edad fue de 21,15 DE 1,98 años. Para la pregunta: “en los últimos 7 días ¿cuántos días hiciste ejercicio?”, la media fue de 2,52 DE 1,38 días. Del total de los encuestados, mayoritariamente eran individuos de género femenino en un 81,3%, las cuales principalmente cursaban

el segundo año de la carrera de Psicología,

las que corresponden al 30,4% del total.

**Tabla 1** Cuestionario de ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH (Universidad Adventista de Chile) 2016

		Frecuencia	Porcentaje
Realiza ejercicios físicos tales como fútbol, básquetbol, voleibol, tenis, tenis de mesa, aeróbica, spinning, subir montañas, artes marciales, saltar la cuerda, ir al gimnasio, natación, yoga, skateboard, street workout (n=111)	Sí	58	52,3
	No	53	47,7
FRECUENCIA de la práctica de ejercicio físico INTENSO: ¿cuántas veces practicas ejercicio físico intenso? (n=58)	5-6 veces por semana	4	6,9
	3-4 veces por semana	15	25,9
	1-2 vez por semana	19	32,8
	Menos de 1 vez por semana	13	22,4
	Nunca	7	12,1
DURACIÓN de la práctica de ejercicio físico INTENSO: ¿por lo general cuánto dura aproximadamente tu sesión de ejercicio físico intenso? (n=51)	Menos de 10 minutos	1	2,0
	10-20 minutos	10	19,6
	20-30 minutos	12	23,5
	Más de 30 minutos	28	54,9
FRECUENCIA de la práctica de ejercicio físico MODERADO: ¿cuántas veces practicas ejercicio físico moderado? (n=58)	Todos los días	2	3,4
	5-6 veces por semana	3	5,2
	3-4 veces por semana	11	19,0
	1-2 vez por semana	28	48,3
	Menos de 1 vez por semana	11	19,0
	Nunca	3	5,2
DURACIÓN de la práctica de ejercicio físico MODERADO: ¿por lo general cuánto dura aproximadamente tu sesión de ejercicio físico moderado? (n=55)	Menos de 10 minutos	1	1,8
	10-20 minutos	14	25,5
	20-30 minutos	19	34,5
	Más de 30 minutos	21	38,2
FRECUENCIA de la práctica de ejercicio físico LEVE: ¿cuántas veces practicas ejercicio físico leve? (n=58)	Todos los días	5	8,6
	5-6 veces por semana	5	8,6
	3-4 veces por semana	8	13,8
	1-2 vez por semana	22	37,9
	Menos de 1 vez por semana	11	19,0
	Nunca (pasa a la pregunta 4a)	7	12,1
DURACIÓN de la práctica de ejercicio físico LEVE: ¿por lo general cuánto dura aproximadamente tu sesión de ejercicio físico leve? (n=61)	Menos de 10 minutos	5	9,8
	10-20 minutos	19	37,3
	20-30 minutos	12	23,5
	Más de 30 minutos	15	29,4

La media de días de ejercicio físico por semana obtenidos fue de 2,52 días y se observó que el 47,7% de los encuestados no realiza ejercicio físico.

**Tabla 2.** Comparación entre los individuos que realizan ejercicio físico (tales como fútbol, básquetbol, voleibol, tenis, tenis de mesa, aeróbica, spinning, subir montañas, artes marciales, saltar la cuerda, ir al gimnasio, natación, yoga, skateboard, street workout...) y los individuos que no realizan ejercicio físico. Prueba t

		n	Media	Desv. típ.*	Error típico de la media	t	Significación (bilateral)
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Sí realiza ejercicio físico	58	193,1379	(20,06782)	2,63503	1,452	0,149
	No realiza ejercicio físico	53	187,4906	(20,88947)	2,86939		

\*Desv. típ.: Desviación típica. Alfa = 0,05

No se observaron diferencias que fueran estadísticamente significativas entre quienes realizaban ejercicio físico y quiénes no.

