

RELACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DEL MANEJO DEL ESTRÉS EN ALUMNOS DE UNA UNIVERSIDAD DE CELAYA

Siari Yocupicio, Diana Angélica (1), Padilla Raygoza, Nicolás (2), Delgado Sandoval, Silvia del Carmen (3)

1 [Licenciatura en Enfermería, Universidad de Sonora] | [dianangelicasiasiari@gmail.com]

2 [Departamento Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [raygozan@ugto.com]

3 [Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [sdelgado@ugto.mx]

Resumen

Al estar en estrés excesivo el cuerpo se encuentra en un desequilibrio el cual puede causar grandes consecuencias. Una manera de manejarlo es realizando actividad física ya que nos brinda una serie de beneficios a nuestro cuerpo y mente. Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal, observacional, analítico. Participaron adultos jóvenes de los cuales se encontró una asociación entre actividad física y percepción del estrés ($\chi^2=9.09$ y $P=.01$). El 80% de las personas que se perciben saludables realizan actividad física moderada sin embargo el 34% de las personas que se percibe no saludables realizan actividad física moderada. Lo cual nos indica que en la gran mayoría la actividad física sirve para el manejo adecuado del estrés además de la salud física.

Abstract

Being in excessive stress the body is in an imbalance that can cause big consequences. One way to handle it is by doing physical activity since it gives us a series of benefits for our body and mind. A quantitative, across-sectional, observational analytical design was used. Young adults participated, of whom an association was found between physical activity and perception of stress ($\chi^2=9.09$ and $P=.01$). 80% of people who consider themselves healthy perform moderate physical activity; however, 34% of people perceived as unhealthy perform moderate physical activity, wich indicates that in the vast majority physical activity is used for the proper management of stress in addition to physical health.

Palabras Clave

Estrés; Actividad física; Salud; Equilibrio;

INTRODUCCIÓN

El organismo tiende a estar siempre en un estrés mínimo esto dependiendo a determinantes situaciones y perspectiva de cada organismo, este mismo puede incrementar dando un resultado beneficioso o negativo. [1]

Cuando el estrés se presenta existe un desequilibrio emocional el cual puede causar grandes daños a la salud, todo esto dependiendo de factores individuales como seres únicos que han presentado diferentes situaciones o experiencias. [2]

Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande puede conducir a la angustia; es decir, al distres. Se rompe el equilibrio que existe entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. [3]

Además de presentar diversas enfermedades que se han asociado a un alto estrés entre ellas están enfermedades coronarias, incidencias de infartos agudos de miocardio y peor supervivencia de los eventos cardiacos. [4] Se ha considerado que al realizar actividad física de manera regular disminuye el estrés, además de ayudarnos en nuestra salud en lo general. [4]

Las personas que no manejan adecuadamente el estrés pueden sufrir afectaciones en su salud, mientras quienes lo manejan en forma adecuada y realizan actividad física tendrán una vida más tranquila y satisfactoria. [3]

La actividad física se considera cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física nos puede ayudar a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, depresión y caídas, de igual forma ayuda a mejorar la salud ósea y funcional. [5]

Al realizar actividad física nos ayuda en lo general a nuestro cuerpo, brindándole una mejor función del musculo, en el metabolismo, medida de la capacidad energética y riñones. [6] Además de interactuar en la liberación o regularización de algunas hormonas, tales como endorfina y adrenalina que nos brinda bienestar en nuestro cuerpo y cortisol que bien son hormonas relacionadas al estrés. [7]

El objetivo fue analizar la relación de la actividad física con la percepción del manejo del estrés en adultos jóvenes de Celaya, Guanajuato, México.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de estudio. Se realizó un estudio de tipo observacional, transversal, analítico, cuantitativo.

Sitio y Universo del estudio. Universidad pública de Celaya, Guanajuato, adultos jóvenes registrados en esta institución.

Muestreo. Se hizo un muestreo aleatorizado teniendo como esquema el muestreo el listado de todos estudiantes registrados en la Universidad pública.

Selección de participantes

Criterios de inclusión. Adultos de 18 a 49 años de edad ambos géneros registrados en una Universidad pública, que haya aceptado por escrito participar en el estudio, firmando el consentimiento informado.

