



Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, en Cultura Física

Autores:

Estefanía Gabriela Astudillo Criollo.
C.I. 0106209901

Kevin Mateo Zhingre Pacheco.
C.I. 0106313588

Correo Electrónico: tefaastu15@gmail.com mateokmm@gmail.com

Directora:

Mgtr: Johanna Priscila Jara Bermeo.

C.I. 0104409420

Cuenca – Ecuador

10 – Noviembre - 2021



RESUMEN

El siguiente estudio tiene como objetivo encontrar la relación que tiene la actividad física con los problemas de salud, principalmente la depresión, su nivel en personas que practican actividad física regularmente en comparación con personas sedentarias, y si existe algún beneficio significativo en la reducción de los mismos. El estudio se enfocará en hombres y mujeres estudiantes universitarios de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, con excepción de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en edades comprendidas de 18 a 28 años. Para el cumplimiento de objetivos se aplicarán dos cuestionarios, el (IPAQ) destinado a medir la actividad física de los participantes y el (ZUNG) para medir la escala de depresión, además de una complementación de información proporcionada por estudios de la misma índole en diferentes países. Se pretende que este trabajo de carácter experimental aporte significativamente una visión más clara sobre los beneficios de la práctica regular de actividad física en relación a la salud mental, conociendo que realizar actividad física aporta múltiples beneficios tanto a nivel físico como psicológico.

Palabras clave: Actividad física. Sedentarismo. Depresión. Estudiantes universitarios. IPAQ. ZUNG.



ABSTRACT

The following study aims to find the relationship between physical activity and health problems, mainly depression; their level in people who exercise physical activity regularly compared to sedentary people, and if there is any significant benefit in reducing them. The study will focus on men and women university students from the Faculty of Philosophy Letters and Educational Sciences, with the exception of the career of Pedagogy of Physical Activity and Sport, at ages 18 to 28. Two questionnaires will be applied for the fulfillment of objectives, the (IPAQ) aimed at measuring the physical activity of the participants and the (ZUNG) to measure the scale of depression, in addition to a supplementation of information provided by studies of the same nature in different countries. This experimental work is intended to provide a significantly clearer picture of the benefits of regular physical activity practice in relation to mental health, knowing that physical activity brings multiple benefits both physically and psychologically.

Keywords: Physical activity. Sedentary lifestyle. Depression. University students. IPAQ. ZUNG.



CONTENIDO

	pág.
RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
CONTENIDO	4
CAPÍTULO I.....	12
1.1 Introducción.....	12
1.2 Planteamiento del problema.....	12
1.3 Antecedentes.....	14
1.4 Justificación.....	15
1.5 Objetivos.....	17
1.5.1 Objetivo general.....	17
1.5.2 Objetivos específicos.....	17
1.6 Interrogantes.....	17
1.7 Fundamentos y Marco teórico.....	17
1.7.1 Salud mental.....	17
1.7.2 Depresión.....	18
1.7.2.1 Tipos de depresión.....	18
1.7.3 Actividad física y depresión.....	19
1.7.4 Actividad física.....	20
1.7.5 Ejercicio físico y deporte.....	20
1.7.6 Sedentarismo en estudiantes universitarios.....	21
1.7.7 Beneficios de la actividad física.....	22
1.7.8 Metodología.....	22
1.7.8.1 Tipos de metodología.....	23
CAPÍTULO II.....	24
2.1 Diseño de investigación.....	24
2.2 Participantes.....	24
2.3 Procedimiento de la investigación.....	24
2.4 Instrumentos.....	25
2.4.1. Protocolo de puntuación IPAQ (versión larga).....	25
2.4.2. Protocolo de puntuación ZUNG.....	27



2.5 Análisis Estadísticos.....	28
CAPÍTULO III.....	29
3.1 Resultados y tabulación de datos.....	29
3.1.1. Tabla descriptiva de resultados.....	29
3.1.2. Tablas de correlaciones entre la A.F y los niveles de depresión... ..	30
3.2 Discusión	32
3.2.1. Actividad física de los participantes... ..	32
3.2.2. Niveles de depresión.....	33
3.2.3. Correlación entre la actividad física y los niveles de depresión	34
CAPÍTULO IV	36
4.1 Conclusiones.....	36
4.2 Recomendaciones	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS... ..	39
ANEXOS... ..	39



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Estefanía Gabriela Astudillo Criollo, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Estefanía Gabriela Astudillo Criollo

C.I: 0106209901



Cláusula de Propiedad Intelectual

Estefanía Gabriela Astudillo Criollo, autora del trabajo de titulación “Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Estefanía Gabriela Astudillo Criollo,

C.I: 0106209901



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Kevin Mateo Zhingre Pacheco en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación”**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Kevin Mateo Zhingre Pacheco

C.I: 0106313588



Cláusula de Propiedad Intelectual

Kevin Mateo Zhingre Pacheco, autor del trabajo de titulación "**Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.**", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 10 de noviembre de 2021

Kevin Mateo Zhingre Pacheco

C.I: 0106313588



Dedicatoria

Dedico esta tesis primeramente a Dios, por permitirme cumplir cada una de mis metas y objetivos, a mi madre Manuela Criollo porque siempre me alienta a salir de toda adversidad por ser mi pilar fundamental en toda mi formación tanto académica como personal, a mi abuelito Elías por ser como mi padre y mi mayor ejemplo de perseverancia, a mis tíos Ilda, Zoila, Rosa, Juan por enseñarme que con trabajo y dedicación todo se puede lograr a mi familia en general por ser parte primordial de este camino.

Agradezco a todas las personas que hicieron posible este logro a mi directora de tesis Johanna Priscila Jara por su comprensión, paciencia y confianza, sobre todo su apoyo moral que fue fundamental apoyo en esta época de pandemia, a todos mis profesores que a lo largo de la carrera me alentaron a seguir adelante, en general a toda mi familia y profesores.

Estefanía Astudillo



Dedicatoria

Primeramente, quiero agradecer a mis padres, Mercy Merivel Pacheco Castro y Carlos Sifredo Rosales Gonzales, por apoyarme todos los días de mi vida, jamás podré agradecerles cada sacrificio, esfuerzo y mala noche que tuvieron que soportar para que hoy pueda cumplir este logro en mi vida.

A cada una de mis tres hermanas Jessica, Evelin, y Emy, que siempre apoyaron y a las cuales amo con todo mi corazón. A mi familia, mis primos y tíos, sobre todo a mi viejita, Carmelina Castro, que estoy seguro está muy orgulloso de mi, ahí en donde quiera que se encuentre, te extraño.

A mis amigos, muy pocos, pero únicos cada uno de ellos, en especial a dos niñas, Estefanía y Paola, que lograron que mi experiencia en la universidad fuese única. A mi pequeño Negrito, que más que mi mascota fuiste mi pequeño a quien extrañó mucho.

