

Volumen 4 - Número 6 - Noviembre/Diciembre 2018

REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729

Esteban Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Dra. Rosario Castro López

Universidad de Córdoba, España

Mg. Yamiléth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Maribel Parra Saldías

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,
Chile*

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
Universidad Católica de Brasilia, Brasil
*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



CATÁLOGO



**NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SEDENTARISMO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS**

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVEL AND SEDENTARY LIFESTYLE
IN CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS**

Dr. Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile

alex.veliz@ulagos.cl

Dra. Claudia Peña Testa

Universidad Nacional Autónoma de México, México

clpt68@hotmail.com

Lic. Yordan Fierro Burgos

Universidad de La Frontera, Chile

y.fierro02@ufromail.cl

Dr. José Luis Reyes Lobos

Universidad Adventista de Chile, Chile

joseluis.reyeslobos@yahoo.com

Fecha de Recepción: 23 de octubre de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 21 de noviembre 2018

Resumen

El presente estudio buscó identificar el nivel de bienestar psicológico y sedentarismo en estudiantes universitarios chilenos. Se aplicó una escala de bienestar psicológico y una encuesta de sedentarismo a 88 estudiantes universitarios (media de 21,3 años, $dt=1,5$ años). En los resultados se identifica que un 33,4% reporta un alto nivel de bienestar psicológico y un 52,3% bajo nivel de actividad física. Se encontró que los estudiantes que presentaron un menor nivel de sedentarismo puntuaron más alto la escala de bienestar psicológico. Los estudiantes que presentaron menor nivel de sedentarismo presentaron las puntuaciones más altas en las dimensiones de autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida, del bienestar psicológico. Los resultados muestran que el bienestar psicológico y la actividad física estarían relacionados.

Palabras Claves

Bienestar psicológico – Sedentarismo – Chile

Abstract

The present piece of work inquired into identifies the psychological well-being level and sedentary lifestyle in Chilean university students. A psychological well-being scale and a survey about sedentary lifestyle were applied to 88 university students (mean of 21.3 years, $Sd = 1.5$ years). In the results it is identified that 33.4% report a high level of psychological well-being and 52,3% low level of physical activity. On the other hand, it was found that students who presented a lower level of sedentary lifestyle scored higher on the scale of psychological well-being. Students who presented a lower level of sedentary lifestyle presented the highest scores in the dimensions of autonomy, personal growth and purpose in life in the psychological well-being environment domain. The results show that psychological well-being and physical activity would be related.

Keywords

Psychological well-being – Sedentary - Chile

Introducción

Diversos trabajos en estudiantes de educación secundaria¹ y primaria² han identificado que la práctica de actividad física puede producir mejoras en la presión arterial y frecuencia cardíaca de los niños y niñas. Otros autores complementan que la actividad física además contribuiría a mejorar otros parámetros de salud, entre ellos el colesterol total³, lo que incidiría positivamente en la salud cardiovascular de las personas⁴. Por otra parte, el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, existiendo relación directa entre índice de masa corporal y una mayor tendencia al desarrollo de hipertensión arterial, generando la necesidad de promover el cambio de estilo de vida en la población aún no enferma⁵. En este contexto, la población joven que forma parte de casas de estudios superiores, se ve enfrentada a diversas obligaciones académicas, que limitan sus tiempos de ocio y las posibilidades de practicar de actividad física, si no está asociado a sus programas curriculares, afectando su bienestar general e incidiendo en su salud.

En este contexto, en el año 2010 en Australia se realiza la declaración internacional de Adelaida que pone énfasis en la acción intersectorial y releva la importancia de incorporar políticas públicas que incluyan salud y bienestar como componente esencial. En este marco de compromiso del estado de Chile por la salud como un derecho y que se encuentra reconocida por la constitución de 1980, bajo la fórmula “derecho a la protección de salud”. Sin embargo, aún se observan desigualdades de ingreso medido por el coeficiente de GINI, Chile está en el lugar 19 a nivel mundial donde presenta mayor desigualdad y se contrapone con el índice de desarrollo humano que mide tres dimensiones, están son:

- Disfrutar de una vida larga y saludable.
- El acceso a educación.
- Un nivel de vida digno.