**Tabla 3.** Tabla de contingencia: Relación entre género y la práctica de ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016

		¿Realizas ejercicios físicos? (tales como fútbol, básquetbol, voleibol, tenis, tenis de mesa, aeróbica, spinning, subir montañas, artes marciales, saltar la cuerda, ir al gimnasio, natación, yoga, skateboard, street workout...)			Total
			Si	No	
Género	Femenino	Recuento	46	45	91
		% dentro de género	50,5%	49,5%	100,0%
	Masculino	Recuento	12	8	20
		% dentro de género	60,0%	40,0%	100,0%
Total		Recuento	58	53	111
		% dentro de género	52,3%	47,7%	100,0%

$\chi^2_{obtenida} = 0,587$ ;  $p = 0,444$ ; 0 casillas (0,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. Estadístico exacto de Fisher valor  $p = 0,470$

La relación entre el género y la práctica de ejercicio físico arrojó que existe un mayor porcentaje de individuos del género masculino que sí practican ejercicio.

De un total de 112 encuestados, 105 de ellos puntuaron con alto bienestar psicológico, los cuales corresponderían al 94,2% de la población total, y solo siete individuos no contarían con un alto bienestar psicológico, quienes abarcan el 5,8% de la población

**Tabla 4.** Tabla de contingencia: Relación entre género y bienestar psicológico según la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016

		Bienestar Psicológico		Total	
		No alto bienestar psicológico	Alto bienestar psicológico		
Género	Femenino	Recuento	5	86	91
		% dentro de Género	5,5%	94,5%	100,0%
	Masculino	Recuento	2	19	21
		% dentro de Género	9,5%	90,5%	100,0%
Total		Recuento	7	105	112
		% dentro de Género	6,3%	93,8%	100,0%

$\chi^2_{obtenida} = 0,473$ ;  $p = 0,492$ ; 1 casillas (25,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. Estadístico exacto de Fisher valor  $p = 0,614$

Según la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se puede concluir que existe un mayor porcentaje de individuos del género femenino que tendrían un alto bienestar psicológico, en comparación con el género masculino.

**Tabla 5.** Tabla de contingencia: Relación entre bienestar psicológico según la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y ejercicio físico intenso en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016

		Bienestar psicológico		Total
		No alto bienestar psicológico	Alto bienestar psicológico	
Ejercicio	Ejercicio físico intenso tres o más veces por semana en los últimos siete días	2	17	19
	No realiza ejercicio físico	4	49	53
Total		6	66	72

$\chi^2_{obtenida} = 0,162$ ;  $p = 0,687$ ; 2 casillas (50%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. Estadístico exacto de Fisher valor  $p = 0,651$

De los 72 encuestados, 49 de ellos obtuvieron una puntuación que indicaría un alto bienestar psicológico y no realizarían ejercicio físico intenso a la vez. Se observó además que no hubo diferencias entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso tres o más veces por semana y los que no realizan ejercicio físico, en relación con tener alto o no alto bienestar psicológico ( $p = 0,651$ ).

**Tabla 6.** Comparación entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso tres o más veces por semana en los últimos siete días y los individuos que no realizan ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016. Prueba *t*

		n	Media	Desv. típ.*	Error típico de la media	<i>t</i>	Significación (bilateral)
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Ejercicio físico intenso tres o más veces por semana en los últimos siete días	19	189,2105	(23,48895)	5,38874	0,298	0,767
	No realiza ejercicio físico	53	187,4906	(20,88947)	2,86939		

\*Desv. típ.: Desviación típica. Alfa = 0,05

No se demostró diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que hacen ejercicio físico intenso tres o más veces por semana y los individuos que no realizan ejercicio físico ( $p = 0,767$ ).