Un agradecimiento especial a mis profesores de la carrera de Cultura Física, sobre todo a mi directora de tesis, Johanna Prisila Jara, que con su guía y conocimiento me ayudaron a concluir este trabajo de tesis.

Mateo Zhingre.



CAPÍTULO I

1.1 Introducción

El concepto de depresión es utilizado por diferentes autores, para describir el estado de ánimo y las formas de expresión negativas de las personas. Este concepto se viene utilizando desde algunos años atrás, estudios demuestran que la prevalencia de esta afección va en aumento desde edades comprendidas de los 12 a 30 años, siendo el género femenino el más afectado. Según la OMS alrededor del mundo existen 851 millones de personas con enfermedades psicológicas entre ellas está incluida la depresión, además de señalar que esta última es la más frecuente en especial en la población joven (14 a 26 años).

Los jóvenes son uno de los grupos más expuestos a situaciones que pueden causar depresión y estrés, incrementando la posibilidad de sufrir depresión, debido a diversas situaciones o eventos de la vida cotidiana y escolar; además de estar expuestos a cambios físicos, psicológicos y socioculturales (Pardo, Sandoval & Umbarilla, 2004).

Con respecto a la actividad física y la relación que tiene con los niveles de depresión, varios autores como Olmedilla, Ortega & Candel (2010), afirman que existen menores niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios que practicaban alguna actividad física diaria o algún deporte en relación a los estudiantes que poseen conductas sedentarias.

En cuanto a la investigación y aplicación de test, tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y los niveles de depresión, este tema pretende llenar un vacío de conocimiento en el área de trabajo que se desarrolla y que puede tener bastante importancia debido a la poca información que existe sobre el tema.

1.2 Planteamiento del problema

Diversos estudios demuestran que existe un sedentarismo severo en estudiantes universitarios, resultados obtenidos por Varela, Duarte, Salazar & Otros (2011), demuestran que del total de la población que conforman la muestra (1811 alumnos universitarios) un 22,2% realiza actividad física diaria, siendo su principal motivación el “buen estado de salud”(45,8%) y el “mejorar la figura”(32%), en contraparte la principal razón de los estudiantes para no realizar actividad física es la “pereza” (61.5%); por otra



parte, existen otros factores como la falta de implementos deportivos, tiempo libre, programas de actividad física en las universidades, espacios adecuados, cualidades físicas y compañía. Dentro del estudio se evaluaron cada una de las prácticas de actividad física, dando como resultado que el 75.3% de los estudiantes pocas o nunca han practicado un deporte de carácter competitivo. El sedentarismo en jóvenes universitarios puede desarrollar múltiples problemas psicológicos, provocando enfermedades que pueden afectar directamente en el desarrollo de una buena salud mental y en su progreso estudiantil.

Las enfermedades producidas por falta de actividad física, denominadas por el autor Weineck (2001,p.12) “*enfermedades de la civilización*”, donde se refiere que la disminución del esfuerzo físico provoca un aumento en la carga mental, ocasionado por factores cotidianos a los que están sometidos las personas sin distinción de edad ni género, una de estas alteraciones es la depresión, que afecta de mayor modo al sistema nervioso dando como resultado alteraciones hormonales y bioquímicas que son negativas para la salud. Asimismo, los problemas de salud mental y salud física tienen un profundo efecto en múltiples aspectos de la vida cotidiana, incluido el bajo rendimiento a nivel educativo, la productividad en el trabajo, y las relaciones interpersonales, siendo la depresión una de las que encabeza esta lista de causantes principales de problemas de salud y discapacidad en todo el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que a nivel mundial existen más de 300 millones de personas que viven con depresión entre las cuales se encuentran personas de todas las edades y posiciones económicas (Organización Mundial de la Salud, 2017). Por lo tanto, la práctica regular de la actividad física tiene un efecto positivo sobre la salud física y psicológica, debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación.



1.3 Antecedentes

Se realizó un estudio de prevalencia de depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, donde se pudo evidenciar que existe una población con síntomas de depresión (Prevalencia de depresión mayor según DSM-V del 16,1% de la muestra) desde un nivel “leve” hasta “muy severa”, dentro de los resultados obtenidos se destaca que una de las facultades con mayor prevalencia es la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación (Aguilera Burca, Carrasco & Martínez, 2016). Asimismo, en otro estudio de características similares realizado en la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Nacional de Chimborazo dentro de sus conclusiones se menciona que los estudiantes de los primeros semestres comprendidos entre edades de 17 a 23 años de la Escuela Politécnica Nacional, se encuentran en un rango aceptable con un porcentaje de entre 46% a 54% en el test Zung, sin mayor importancia clínica (depresión mayor), este estudio de igual manera estuvo enfocado a la condición física de la muestra, la cual obtuvo como resultado un nivel de condición física aceptable.

En cuanto al sedentarismo en el grupo de muestra, un estudio realizado en la Universidad de Pamplona Colombia sobre tiempo libre en estudiantes universitarios, donde participaron 346 estudiantes sanos y aparentemente sin diagnóstico de enfermedad, concluyó que existe una incidencia del 42,77% de estudiantes que tenían hábitos sedentarios diarios, considerado como un porcentaje elevado y de importancia en cuanto a las recomendaciones para prevenir y reducir este porcentaje, los datos se obtuvieron a través de la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Moreno,2016)

Por el contrario, en un estudio realizado en universitarios argentinos, cuyo objetivo fue conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes que participaron, un total de 554 personas (281 hombres y 273 mujeres), obtuvo como resultado que el 79,8% de los estudiantes realizaban algún tipo de actividad física recomendada, además que el 97,2% de los estudiantes que tomaban la cátedra de Cultura física realizaban actividades relacionadas al deporte.(Pérez, Lanío, Zelarayan & Márquez.2014)

En cuanto a los instrumentos que se utilizaran para obtener datos del presente estudio, se realizó una investigación con los estudiantes de la carrera de diseño de la Universidad de Nanjing, los participantes fueron escogidos de forma aleatoria, siendo un total de 480 estudiantes, que completaron el cuestionario (IPAQ para la actividad física



) y (ZUNG para medir la depresión) con datos sociodemográficos, salud física, comportamiento sedentario y depresión, dando como resultado que la depresión tiene una relación directa con el sedentarismo. (Zhen Xu, Qiuxia Xu, Yifan Wang, Jielu Zhang, Jiapei Liu & Fei Xu, 2020).

Luego de analizar la literatura sobre la actividad física y depresión en estudiantes universitarios, donde se evidencia la presencia de depresión, sedentarismo y poca práctica deportiva, lo que ha servido como una guía para el desarrollo pleno de la presente investigación que se basa en la relación que existe entre la actividad física y los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación.