En este mismo aspecto, el concepto de bienestar psicológico se caracteriza por ser multidimensional y puede ser definido como las capacidades y el crecimiento personal,

¹ G. F. López Sánchez; J. Nicolás López & A. Díaz Suárez, “Effects of a program through vigorous-intensity physical activity on the blood pressure and heart rate of 12-15-year-old adolescents. MHSalud”. Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, Vol: 13 num 2, (2017): 1-15. doi: 10.15359/mhs.13-2.3.

² G. F. López Sánchez; L. López Sánchez & A. Díaz Suárez, “Effects of a physical activity program on the life quality of schoolchildren with attention deficit hyperactivity disorder”. AGON: International Journal of Sport Sciences, Vol: 5 num 2 (2015): 86-98

³ F. J. Borrego Balsalobre; G. F. López Sánchez & A. Díaz Suárez, “Influence of a vigorous physical activity program on cholesterol level of primary schoolchildren”. AGON: International Journal of Sport Sciences, Vol: 5 num 2 (2015): 60-71.

⁴ G. F. López Sánchez; L. López Sánchez & A. Díaz Suárez, “Effects of a physical activity program... y G. F. López Sánchez; L. López Sánchez & A. Díaz Suárez, “Effects of a physical activity program on the sleep quality of schoolchildren with ADHD”. SPORT TK: Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, Vol: 5 num 1 (2016): 19-26.

⁵ G. F. López-Sánchez; E. J. Ibañez Ortega; M. B. Camacho-Hidalgo; C. Sánchez-García; C. M. González-Carcelén y A. Díaz Suárez, “Efectos de un programa de actividad física vigorosa en la tensión arterial y frecuencia cardíaca de escolares de 6-7 años”. Journal of Sport and Health Research. Num 10 (supl 1): (2018):173-180.

donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo⁶. El bienestar psicológico es una percepción subjetiva, un estado o sentimiento. De esta forma la satisfacción se identifica con la experiencia positiva que experimenta la persona al lograr las metas y proyectos personales; la calidad de vida es el grado en que la experiencia de vida es percibida como positiva por la persona⁷.

De lo planteado anteriormente, se buscó identificar el nivel de Bienestar psicológico y sedentarismo en un grupo de estudiantes universitarios chilenos.

Métodología

Tipo de estudio

El presente trabajo corresponde a un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional. La muestra correspondió a 88 estudiantes universitarios (media de 21,3 años, dt=1,5 años), quienes accedieron a participar voluntariamente en el estudio. El tipo de muestreo es no probabilístico, de tipo accidental.

Instrumentos:

Se utiliza en el estudio la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La versión utilizada contiene 39 ítems y seis sub-escalas; I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems. El formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La confiabilidad de las subescalas en este estudio son las siguientes: autoaceptación,72; relaciones positivas ,74; autonomía ,71; dominio del entorno ,76; propósito en la vida ,68; crecimiento personal ,81⁸.

Se aplica además el cuestionario IPAQ versión corta, este cuestionario mide el nivel de actividad física. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto, este último será el utilizado en el estudio.

Aspectos Éticos

Respecto a los aspectos éticos, se consideró la participación voluntaria e informada, el resguardo de los datos personales de los estudiantes a través de la codificación de las identidades de los participantes. Cada participante fue informado que podría retirarse del estudio en el momento que lo estimase.

⁶ C. Ryff y C. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 num 4 (1995): 719-727.<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

⁷ J. V. Rangel y L. Alonso, "El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica". *Educere*, num 49 (2010): 265-275

⁸ Alex Veliz, "Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos". *Psicoperspectivas*. Vol: 11 num 2 (2012): 143-163.

Resultados

Nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	46	52,3%
Moderado	31	35,2%
Alto	11	12,5%
Total	88	100

Tabla 1
Sedentarismo en estudiantes universitarios
Elaboración de los autores

Se observa en la tabla n° 1, que un alto porcentaje de los universitarios presenta un bajo nivel de actividad física (52,3%), lo que predispondría a potenciales enfermedades cardiovasculares.