**Tabla 7.** Tabla de contingencia: Relación entre las variables bienestar psicológico y frecuencia del ejercicio físico intenso, en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016

		Bienestar psicológico		Total
		No alto bienestar psicológico	Alto bienestar psicológico	
Ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión versus no hace ejercicio físico	Ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión	2	26	28
	No realiza ejercicio físico	4	49	53
Total		6	75	81

$\chi^2_{obtenida} = 0,004$ ;  $p = 0,947$ ; 2 casillas (50%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. Estadístico exacto de Fisher valor  $p = 1,000$

No se demostró diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que hacen ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión y los individuos que no realizan ejercicio ( $p = 0,500$ )

No se demostraron diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión versus los

individuos que no realizan ejercicio, en relación con tener alto o no alto bienestar psicológico ( $p = 1,000$ ).

**Tabla 8.** Comparación entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión y los individuos que no realizan ejercicio físico en estudiantes de la carrera de Psicología, UNACH 2016. Prueba t

		n	Media	Desv. típ.*	Error típico de la media	t	Significación (bilateral)
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión	28	190,8571	(21,91687)	4,14190	0,717	0,500
	No realiza ejercicio físico	53	187,4906	(20,88947)	2,86939		

\*Desv. típ.: Desviación típica. Alfa = 0,05

## DISCUSIÓN

Dentro del grupo de estudiantes, la media de días de ejercicio físico por semana fue de 2,52 días, lo que podría considerarse escaso, considerando lo que se recomienda desde los organismos de salud un mínimo de tres días a la semana <sup>21</sup>. También se observa que el 47,7% de los encuestados no realiza ejercicio físico (tabla 1), lo que podría traer repercusiones en la salud de los individuos, puesto que la práctica regular del ejercicio físico tiene múltiples beneficios, como: el aumento de funciones tales como asertividad, confianza, estabilidad emocional, funcionamiento intelectual, locus de control interno, percepción, memoria, autocontrol, satisfacción sexual y bienestar <sup>10</sup>. La comparación realizada entre los individuos que realizan ejercicio físico y

los que no los realizan, no presentó diferencias estadísticamente significativas, obteniendo una  $p = 0,149$  (tabla 2).

Las puntuaciones obtenidas en la relación entre el género y la práctica de ejercicio físico en estudiantes arrojaron que existe un mayor porcentaje de individuos del género masculino que sí practican ejercicio físico (tabla 3). La media obtenida en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, fue de 190,5 puntos lo cual indicaría un resultado favorable en cuanto al bienestar psicológico de los estudiantes encuestados, pues de acuerdo a la bibliografía, los individuos que puntúan sobre 152 en la valoración general de esta escala tendrían un alto bienestar psicológico <sup>22</sup>. En el caso de esta población de estudiantes de psicología, solo el 5,8% de los encuestados no logró obtener niveles

de alto bienestar psicológico<sup>23</sup>. En cuanto a la relación entre género y bienestar psicológico en estudiantes, según la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se puede concluir que existe un mayor porcentaje de individuos del género femenino que tendrían un alto bienestar psicológico, en comparación con el género masculino (tabla 4).

Las puntuaciones obtenidas en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff no muestran diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que practican ejercicio físico intenso y los que no practican ejercicio físico en relación al bienestar psicológico, lo que refuta la hipótesis planteada en este trabajo investigativo y además discrepa con la siguiente investigación planteada por Parrilla<sup>24</sup>. De los 72 encuestados, 49 de ellos obtuvieron una puntuación que indicaría un alto bienestar psicológico y no realizarían ejercicio físico intenso a la vez (tabla 5), resultados interesantes debido a que discrepan con la teoría expresada, el ejercicio físico no parece ser relevante en cuanto al bienestar psicológico en la población estudiada.