1.4 Justificación

Con la presente investigación se pretende conocer la relación que existe entre la actividad física y los diversos niveles de depresión que pueden existir entre los estudiantes universitarios de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, esto debido a las situaciones estresantes a la que se encuentran expuestos mientras cumplen con el calendario académico y todas las actividades de la vida diaria escolar (trabajos, horas prácticas, exámenes, etc.). Estos y otros factores pueden desencadenar diferentes alteraciones psicológicas como la depresión, un estudio realizado por los autores Quintero, García, Jiménez & Ortiz (2004), demostró que múltiples situaciones estresantes durante la vida escolar diaria, así como factores familiares o genéticos pueden provocar una prevalencia importante de depresión, esto a su vez tiene consecuencias sobre todo en el rendimiento académico de los estudiantes que presentan una depresión moderada a severa.

De acuerdo a los artículos e investigaciones consultadas, se ha demostrado que una mínima parte de la población que conforman la muestra del estudio, realiza actividad física a esto debe sumarse un nuevo factor negativo como lo es la emergencia sanitaria; la cual ha provocado que el grupo de estudio esté más propenso a permanecer mayor tiempo en conductas sedentarias, limitando la actividad física que puedan realizar en su vida diaria. Esto ha sido comprobado por un estudio llevado a cabo por los autores Buri, F, León, D., Mediavilla, C, & Navarro, W (2020), los cuales concluyeron que los porcentajes en actividad física alta y moderada, disminuyen durante la pandemia en relación a los porcentajes encontrados antes de la pandemia del SARS COV-2 (Covid-19). Por otro lado, en cuanto al impacto psicológico que se ha producido debido a la



pandemia, estudios como el realizado en estudiantes universitarios de México concluyen que existe un aumento porcentual en los niveles de depresión (4,9%), especialmente en estudiantes jóvenes (18 a 25 años) y mujeres.

En cuanto a los beneficios de la actividad física frente a procesos cognitivos se tiene que esta proporciona una ligera mejora en los trastornos psicológicos sobre todo en aquellos que no son agudos, ni contienen caso clínico conocido. Estudios llevados a cabo por Felitti (2005), demostraron que después de la aplicación de un programa de entrenamiento físico existió una mejora en el protocolo de evaluación cognitiva, las mejoras significativas fueron en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo. En relación a la mejora de trastornos psicológicos la investigación realizada por Palenzuela, D, Calvo, M & Avero, P. (1998), se encontró que existe un indicio de que la actividad física actúa como un mecanismo de protección frente al desarrollo de cuadros depresivos en personas más susceptibles y con niveles bajos o iniciales de depresión.

Los estudios revisados en la mayoría de las investigaciones con características similares al tema, utilizan el test o escala de Zung para medir la depresión de los participantes, después de ratificar la fiabilidad y confiabilidad del test utilizado, se comprueba la utilidad para la obtención de información verídica y comprobable, el test constaba de 20 ítems de acuerdo a los síntomas que tenía la persona, comúnmente las puntuaciones menores o iguales a 40 son consideradas depresivas.

El cuestionario para medir la actividad física conocido como el IPAQ (cuestionario internacional de la actividad física) fue implementado desde el año 2000, el cual es utilizado como un estándar para la obtención de información fehaciente sobre la actividad física o sedentarismo, su creación nació de la necesidad de obtener un cuestionario estandarizado para la realización de estudios poblacionales que puedan abarcar todo el grupo de muestra.

La muestra tomada para el estudio fue determinada debido a que no se han encontrado estudios realizados en la Universidad de Cuenca con características similares a la investigación planteada, con algún tema similar o con las características del grupo de estudio, demostrando así un vacío de conocimiento sobre el área de trabajo a la cual va enfocado este estudio. Al mismo tiempo, esta investigación pretende aportar conocimiento que pudieran ser de relevancia con respecto a la depresión en relación a la actividad física de los estudiantes de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.



1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Demostrar la relación que existe entre la actividad física y los problemas de salud psicológicos en estudiantes universitarios de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación mediante la aplicación de test para medición de actividad física como de niveles de depresión.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Aplicar los cuestionarios (IPAQ) destinado a medir la actividad física de los participantes y el (ZUNG) para medir la escala de depresión.
- Analizar las tablas de resultados comparativos entre actividad física y niveles de depresión.

1.6 Interrogantes

Se conoce que realizar deporte o algún tipo de actividad donde implique gasto energético es beneficioso tanto para la salud física como mental, se evidencia que en el país y a nivel local no existen muchos estudios sobre el beneficio del mismo en temas de salud mental, ¿Existe una relación significativa entre la actividad física, el sedentarismo y los niveles de depresión? ¿Existe una correlación directa o inversa entre los estudiantes activos y sedentarios en relación a sus niveles de depresión?

1.7 Fundamentos y Marco Teórico

1.7.1 Salud mental

El tema de la salud mental se constituyó como prioritario y de suma relevancia para las organizaciones internacionales encargadas de la salud a nivel global, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las cuales la definen como un estado de bienestar que permite al individuo desarrollar todo su potencial, afrontar las dificultades y estrés usual causado por la vida diaria familiar y comunitaria, rendir productivamente en las responsabilidades personales y contribuir con el desarrollo la comunidad a la que pertenece.

Analizando esta definición se puede concluir que la ausencia de salud mental resulta ser un impedimento importante para la vida diaria de las personas, ya que



puede ser clave para que exista un bajo desarrollo y rendimiento personal, impidiendo de esta manera el correcto afrontamiento de dificultades y obstáculos que les permitan avanzar con sus objetivos de vida a corto y largo plazo.

1.7.2 Depresión

En los últimos años la depresión se ha catalogado como uno de los principales problemas clínicos a nivel mundial, el cual afecta a un alto porcentaje de la población (8% al 25%) sin diferencia de género, edad y nivel económico, de este grupo poblacional al menos la mitad no reciben un tratamiento médico especializado (Quintero, García, Jiménez y Ortiz, 2004). Los autores Álvarez & Montes (2001), definen el término depresión desde un uso técnico del mismo, como patrones definitorios que consisten en una variedad de síntomas agrupados en cuatro tipos: síntomas afectivos (bajo humor, desánimo, tristeza), síntomas cognitivos (pensamientos negativos, baja autoestima, etc.), síntomas conductuales (abandono de actividades sociales, reducción de conductas habituales, etc.) y síntomas físicos (falta de apetito, sueño y de una manera general la falta de “energía”). La OMS la define como “*un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración*”. Otros autores como Retamal (1998) consideran a la depresión como un estado emocional negativo (infelicidad, tristeza o dolor emocional causado por alguna situación o evento desagradable), además está acompañada por cambios en los hábitos de sueño, apetitos y psicomotricidad, disminución de la atención, concentración y capacidad para tomar decisiones.