	1	2	3	4	5	6	7
Bajo	30,8	25,8	21,7	34,8	21,5	22,3	28,2
Medio	55,9	54,9	56,5	50,6	47,3	43,2	38,4
Alto	13,3	19,3	21,8	14,6	31,2	34,5	33,4
Total	100	100	100	100	100	100	100

1=Autoaceptación, 2=Relaciones positivas, 3=Autonomía, 4=Dominio del entorno, 5=Crecimiento personal, 6=Propósito en la vida, 7=bienestar psicológico total.

Tabla 2

Nivel de bienestar psicológico de estudiantes universitarios
Elaboración de los autores

Como se observa en la tabla 2 existe heterogeneidad en la percepción de bienestar psicológico de los estudiantes donde un 33,4% presenta un alto nivel de bienestar psicológico. Predomina además, la evaluación de bienestar media y baja en las dimensiones evaluadas. En niveles altos de bienestar destacan las dimensiones Propósito en la vida y Crecimiento personal, en las cuáles un 34,5% y un 31,2% de los participantes del estudio puntúan, lo que indicaría que al menos un tercio de los estos estudiantes se perciben con un propósito claro en la vida y en una etapa positiva de crecimiento personal. Sin embargo, en 34,8% y 30,8% de los estudiantes presentan niveles bajos en las dimensiones Dominio del Entorno y Autoaceptación, lo que indicaría que los estudiantes se sienten dependientes del contexto y con poca capacidad de actuar autónomamente en la vida, sintiéndose dependientes de diversos factores externos.

	Actividad física	Media	Sig
Autoaceptación	Bajo	25,54	0,223
	Moderado	26,46	
	Alto	27,07	
Relaciones positivas	Bajo	25,52	0,343
	Moderado	27,76	
	Alto	28,11	

Autonomía	Bajo	29,66	0,001
	Moderado	31,54	
	Alto	35,22	
Dominio	Bajo	25,12	0,232
	Moderado	26,85	
	Alto	27,28	
Crecimiento	Bajo	27,91	0,002
	Moderado	29,77	
	Alto	32,52	
Propósito	Bajo	26,31	0,005
	Moderado	27,85	
	Alto	29,22	

p<0,01

Tabla 3
 Diferencias de medias en las dimensiones del bienestar psicológico
 según nivel de actividad física en estudiantes universitarios
 Elaboración de los autores

En la tabla 3 se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones Autonomía, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida. Donde, los estudiantes que presentaron los niveles altos de actividad física, presentan los promedios más altos en las dimensiones mencionadas previamente. Estos resultados indicarían que en la medida que se desarrollan mayores niveles de actividad física, las personas tenderían a presentar un mayor nivel de autonomía personal, valorando positivamente sus capacidades, sienten que han alcanzado un buen nivel de crecimiento personal, con un proyecto vital que tiene metas claras. Estos resultados coinciden con los encontrados en el estudio de Véliz y Fierro⁹ en lo que respecta a las diferencias a favor de las personas con altos niveles de actividad física en los niveles de crecimiento personal y propósito en la vida.

Discusión de Resultados

Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes universitarios participantes del estudio presentan altos niveles de sedentarismo que tienden a asociarse a puntajes más bajos en las dimensiones del bienestar psicológico. Por otra parte, quienes presentan altos niveles de actividad física presentan los puntajes más altos en dimensiones del bienestar psicológico. Desde este punto de vista, se debe considerar que la actividad física es un factor importante para promover la salud cardiovascular de

⁹ Alex Véliz Burgos y Yordan Fierro Burgos, “Nivel de actividad física y nivel de bienestar psicológico en trabajadores de una Universidad Pública”. Rev. ODEP. Vol: 4. num 5 (2018): 59-66.

las personas en las diferentes etapas del ciclo vital¹⁰. Lo que constituye un desafío para las organizaciones de educación superior, en el sentido de ser garantes del fomento del autocuidado y de una vida saludable para sus miembros.

