

## ESTRÉS PERCIBIDO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Moreno Sofía, Barbadillo Luciana, Azpiroz Rosana, Puga Silvina, De Bortoli Miguel.

PROICO 12- 0218: Salud Humana. Un enfoque integrado Psicobiológico.

FACULTAD DE PSICOLOGIA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN LUIS (UNSL). Argentina.

### Introducción

Diferentes estudios demuestran que la realización de actividad física de manera regular disminuye la percepción de estrés psicológico en los estudiantes.

### Objetivos

Investigar la relación entre estrés percibido, actividad física y parámetros fisiológicos en estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina.

### Métodos

Muestra: 38 alumnos de la UNSL (28 de Psicología, 10 de Farmacia y 10 de Bioquímica). Edad media: 19,82 años, DE: 2,41, rango: 18-29. Se aplicó la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE), versión en español validada por Tapia, Cruz, Gallardo & Dasso (2007) de la Escala de Estrés Percibido (EEP-14) de Cohen, Kamarch & Mermelstein (1983), de 14 ítems. La escala puntúa de 0 a 56, donde los puntajes superiores indican mayor estrés percibido. Fueron evaluados: horas de actividad física semanal, peso, talla, horas de sueño, promedio general en la carrera y cigarrillos fumados por día.

### Resultados

EEP-14: media: 27,66, DE: 8,94, rango: 12-45. Actividad física semanal: media: 2,83 hs, DE: 3,27, rango: 0-10. Horas de sueño: media: 6,98, DE: 1,47, rango: 3-10. Promedio General: media: 8,53, DE: 0,60, rango: 7,5-9,8. Índice de masa corporal: media: 23,16, DE: 3,60, rango: 17,92-33,09. Actividad grupal semanal: media: 0,66 hs, DE: 1,82, rango: 0-8. Cigarrillos por día: media: 1,00, DE: 3,60, rango: 0-20. No se encontraron diferencias en los parámetros investigados entre los alumnos de Psicología, los de Farmacia y de Bioquímica. Correlaciones encontradas en la muestra total: solo una negativa entre el puntaje EPP14 y actividad física semanal ( $p=0,002$ ). Comparación de medias: los sujetos con EPP-14 menor a la Media (27,66) hacían mayor actividad física ( $p=0,001$ ).

### Conclusiones

De los resultados se infiere que realizar mas actividad física disminuye la percepción de estrés. Los estudios realizados con estudiantes universitarios, han indicado una relación positiva entre la práctica de actividad física y la mejora de la autoestima, la disminución de la ansiedad y/o el estrés, lo que coincide con los resultados encontrados en la presente investigación.