1.7.2.1 Tipos de Depresión

El estudio de los cuadros depresivos puede clasificarse según los autores Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2011), haciendo hincapié en saber si el síndrome depresivo está o no relacionado con otras entidades y si cumple o no ciertos requisitos, como síntomas, signos, gravedad y tiempo de solución.

Existen dos sistemas de clasificación de depresión:



- **Depresiones secundarias:** Son las relacionadas con otras enfermedades médicas o psiquiátricas. Es indispensable identificar el trastorno original que las provocó.
- **Depresiones primarias:** Son las que no están ligadas a otro tipo de enfermedad médica o psiquiátrica. Aparecen de manera autónoma o una vez que se producen diferentes desencadenantes como la esquizofrenia u otras alteraciones psiquiátricas. Las subdivisiones de las depresiones primarias unipolares y Depresiones primarias bipolares son de acuerdo con su sintomatología y su gravedad.

De igual forma, Villa (2017) manifiesta que dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse como *leves, moderados o graves*. Las personas con *episodios depresivos leves* tendrán alguna dificultad para seguir con sus actividades laborales y sociales habituales, aunque probablemente no las suspendan completamente. En cambio, durante un *episodio depresivo grave* es muy improbable que el paciente pueda mantener sus actividades sociales, laborales o domésticas si no es con grandes limitaciones.

1.7.3. Actividad física y Depresión

La psicología del deporte y actividad física tiene un especial interés en identificar y buscar soluciones sobre factores y situaciones personales que puedan ser causantes de un bajo rendimiento a nivel deportivo o que puedan conducir a un abandono del deportista, uno de los términos más comunes es el burnout en el deporte, definido por varios autores desde 1974. En la actualidad la definición del autor Raedeke (1997) es la más aceptada, estableciendo al burnout como “*un síndrome psicológico compuesto por tres dimensiones: (a) agotamiento físico y emocional, (b) reducida sensación de logro y (c) devaluación de la práctica deportiva*”. El desarrollo de este síndrome puede causar síntomas y complicaciones, siendo estos fisiológicos (dolores de cabeza, fatiga, falta de apetito, insomnio, etc.), psicológicos (pensamientos pesimistas y negativos, depresión, falta de motivación, etc.) y comportamentales (rendimiento deportivo bajo, abandono deportivo, etc.) (Charbonneau & Bush, 2015). Múltiples estudios señalan a la depresión como consecuencia psicológica directa del burnout en el deporte y estudios como el del autor Kania (2009), han demostrado que la depresión puede ser la consecuencia más importante de este síndrome.



1.7.4 Actividad Física

La actividad física es definida por diferentes autores, con ciertas similitudes en sus conceptos, como el movimiento corporal voluntario y autónomo que se produce por la contracción del sistema músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto de energía mayor al de reposo. (Bouchard, et al., 1990). A este concepto debemos sumarle la finalidad de la actividad física que va desde las necesarias para el mantenimiento de la vida, actividades laborales o domésticas y las actividades cuyo objetivo es llegar a un nivel recreacional y competitivo. El nivel que prosigue a la actividad física es el ejercicio físico.

1.7.5. Ejercicio físico y deporte

El ejercicio físico constituye un subgrupo dentro de la actividad física, en el que las actividades son planificadas, estructuradas y repetitivas, el cual tiene como objetivo final e intermedio la mejora o el mantenimiento de la forma física. Incrementando la capacidad funcional del organismo (Alemán J, de Baranda Andújar, P & Ortín, E, 2014). El colegio Americano de Medicina Deportiva (2001), define a la actividad física como “*un programa que cuenta con objetivos programados y continuos, para los cuales es necesario la prescripción del ejercicio*”. El ejercicio es una actividad física de tiempo libre que se realiza con la intención de desarrollar una buena condición física. (Bouchard, et at., 1990)

Empleando como referencia el concepto propuesto por el Comité de ministros en “*El trabajo del Consejo de Europa en materia del deporte*” (VV.AA., 1995), podemos definir al deporte como toda forma de actividad física que, a través de una participación organizada o no, tenga por objeto la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competiciones de cualquier nivel. Otros autores concuerdan en que la actividad física en el deporte debe ser regulada y sometida a ciertas reglas ya establecidas por organismos especializados, y realizada con una sistemática encaminada a un objetivo que es la competición (Alemán J, de Baranda Andújar, P & Ortín, E, 2014).

Con respecto al ejercicio físico citando las recomendaciones de la OMS para la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), esta organización divide la población de manera general en tres grupos en función de su edad de la siguiente manera:



A. 5 a 17 años: lo recomendable para esta edad es un mínimo de setenta minutos de actividad física moderada o vigorosa, buscando que sea actividad de tipo aeróbica, sin descuidar actividades de menor intensidad que esfuercen músculos y huesos (OMS, 2016).

B. 18 a 64 años: Se recomienda para este rango de edad al menos unos cincuenta minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, en adición como mínimo unos setenta y cinco minutos de actividad física vigorosa o una combinación equivalente de ambas, con sesiones de al menos diez minutos. Además, es recomendable trabajo de fortalecimiento muscular moderado o intenso al menos dos o tres veces por semana (OMS, 2016).

C. 65 o más años: Lo recomendable para este rango de edad son tiempos similares al grupo anterior, pero enfocando el ejercicio físico a actividades que mejoren el equilibrio y la prevención de caídas (OMS, 2016).

1.7.6 Sedentarismo en estudiantes universitarios

Tomando en cuenta todas las actividades que realizan en el día, los estudiantes sedentarios son personas que cumplen su jornada diaria con la cantidad mínima de movimientos, es decir menos de 30 minutos, lo que provoca un gasto energético menor al 10% y que realizan actividades tales como ver televisión, jugar videojuegos, pasar la mayor parte de su tiempo sentados o acostados (Varela, Duarte, Salazar & otros, 2011). Según Varela (2011) el sedentarismo hace referencia a la falta de actividad física en la que el individuo en cuestión no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, por lo menos entre 25 y 30 minutos.

Estudiante activo: es la persona que realiza actividades donde implique un mayor gasto energético es decir actividades que sean de 30 minutos diarios o más, persona que entre sus actividades de la vida diaria desarrolla actividades como jugar al aire libre, subir y bajar gradas o realizar alguna actividad deportiva (Varela, Duarte, Salazar & otros, 2011).