En virtud de lo anterior, cobra relevancia reconocer la percepción respecto al bienestar psicológico, puesto que la prevención, promoción y tratamiento oportuno puede evitar que se desarrollen patologías que puedan convertirse en causa de fallecimiento indirecto o directo de estudiantes y trabajadores. Se debe considerar además que el bienestar humano, y una de sus aristas como lo es el bienestar psicológico, es un fenómeno con múltiples dimensiones en el que es necesario considerar una mirada integradora que abarque las dimensiones biológica, psicológica, social e histórica en las que se encuentran insertas las personas.

Conclusiones

El estudio permite reconocer la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la actividad física en población universitaria. En este mismo aspecto, estos datos permiten poner en relevancia la necesidad de incorporar políticas saludables y acciones de parte de las casas de estudios superiores tendientes a promover la salud de estudiantes y de toda la población universitaria a través del fomento de la actividad física. Lo que implica ampliar la oferta dentro de las mallas curriculares o en los espacios extra programáticos para estudiantes e incentivar en los funcionarios de las organizaciones académicas el autocuidado y la práctica continua de actividad física.

Bibliografía

Borrego Balsalobre, F. J.; López Sánchez, G. F. & Díaz Suárez, A. "Influence of a vigorous physical activity program on cholesterol level of primary schoolchildren". *AGON: International Journal of Sport Sciences*, Vol: 5 num 2 (2015): 60-71.

Keyes, C.; Ryff, C. D. y Shmotkin, D. "Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions". *Journal of Personality and Social Psychology*, num 82 (2002): 1007-1022.

López Sánchez, G. F.; López Sánchez, L. & Díaz Suárez, A. "Effects of a physical activity program on the life quality of schoolchildren with attention deficit hyperactivity disorder". *AGON: International Journal of Sport Sciences*, Vol: 5 num 2 (2015): 86-98.

López Sánchez, G. F.; López Sánchez, L. & Díaz Suárez, A. "Effects of a physical activity program on the sleep quality of schoolchildren with ADHD". *SPORT TK: Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, Vol: 5 num 1 (2016): 19-26.

López Sánchez, G. F.; Nicolás López, J. & Díaz Suárez, A. "Effects of a program through vigorous-intensity physical activity on the blood pressure and heart rate of 12-15-year-old adolescents". *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, Vol: 13 num 2 (2017): 1-15. doi: 10.15359/mhs.13-2.3

¹⁰ G. F. López-Sánchez; E. J. Ibañez Ortega; M. B. Camacho-Hidalgo; C. Sánchez-García; C. M. González-Carcelén y A. Díaz Suárez, "Efectos de un programa de actividad..."

López-Sánchez, G. F.; Ibañez Ortega, E. J.; Camacho-Hidalgo, M. B.; Sánchez-García, C.; González-Carcelén, C. M. y Díaz Suárez, A. “Efectos de un programa de actividad física vigorosa en la tensión arterial y frecuencia cardíaca de escolares de 6-7 años”. *Journal of Sport and Health Research* num 10(supl 1) (2018): 173-180.

Rangel, J. V. y Alonso, L. “El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica”. *Educere*, num 49 (2010): 265-275

Ryff, C. y Keyes, C. “The structure of psychological well-being revisited”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol: 69 num 4 (1995): 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Veliz Alex. “Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos”. *Psicoperspectivas*. Vol: 11 num 2 (2012):143-163.

Véliz Burgos, Alex y Fierro Burgos, Yordan. “Nivel de actividad física y nivel de bienestar psicológico en trabajadores de una Universidad Pública”. *Rev. ODEP*. Vol: 4 num 5 (2018): 59-66.

Para Citar este Artículo:

Véliz Burgos, Alex; Peña Testa, Claudia; Fierro Burgos, Yordan y Reyes Lobos, José Luis. Nivel de Bienestar psicológico y sedentarismo en estudiantes universitarios chilenos. *Rev. ODEP*. Vol. 4. Num. 6. Noviembre-Diciembre (2018), ISSN 0719-5729, pp. 08-14.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.