También se observó que no hubo diferencias entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso tres o más veces por semana y los que no realizan ejercicio físico, en relación con tener alto o no alto bienestar psicológico ( $p = 0,651$ ) (tabla 5) y no se demostraron diferencias

estadísticamente significativas entre los individuos que realizan ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión versus los individuos que no realizan ejercicio, en relación con tener alto o no alto bienestar psicológico ( $p = 1,000$ ) (tabla 7). La prueba t no demostró diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que hacen ejercicio físico intenso tres o más veces por semana y los individuos que no realizan ejercicio físico ( $p = 0,767$ ) (tabla 6), y no se demostró diferencias estadísticamente significativas entre los individuos que hacen ejercicio físico intenso con una duración de 30 o más minutos por sesión y los individuos que no realizan ejercicio ( $p = 0,500$ ) (tabla 8). Lo que no coincidió con la bibliografía, pues se expresaba que la realización de ejercicio durante 30 minutos o más con una intensidad entre moderada a intensa significaba múltiples beneficios entre ellos un mejor bienestar psicológico<sup>25</sup>.

### **Aplicaciones prácticas**

Este estudio permitió saber que no necesariamente la participación en talleres o actividades deportivas, influye en el bienestar psicológico, en toda población, haciendo presumible la influencia de otros factores que mantienen el nivel actual de bienestar psicológico, o como se expresó anteriormente, en esta población respecto al ejercicio físico y el bienestar, no hay una clara correlación positiva relacionada con

alta autoestima, autoeficacia, ni una correlación negativa manifestada por ansiedad y depresión<sup>16</sup>.

### **Conclusión**

Estos resultados fueron expresados en función de una muestra limitada a los estudiantes de psicología de la UNACH comprendidos entre los 18 y 26 años de edad, por lo cual no se debieran generalizar a otras poblaciones.

En relación con la hipótesis 1: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico tres o más veces a la semana, presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los que no practican ejercicio físico. Pudimos observar que no es el caso, pues no se evidencian diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que practican ejercicio físico intenso y quienes no lo practican. Por tanto, se rechaza la hipótesis 1 y no se rechaza la hipótesis nula: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico tres o más veces a la semana, no presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los que no practican ejercicio físico.

En relación con la hipótesis 2: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico intenso tres o más veces a la semana, presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los no que

practican ejercicio físico. No se demostraron diferencias estadísticamente significativas entre los individuos, por lo tanto, se rechaza la hipótesis 1 y no se rechaza la hipótesis nula: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico intenso tres o más veces por semana, no presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los que no practican ejercicio físico.

En relación con la hipótesis 3: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico con una duración de 30 minutos o más por cada sesión, presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los que no practican ejercicio físico. No se demostraron diferencias estadísticamente significativas entre los individuos, por lo que se rechaza la hipótesis 3 y no se rechaza la hipótesis nula: Los estudiantes de la carrera de Psicología de la UNACH que practican ejercicio físico con una duración de 30 minutos o más por cada sesión, no presentan una mejor percepción de su bienestar psicológico que los que no practican ejercicio físico.