1.7.7 Beneficios de la actividad física

Diferentes estudios ponen en relevancia la actividad física como una práctica beneficiosa en cuanto a mejora de salud física y psicológica se refiere para sus participantes. Aunque los beneficios de la actividad física están mejor establecidos para la salud física que la psicológica, existen múltiples estudios que confirman la reducción de niveles de estrés, depresión y demencia con la práctica regular de actividad física, esta reducción resulta ser clave para una buena salud mental (Biddle & Mutrie, 1991; North, McCullagh & Tran, 1990; Weyerer & Kupfer, 1994;). Autores como Olmedilla & Ortega (2009) concluyen en su estudio que el grupo practica actividad física regular manifestó menores niveles de ansiedad y depresión en comparación con el grupo sedentario, estos resultados son acordes a los encontrados por el autor Martinsen (1994), en donde concluyó que el ejercicio aeróbico es suficiente para reducir la depresión unipolar sin melancolía y/o conductas psicóticas.

Al hablar del aspecto psicológico, la actividad física, mejora el estado de ánimo, existe un efecto de disminución de la depresión y la ansiedad, eleva los niveles de autoestima y vigor, además de ser un buen recurso de distracción e interacción con la sociedad, ayuda a mejorar el afrontamiento al estrés de la vida diaria. Realizar algún tipo de actividad física mejora las funciones del organismo, permite una mayor independencia personal, y esto conduce a tener que usar menos servicios médicos (Balboa & Cintra, 2011).

Luego de las investigaciones y artículos revisados se puede afirmar que durante la vida universitaria, los estudiantes están expuestos a desarrollar diferentes cuadros de depresión, debido a diversas causas como pueden ser sociales, sentimentales, emocionales o por falta de actividad física, esta última toma énfasis en este estudios debido a que las investigaciones realizadas han concluido que realizar algún tipo de actividad física diaria tiene múltiples beneficios para la salud tanto a nivel emocional como físico.

1.7.8 Metodología

La metodología engloba todo un conjunto de procedimientos y conocimientos que describen y analizan el proceso de investigación, sus limitaciones y recursos y que clarifican sus objetivos y resultados. La metodología de la investigación es el resultado de la actividad y el quehacer diario científico de muchas generaciones de investigadores



que fueron perfeccionando dichos procedimientos y criterios utilizados durante el proceso de investigación científica. El método científico, se ha definido como la "*regularidad interna del pensamiento humano, empleada de forma consciente y planificada, como instrumento para explicar y transformar el mundo*" (Flores, Franco, Ricalde, Garduño & Apaez, 2013).

1.7.9 Tipos de Metodología

Acerca de los métodos utilizados para la investigación científica se puede definir los siguientes:

1. Método inductivo: Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones lógicas, es fundamental para todas las ciencias que de un número limitado de observaciones particulares deducen una ley general sobre la naturaleza o el comportamiento de las cosas (Beck, H, 1968).

2. Método deductivo: Se traduce esencialmente en el análisis de los principios generales de un tema específico, una vez comprobado y verificado que determinado principio es válido se procede a aplicarlo a contextos particulares (Bernal Torres, 2006).

3. Método analítico: Proceso cognoscitivo que consiste en la descomposición de un todo en sus elementos constitutivos para proceder a su comprensión y rearticulación (Echavarría, Gómez, Aristizábal & Vanegas, 2010).

4. Método histórico: Es utilizado por los investigadores para el estudio de hechos pasados, el autor describe que el método comienza con el planteamiento de una hipótesis y terminando con una síntesis explicativa a base de fuentes o documentos históricos (Vázquez & Rojas, 2011).

En definitiva, la información recuperada de varias fuentes confiables acerca de la salud mental, actividad física y sus múltiples beneficios en cuanto a salud a nivel fisiológico y psicológico (depresión), ha sido necesaria como base de conocimiento para la aplicación y cumplimiento de objetivos necesarios para la investigación científica planteada.



CAPÍTULO II

2.1 Diseño de investigación

El estudio fue de tipo cuantitativo, con un diseño de investigación correlacional. Este tipo de estudio tiene como objetivo conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables estrechamente relacionadas (Sampieri, Collado & Lucio, 1991). En base a esta descripción la investigación propuesta pretendió demostrar la relación que existe entre la actividad física sobre los problemas de salud psicológicos, en estudiantes universitarios mediante la aplicación de test que puedan medir el nivel de actividad física y los distintos niveles de depresión, buscando la correlación directa entre los participantes que están con un mejor nivel de actividad física y menores niveles de depresión, así mismo estudiantes con actitudes sedentarias y niveles de depresión moderadas o altas.

2.2 Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por un grupo total de 174 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 a 28 años, pertenecientes a la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, con excepción de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad de Cuenca, esto debido a la accesibilidad de la muestra. Los estudiantes fueron divididos en dos grupos principales, estudiantes que realizan algún tipo de actividad física moderada o intensa (mayor a 30 min) de manera no profesional o federada (grupo activo) y estudiantes que no realizan actividad física moderada o intensa de manera regular durante la semana (grupo sedentario).

2.3 Procedimiento de la investigación

Antes de iniciar con la aplicación de encuestas se requirió la obtención de la muestra establecida para la investigación, para esto se solicitó los permisos respectivos a las autoridades en este caso al Sr. decano de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, con el propósito de obtener los correos electrónicos de los estudiantes de dicha facultad. Posteriormente, se dio inicio al estudio enviando un consentimiento informado, en el cual se detalla algunos aspectos importantes como la confidencialidad de la información proporcionada y la participación voluntaria de los estudiantes que



conforman la muestra de estudio (Anexo 1); consecutivamente, se procedió a utilizar la herramienta Google Docs con la finalidad de enviar el link, el cual contenía los dos cuestionarios (IPAQ versión larga y ZUNG) para su respectiva aplicación, finalmente, una vez obtenidos los resultados se dispuso del uso del software IBM SPSS Statistics Base 22.0 para el análisis de datos estadísticos.

2.4 Instrumentos

Para la obtención de datos de la muestra de la investigación propuesta, sobre los niveles de actividad física y depresión, se utilizó los siguientes instrumentos de medición: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión larga, destinado a proporcionar información acerca del tiempo que la personas emplean en realizar actividades físicas, consta de 27 ítems, y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana (Para obtener el número de Mets, se debe multiplicar el valor asignado a cada actividad por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza), como de manera categórica, el cual clasifica el nivel de actividad en bajo, moderado y alto. Para la versión larga de este test se ha demostrado una fiabilidad alrededor de 0,8 ($r=0,81$; IC 95%: 0,79-0,82) (Barrera, 2017). Los participantes que alcanzan un nivel de actividad moderada y alta, cumplen con la actividad física recomendada por la OMS.