Criterios de exclusión. Adultos que no hayan aceptado participar.

Criterios de eliminación. Participantes que no hayan completado los instrumentos de evaluación.

Variables

Sociodemográfico. Edad, género, zona de residencia y estado civil.

Variable independiente. Actividad física es una variable categórica ordinal; se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. [5] Se mide como vigorosa (≥ 3000 METS/minutos/semana), moderada (600-2999 METS/minutos/semana) y leve (≤ 599 METS/minutos/semana); se resume con frecuencias y porcentajes.

Variable dependiente. Percepción del manejo del estrés; es una variable categórica dicotómica; se define como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas [8]; se mide como saludable y no saludable (de 0 a 8 puntos es no saludable y de 9 a 16 puntos es saludable); se resume con frecuencias y porcentajes.

Instrumento

Para identificar la actividad física se utilizó el cuestionario International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versión en español y corta [9], que ofrece información acerca de la actividad física en los últimos siete días. Para las actividades vigorosas se utiliza una constante de 8 y se multiplica por los días de la semana por los minutos en uno de esos días. Para las actividades moderadas se utiliza una constante de 6 por los días y por los minutos. Se suman las tres cifras y son los METS/minutos/semana.

Para identificar la percepción del manejo del estrés se utilizó el cuestionario [10] de percepción de estilo de vida en su dimensión de estrés y apoyo social, que consta de 16 preguntas dicotómicas; a mayor puntuación es más saludable. Su confiabilidad es de Kappa 0.9 y 0.89.

Procedimiento

Se inició con reuniones individuales con los participantes y se les explico los objetivos del estudio y se les solicito firmar el consentimiento informado. Posteriormente se aplicó la encuesta IPAQ y el cuestionario de percepción del manejo del estrés a través del cuestionario de percepción del estilo de vida saludable

Tamaño de muestra

Esperando una Razón de Momios de 2.5 el tamaño mínimo de muestra es 56 personas con 95% de precisión y 80% de poder (EPIDAT, 4.1, 2014, Xunta de Galicia, OPS, Universidad CES).

Análisis estadístico

Se utilizó estadística descriptiva para las variables sociodemográficas, frecuencias y porcentajes para las categóricas y media y desviación estándar para las cuantitativas.

Para mostrar asociación entre percepción de actividad física y manejo de percepción de estrés, se calculó prueba Chi cuadrada y valor de P, Razón de Momios (RM) e intervalos de confianza al 95%. Para demostrar significancia estadística de los resultados de valor P se fijó en .05. El análisis se realizó en STATA 13.0 (Stata Corn Colleges Station TX USA).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el estudio realizado se utilizó una muestra de 383 participantes de los cuales el género femenino fue mayoría, la frecuencia más alta de residen es zona urbana, y en su mayoría los participantes son solteros. (Tabla 1)

Se calcularon los valores de media para edad (años) 21.42 ± 2.71 , IMC (k/m^2) de 24.47 ± 4.47 , peso (kg) 64.72 ± 15.40 y estatura (m) 1.62 ± 0.086 . (Tabla 2)

Al realizar el cruce de variables entre actividad física y percepción del estrés se encontró una relación, en la cual los participantes que se perciben saludables en su mayoría realizan actividad física moderada, con un valor de $\chi^2=9.09$ gl1 $P=.01$ (Tabla 3)

Según Ulrike y Cols., la actividad física ha desempeñado un gran papel para el control del comportamiento del estrés, según su estudio la mitad eran deportistas los cuales realizaban más actividad física que el resto de los participantes: según los resultados los deportistas sufrían menos estrés [11], y tiene una relación con lo que refiere Fohr y Cols., Que la actividad física reduce los niveles de estrés percibido ya que se asocia con un mejor estado de ánimo y reducción de la ansiedad lo que sirve como un amortiguador contra el estrés además de asociarse con una mejor salud física. [12] este último indica que tuvo valor de $P=.01$ lo que nos indica que tiene un valor igual a este artículo

El estrés puede definirse como un problema multidimensional sin embargo se ha demostrado que la actividad física incrementa el bienestar psicológico y prevenir enfermedades cardiovasculares y crónicas estando ambos problemas estrechamente relacionados con el estrés. [13]

CONCLUSIONES

Se encontró asociación entre actividad física y percepción del estrés lo que nos indica que al realizar actividad física reducimos el nivel de estrés.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios que sin duda sus tiempos son perfectos, a la Universidad de Sonora por su confianza y apoyo para que yo pudiera realizar mi verano de investigación y Universidad de Guanajuato por aceptarme y brindarme sus instalaciones, al Doctor Nicolás Padilla Raygoza por su paciencia y tiempo dedicado en la orientación de este artículo y por último, pero no menos importante a mi familia por su amor y apoyo incondicional.