### **CONFLICTOS DE INTERESES**

Los autores expresan que no hay conflictos de interés al redactar el artículo

### **REFERENCIAS**

1. Rodríguez-Rodríguez F, Cristi-Montero C, Villa-González E, Solís-Urra P, pág. 11

- Chillón P. Comparación de los niveles de actividad física durante la vida universitaria. *Rev Med Chile* [Internet]. 2018 [citado 7 mar 2019]; 146(4): 442-450. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003498872018000400442&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872018000400442&lng=es)
2. Paramio A, Gil-Olarte P, Guerrero C, Mestre JM, Guil R. Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *INFAD* [Internet] 2017 [citado 7 mar 2019]; 2. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220044>
  3. Guerra JR, Gutiérrez M, Zavala M, Singre J, Goosdenovich D, Romero E. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Rev Cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2017 [citado 15 mar 2019]; 36(2): 169-177. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es)
  4. Maureira F. Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar. *EmásF*. 2018; 53:168-184.
  5. Poblete-Aro C, Russell-Guzmán J, Parra P, Soto-Muñoz M, Villegas-González B, Cofré-Bola-Dos C et al. Efecto del ejercicio físico sobre marcadores de estrés oxidativo en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Rev Med Chile* [Internet]. 2018 [citado 15 mar 2019]; 146(3): 362-372. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S003498872018000300362&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003498872018000300362&lng=es)
  6. Bastías E, Stiepovich J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Cienc Enferm* [Internet]. 2014 [citado 20 mar 2019]; 20(2): 93-101. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071795532014000200010&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071795532014000200010&lng=es)
  7. Ferreira de Moraes AC, Guerra PH, Rossi-Menezes P. The worldwide prevalence of insufficient physical activity in adolescents; a systematic review. *Nutr Hosp*. 2013; 28: 575-84.
  8. Pérez G, Laíño F, Zelarayán J, Márquez S. Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutr Hosp*. 2014; 30(4): 896-904.
  9. Cubides H. *Viviendo a toda: jóvenes territorios culturales y nuevas sensibilidades*. Bogotá: Siglo del Hombre; 1998.
  10. Freire C. El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento [Tesis doctoral]. La Coruña (España): Universidade da Coruña; 2014.
  11. Moreno-Bayona J. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Rev Cubana Salud Pública* [Internet]. 2018 [citado 20 mar 2019]; 44(3): e881. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662018000300009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300009&lng=es)
  12. Guerrero N, Muñoz R, Muñoz A, Pabón J, Ruiz D, Sánchez S. Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. *Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2015 [citado 12 abr 2019]; 20(2): 77-89. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012175772015000200006&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772015000200006&lng=en)
  13. Rangel JV, Alonso L. El estudio del bienestar psicológico subjetivo: una breve revisión teórica. *Educere*. 2010; 14(49): 265-275.
  14. García J. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico [Tesis de licenciatura]. Antioquia (Colombia): Universidad de Antioquia; 2015.
  15. Páramo M, Staniero C, García C, Torrecilla N, Escalante E. Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*. 2012; 1(10): 7-21.
  16. Infante G, Fernández A, Ros I. Actividad física y bienestar psicológico. Ponencia presentada en: XVII Congreso de Estudios Vascos (Gizarte aurrerapen iraunkorrerako berrikuntza); 2012; Donostia, España.
  17. Castro A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2009; 66(23,3): 43-72.
  18. Currie C, Inchley J, Molcho M, Lenzi M, Veselska Z, Wild F. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: Background, Methodology and Mandatory items for the 2013/14 Survey. St Andrews: CAHRU; 2014.
  19. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, van Dierendonck D. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* [Internet]. 2006 [citado 23 mar 2019]; 18(3): 572-577. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

20. Véliz Á. Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas* [Internet]. 2012 [citado 23 mar 2019]; 11(2): 143-163. Disponible en: <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/196/238>
21. Ministerio del Deporte. Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportes en la población de 18 años y más. Informe final [libro en línea]. Santiago, Chile: Ministerio del Deporte; 2016 [citado 15 mayo 2019]. Disponible en: <http://www.mindep.cl/wpcontent/uploads/2016/07/INFORME-FINAL-ENCUESTA-DEPORTES-COMPLETO.pdf>
22. Páez D. Cuaderno de prácticas de psicología social y salud: Fichas técnicas sobre bienestar y valoración psico-social de la salud mental. San Sebastián: Universidad del País Vasco; 2008.
23. Ryff C, van Dierendonck D. Escalas de bienestar psicológico de Ryff (Scales of psychological wellbeing-reduced). Madrid: Instituto Europeo de Psicología Positiva; 2006.
24. Parrilla A. La actividad física, decisiva para el equilibrio mental y bienestar [sede Web]. EFE: Salud [actualizada el 11 de septiembre de 2014; acceso 12 de junio de 2019]. Disponible en: <http://www.efesalud.com/noticias/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibrio-mental-y-el-bienestar/>
25. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [sede Web]. [Actualizada el 23 de febrero de 2018; acceso el 15 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>