Escala de depresión ZUNG, es una escala de cuantificación de síntomas de base empírica y derivada en cierto modo de la escala de depresión de Hamilton, consta de 20 ítems relacionados con la depresión, formulados de manera tal que la mitad está en términos positivos y la otra en términos negativos, no se cuantifica la intensidad sino la frecuencia de los síntomas, utilizando una escala Likert de 4 puntos, desde 1(raramente o nunca) hasta 4 (casi todo el tiempo o siempre). Los síntomas somáticos y los cognitivos, con 8 ítems para cada grupo para cada grupo, completándose con dos ítems referentes al estado de ánimo y otros dos a síntomas psicomotores (Zung, W, 2008).

2.4.1. Protocolo de puntuación IPAQ (versión larga)

En el presente estudio se utilizó el cuestionario IPAQ versión larga, haciendo referencia a las actividades que realizaron los participantes en los últimos 7 días, esta



versión del test evalúa la actividad física total y separa los niveles de actividad física en cuatro dominios (trabajo, transporte, doméstico y jardinería, y tiempo de ocio). Para la asignación del puntaje y clasificación del nivel de actividad física se procedió a utilizar el siguiente protocolo tanto para resultados continuos y discretos:

Resultado continuo

Expresado en Met- min por semana:

- Valor asignado Met (puntuación) x minutos totales de actividad al día x días de la semana

Tabla.1 Calculo de MET, ejemplo

Equivalencia de actividades en Mets	MET-minutos x minutos de actividad (45) x días (3)
Andar en tiempo libre	3.3 METs $3.3 * 45 * 5 =$ 742.5 MET-minutos/semana
Bicicleta para ir al trabajo	6.0 METs $6.0 * 45 * 5 =$ 1350 MET-minutos/semana
Trabajo domestico moderado	4.0 METs $4.0 * 45 * 5 =$ 900 MET-minutos/semana
Actividad vigorosa en trabajo	8.0 Mets $8.0 * 45 * 5 =$ 10800 MET-minutos/semana

Resultado por área:

- **MET-minutos/semana total en el trabajo:** Andar (METs*min*día) + Act. Moderada (METs*min*día) + Act. Vigorosa (METs*min*día)
- **MET-minutos/semana total en transporte:** Andar (METs*min*día) + Uso de la bicicleta como transporte (METs*min*día)
- **MET-minutos/semana total en actividad doméstica y de jardinería:** Act. Moderada en patio (METs*min*día) + Act. Vigorosa en patio (METs*min*día) + Act. Modera en quehacer doméstico (METs*min*día)
- **MET-minutos/semana total en tiempo libre:** Andar (METs*min*día) + Act. Moderada (METs*min*día) + Act. Vigorosa (METs*min*día) en tiempo libre.

Resultado total en actividad física:

- **Actividad física total en MET-minutos/semana:** suma de los resultados totales en trabajo + trasporte + actividad doméstica y de jardinería + actividad + en tiempo libre



Resultado discreto

Categoría 1 – Actividad Física baja (sedentarios)

- Ningún tipo de actividad física monitoreable
- Algún tipo de actividad física pero insuficiente para la categoría 2 y 3

Categoría 2 – Actividad Física moderada

- 5 o más días de una combinación de caminar, actividad de intensidad moderada o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 METs-minuto/semana
- 3 o más actividades físicas vigorosas durante al menos 25 min al día
- 5 o más días de actividad física moderada o caminar al menos 30 min al día

Categoría 3 – Actividad Física alta

- Actividades de intensidad vigorosa al menos 3 días a la semana con un mínimo de 1500 METs-minuto/semana
- 7 o más días de cualquier combinación de andar, actividad física moderada y vigorosa sumando un mínimo de 3000 METs-minuto/semana

2.4.2. Protocolo de puntuación ZUNG

El test ZUNG tiene como objetivo valorar con significancia la presencia o ausencia de depresión en los participantes. Para la asignación del puntaje y clasificación del nivel de depresión, se procedió a utilizar el siguiente protocolo tanto para resultados continuos y discretos:

Resultado continuo

El cuestionario de auto aplicación consta de 20 preguntas que se responde de acuerdo a los síntomas del estudiante. Las preguntas no cuantifican la intensidad sino solo la frecuencia de los síntomas.



Utilizando una escala de Likert de 4 puntos, los valores asignados por cada pregunta van desde 1 a 4 en los negativos (depresivos) (Preguntas 1,3,4,5,8,9,10,11,15,17) e inversamente de 4 a 1 en los positivos (de ánimo conservado) (Preguntas 2,6,7,12,13,14, 16,18,19,20).

Resultado discreto

Ausencia de depresión	Depresión leve	Depresión moderada	Depresión grave
≥ 28	entre 29 y 41	entre 42 y 53	≤ 54

2.5 Análisis Estadísticos

El análisis estadístico descriptivo (Correlaciones, medias, dispersiones y desviación típica) ha sido realizado mediante el software IBM SPSS Statics versión 22.0 para el sistema operativo de Windows, para comprobar que existen diferencia entre las medias utilizaremos una prueba T, el cual compara las medias de edad, actividad física y grado de depresión, para muestras independientes ($p \leq 0.05$) y Microsoft Excel 2019 para la representación de datos a través de tablas estadísticas.



CAPÍTULO III

3.1. Resultados y tabulación de datos

Los resultados obtenidos por los diferentes test propuestos en el estudio se presentan a través de diferentes recursos estadísticos disponibles en el programa IBM SPSS Statics versión 22.0 y Microsoft Excel 2019.

3.1.1 Tabla descriptiva de resultados

Analizado los resultados obtenidos de la muestra formada por un total de 174 personas categorizadas en dos grupos, activos (130 personas) y sedentarios (44 personas), con una edad media de 22 años, máxima de 28 años y mínima de 18 años.

Los resultados obtenidos por el test IPAQ muestran una media en el grupo sedentario 338 METs-minuto/semana, un mínimo de 82, 5 METS-minuto/semana y un máximo alcanzado de 600 METs-min/semana. Mientras que, en el grupo denominado activo, la media es de 6874,8 METs-minuto/semana, un mínimo de 645 METs-minuto/semana y un máximo de 35287 METs-min/semana.