REFERENCIAS

- [1] Nogareda-Cuixart, S. (1997) NTP 355: Fisiología del estrés. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Acceso: 25 junio 2018 Recuperado en: www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_335.pdf
- [2] Stults-Kolehmainen, M.A., Tuit K. & Sinha R. (2014) Lower cumulative stress is associated with better health for physically active adults in the community. *Stress* 17.2 (2), 157-168 doi 10.3109/10253890.2013.878329
- [3] Naranjo M.L. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Red de revista científica de América Latina y el Caribe, España y Portugal*, 33(2), 171-190 Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- [4] Ramírez-Muñoz, P.C., Valencia-Ángel, L.I. & Orostegui-Arenas M. (2016) Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Rev Cienc Salud*, 14(1), 29-41 doi:dx.doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03
- [5] Organización Mundial de la Salud (2018) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado en: www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es
- [7] Remor, E. & Perez-Llantada, M.C. (2007) La relación entre niveles de actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(13), 313-322
- [8] Hoyo-Delgado, M.A (2004). Estrés laboral. Madrid. Instituto Nacional de Seguridad e higiene ene le Trabajo Acceso: 16 junio 2018 Recuperado en: www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Estres%20laboral.pdf
- [9] <http://www.ipaq.ki.se> (Validado en población Latina) Booth M. Assessment of physical activity: And International perspective. *Research Quarterly for exercise and sport*. 2010:71 (Suppl.2): 114-120
- [10] Baños-Benitez, A & Galiat-Magaña, G. (2005) Aplicación de cuestionarios healthy. Lifestyle to stents and teachers of the latina América school of medicine. SC V004
- [11] Ulrike, R., Roland, S. & Bernand M. (2009) The level of physical activity effects adrenal and cardiovascular reactivity to phychosocial stress. *Elsevier*, 34(2), 190-198 <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.08.023>

[12] Fohr, T., Tolvanen, A., Myllymaki, T. & Jarvela-Reijonen, E. (2016) Physical activity, heart rate variability based stress and recovery, and subjective stress during a 9. Month study period, 27(6), 612-621

[13] Garcia-Unanue, J., Leon M., Colino, E. & Gallardo, L. (2017) Gestión de estrés en entorno laborales y actividad física, kronos 16(1)

Tabla 1: Datos de Características Sociodemográficas Categóricas

Variable	f	%
Genero		
Masculino	106	27.60
Femenino	278	72.40
Residencia		
Urbana	299	77.86
Suburbana	59	15.36
Rural	26	6.77
Estado civil		
Soltero	363	94.78
Casado	15	3.92
Separado	1	0.26
Unión Libre	4	1.04

Tabla 2: Datos de Características Sociodemográficas Cuantitativas

Variable	Rango	\bar{x}	D. S.
Edad (años)	17 a 49	21.42	2.71
Peso (kg)	22 a 171.2	64.72	15.40
Estatura (m)	1.17 a 1.87	1.62	0.086
IMC (Kg/m ²)	15.01 a 55.37	24.27	4.47

D.S.= Desviación Estándar. IMC=Índice de Masa Corporal

Tabla 3: Tabulación de Actividad Física y percepción del manejo del estrés

Actividad física	Percepción del manejo del estrés				RM	IC 95%
	No saludable		Saludable			
	f	%	f	%		
Leve	11	8.66	116	91.34	-	-
Moderado	34	19.88	137	80.12	2.62	1.22 a 5.97
Vigorosa	19	22.35	66	77.65	3.04	1.28 a 7.48

$\chi^2=9.09$ gl1 $P=.01$