Con respecto a los resultados obtenidos por el test Zung, la media total de la muestra es de 46,9 puntos, el cual según los resultados discretos de este test representa una depresión moderada. En cuanto al grupo sedentario tiene una media de 52,3 puntos (D. moderada), con un mínimo de 40 puntos (D. leve) y un máximo de 62 puntos (D. grave). Por otra parte, el grupo activo obtuvo una media de 45,1 puntos situándolos en depresión moderada, así mismo un mínimo de 35 puntos (D. leve) y un máximo de 57 puntos (D. grave)

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de resultados generales de la muestra

		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error	95% del intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
						Límite inferior	Límite superior		
Edad	Sedentario	44,0	22,7	2,1	0,3	22,0	23,3	18,0	28,0
	Activo	130,0	22,8	2,7	0,2	22,3	23,3	18,0	28,0
	Total	174,0	22,7	2,6	0,2	22,4	23,1	18,0	28,0
Nivel de ejercicio	Sedentario	44,0	338,2	129,5	19,5	298,9	377,6	82,5	600,0
	Activo	130,0	6874,8	6071,8	532,5	5821,2	7928,4	645,0	35287,0
	Total	174,0	5221,9	5967,7	452,4	4328,9	6114,8	82,5	35287,0
Depresión	Sedentario	44,0	52,3	6,7	1,0	50,3	54,4	40,0	62,0
	Activo	130,0	45,1	5,2	0,5	44,2	46,0	35,0	57,0
	Total	174,0	46,9	6,5	0,5	46,0	47,9	35,0	62,0



3.1.2 Tablas de correlaciones entre la actividad física y los niveles de depresión.

Para la correlación de la muestra de manera general se utilizó la variable continua del test IPAQ, el cual indica el nivel de actividad física que realizó cada participante y la variable continua del test Zung indicador del nivel de depresión de la muestra. Para ello se plantea la siguiente hipótesis.

- Ho: No existe relación entre la actividad física y los niveles de depresión.
- H1: Existe relación entre la actividad física y los niveles de depresión.

Para el analizar los niveles de significancia se utilizó la siguiente regla de decisión:

- Si $p\text{-value} \leq 0,05$ entonces rechazo la H0
- Si $p\text{-value} > 0,05$ entonces no rechazo la H0

Tabla 2. Estadísticos descriptivos correlaciones de significancia entre la actividad física y los niveles de depresión

		Nivel de ejercicio	Depresión
Nivel de ejercicio	Correlación de Pearson	1	-,356**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	174	174
Depresion	Correlación de Pearson	-,356**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	174	174

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Entonces $0,000 \leq 0,05$ entonces rechazo la H0, por lo cual asumo la H1 de que existe relación entre la actividad física y los grados de depresión. Conjuntamente se analizará su fuerza a de asociación con la correlación de Pearson el cual es de -0.3156, la cual nos indica que tiene una correlación moderada negativa, es decir mientras más actividad física realice menor grado de depresión tendrá.

Siguiendo la regla de decisión propuesta anteriormente (Si $p\text{-value} \leq 0,05$ entonces rechazo la H0, Si $p\text{-value} > 0,05$ entonces no rechazo la H0), se puede



determinar que la correlación que existe en el grupo activo de $0,021 \leq 0,05$ entonces rechazo la H_0 , asumiendo la H_1 de que existe relación entre la actividad física y los grados de depresión. La fuerza de asociación de 0,203 indica una correlación leve negativa, por lo que pueden existir más variables que expliquen esta relación.

Tabla 3. Estadísticos descriptivos correlaciones de significancia entre la actividad física y los niveles de depresión en grupo activo

		Nivel de ejercicio	Depresión
Nivel de ejercicio	Correlación de Pearson	1	-,203*
	Sig. (bilateral)		0,021
	N	130	130
Depresión	Correlación de Pearson	-,203*	1
	Sig. (bilateral)	0,021	
	N	130	130

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05

Tabla 4. Estadísticos descriptivos correlaciones de significancia entre la actividad física y los niveles de depresión en grupo sedentario

		Nivel de ejercicio	Depresión
Nivel de ejercicio	Correlación de Pearson	1	0,256
	Sig. (bilateral)		0,093
	N	44	44
Depresión	Correlación de Pearson	0,256	1
	Sig. (bilateral)	0,093	
	N	44	44

Con relación al análisis de la correlación de la actividad física y los niveles de depresión en el grupo sedentario siguiendo la regla de decisión anterior $0,093 > 0,05$ entonces no rechazo la H_0 , asumiendo que no existe una relación entre la actividad física y los grados de depresión.



3.2 Discusión

3.2.1 Actividad física de los participantes

El indicador de actividad física mediante el uso de IPAQ se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, el cual clasifica el nivel de actividad en bajo, moderado y alto. Los participantes que alcanzan un nivel de actividad moderada y alta, cumplen con la actividad física recomendada por la OMS.

En este sentido, se pudo conocer que, del total de 174 personas encuestadas, 44 muestran una media de 338 METs lo cual de acuerdo a los niveles establecidos de manera categórica se sitúa en un nivel bajo, donde se ubican menos de 600 METs-min/semana. Por ende, se pueden considerar como grupos sedentarios. Esto en concordancia con Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011), quienes establecen que el sedentarismo hace referencia a la falta de actividad física en la que el individuo en cuestión no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, por lo menos entre 25 y 30 minutos.

De igual modo, se pudo conocer que la cantidad restante de encuestados correspondiente a 130 personas mostraron una media de 6874,8 METs-min/semana, un mínimo de 645 METs-minuto/semana y un máximo de 35287 METs-min/semana. Lo anterior permite ubicarlos entre categorías de actividad física moderada con un mínimo de 600 METs-minuto/semana y de alta actividad física para lo cual se requiere de 1500 METs-minuto/semana; pudiendo considerarse también como un grupo activo. Dentro de un grupo activo se consideran a las personas que entre sus actividades de la vida diaria desarrollan actividades como jugar al aire libre, subir y bajar gradas o realizar alguna actividad deportiva (Varela, Duarte, Salazar & otros, 2011).

En resumen, se puede definir dentro de la población total que conforma el estudio, alrededor de 25,28% puede ser categorizado como un grupo sedentario y el 74,72% restante activos. Estos resultados pueden asemejarse con los obtenidos en el estudio de Castañeda, Campos y Del Castillo (2015) donde el 46.2% de los estudiantes practica actividad física, y a su vez establecieron que el alumnado que practica actividad física mantiene una mejor percepción de salud que el alumnado no practicante ($p=0.000$). Así mismo, los hombres han señalado mejor percepción de salud que las mujeres ($p=0.004$).



Caso contrario, los resultados obtenidos por Práxedes, Sevil, Moreno, del Villar y García (2016) quienes destacan en su estudio que el 51.39% de los estudiantes no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de AFMV recomendados por los organismos internacionales, siendo el grado de cumplimiento superior en los hombres. Lo anterior hizo necesario que en su estudio se sugieran pautas de intervención para el desarrollo de programas de participación que inciden en la promoción de actividad física en la etapa universitaria.

3.2.2 Niveles de depresión

Para los niveles de depresión se utilizó el test ZUNG, estableciéndose como resultado continuo un cuestionario de auto aplicación con 20 preguntas que se responde de acuerdo a los síntomas del estudiante en relación a la frecuencia de los mismos. Utilizando una escala de Likert de 4 puntos, los valores asignados por cada pregunta van desde 1 a 4 en los negativos (depresivos) (Preguntas 1,3,4,5,8,9,10,11,15,17) e inversamente de 4 a 1 en los positivos (de ánimo conservado) (Preguntas 2,6,7,12,13,14, 16,18,19,20). Asimismo, como resultado discreto se consideraron los niveles: ausencia de depresión (≥ 28), depresión leve (entre 29 y 41), depresión moderada (entre 42 y 53) y depresión grave (≤ 54).

La media total de la muestra es de 46,9 puntos, el cual según los resultados discretos de este test representa una depresión moderada. En cuanto a los grupos sedentarios tiene una media de 52,3 puntos, y el grupo activo obtuvo una media de 45,1 puntos, situándose ambos en depresión moderada. Además de ello se obtuvo que la población estudiantil afectada de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, estuvo mayormente representada por las edades de 22, 23 y 24 años.

Este resultado, se relaciona con el obtenido por Aguilera, Burca, Carrasco y Martínez (2016) quienes detectaron en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, que existe una población con síntomas de depresión (Prevalencia de depresión mayor según DSM-V del 16,1% de la muestra) desde un nivel “leve” hasta “muy severa”, dentro de los resultados obtenidos destacándose como facultad con mayor prevalencia la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Dicha facultad también fue considerada para el presente estudio, donde la mayoría de sus estudiantes reflejaron a



partir de los datos aportados por ellos un nivel de depresión moderada. Lo que a su vez confirma, pese a que el estudio de Aguilera y otros fue realizado hace cinco años atrás, que prevalece aún el padecimiento de depresión por parte de dichos estudiantes.

De igual forma, los resultados de esta investigación guardan una estrecha relación con los obtenidos por Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar (2010) quienes en su estudio sobre la depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico obtuvieron como resultado que la edad promedio de los estudiantes fue de $20,4 \pm 2,6$ años. El 68,7 % de la población es de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2 % y la relación de ésta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa.

3.2.3 Correlación entre la actividad física y los niveles de depresión

La correlación de la muestra indica $0,000 \leq 0,05$ entonces rechazo la H_0 (no existe relación entre la actividad física y los niveles de depresión), por lo cual se asume la H_1 (existe relación entre la actividad física y los niveles de depresión) de que existe relación entre la actividad física y los grados de depresión.

Se puede determinar que la correlación que existe en el grupo activo $0,021 \leq 0,05$ entonces rechazo la H_0 , asumiendo la H_1 de que existe relación entre la actividad física y los grados de depresión. La fuerza de asociación de 0,203 indica una correlación leve negativa, por lo que pueden existir más variables que expliquen esta relación.

Con relación al análisis de la correlación de la actividad física y los niveles de depresión en el grupo sedentario siguiendo la regla de decisión anterior $0,093 > 0,05$ entonces no rechazo la H_0 , asumiendo que no existe una relación entre la actividad física y los grados de depresión. En este sentido, se confirma lo descrito por Olmedillo y Ortega (2009), quienes expresan que quienes practican actividad física regular manifiestan menores niveles de ansiedad y depresión en comparación con el grupo sedentario. De igual forma, se puede afirmar que practicar actividades físicas puede ayudar a liberar estrés y reducir el riesgo de padecer depresión al mantener la mente liberada de preocupaciones. Este resultado, guarda concordancia con el establecido por Vildósola (S/F) quien determinó la relación existente entre las variables niveles de depresión y frecuencia de actividad física. Teniendo en consideración el análisis de correlación, es



posible determinar que entre las variables anteriormente mencionadas existe una correlación negativa, es decir, inversamente proporcional, ya que, a mayor realización de actividad física, existirán menores niveles de sintomatología depresiva; por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acoge la hipótesis de investigación. Estos resultados son acordes a lo encontrado por los autores Muñoz & Javier (2015), los cuales señalan que el grado de intensidad de la correlación de las variables arrojó un índice de $-0,826$, lo cual refleja un valor altamente significativo. Los valores expuestos por dichos autores son mayores y representan una significancia mayor a los expuestos en este trabajo, esto puede ser debido a diferentes factores, uno de ellos el mayor número de personas que conforman la muestra de estudio.



CAPÍTULO IV

4.1. Conclusiones

La aplicación de los test IPAQ y Zung, permitieron medir el nivel de actividad física y de depresión respectivamente en cada participante, con lo cual se categorizaron elementos relativos con ambas variables.

En atención a los indicadores establecidos por el test IPAQ, la actividad física pudo ser ubicada en tres categorías: alta, moderada y baja; de las cuales la predominante en los estudiantes presentó la actividad física alta. En cuanto a los niveles de depresión (grave, moderada y leve) considerados a partir de la aplicación del test Zung, el nivel sobresaliente fue el nivel moderado. Con base a lo anterior se pudieron establecer las siguientes correlaciones:

La actividad física alta (estudiantes activos) se encontró mayormente vinculada hacia la depresión moderada. Dentro de esta relación se conoció una predominancia de una edad promedio de 24 años.

En la actividad física moderada se halló una mayor correspondencia con la depresión moderada, evidenciando especialmente una edad promedio de 23 años de edad de los estudiantes universitarios considerados en este estudio.

Por su parte, la actividad física baja (estudiantes sedentarios) estuvo relacionada más hacia la depresión grave, y con una edad predominante de 22 años. Cabe destacar que, para efectos de este estudio el rango de edad de la población estuvo entre 18 y 28 años, del cual destacaron las edades de 22, 23 y 24 años.

Asimismo, se puede destacar que practicar una actividad física no garantiza no padecer una depresión, aunque sí puede considerarse como un medio para canalizar dicho padecimiento. Caso contrario, el sedentarismo si puede estar mayormente relacionado con padecer depresión incluso en un nivel grave, tal como logró evidenciarse mediante el presente estudio en cuanto al surgimiento de la relación actividad física baja o sedentarismo como la depresión grave.

En este sentido, se pudo establecer la correlación entre la actividad física y la depresión en estudiantes activos, no fue del todo significativa en comparación con los estudiantes sedentarios. Del mismo modo, se concluye que la actividad física permite mantener un estado de salud mental más estable; caso contrario, el sedentarismo puede estar asociado con la depresión.



4.2 Recomendaciones

Con base a las conclusiones obtenidas se realizan las siguientes recomendaciones:

Se sugiere el uso de la actividad física a través de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (caminando o en bicicleta), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias y familiares; esto a su vez con el fin de contribuir a la promoción de la salud mental y a evitar el sedentarismo, además de reducir los niveles de depresión, aún más en tiempos de pandemia. Por ende, también se recomienda realizar estudios para conocer la percepción de las personas sobre realizar actividad física desde casa, ante la realidad de aislamiento social al no poder trasladarse a otros sitios como parques, gimnasio, escuelas, entre otros.

Otra recomendación surgida a partir del presente estudio es hacer seguimiento a los estudiantes encuestados que manifestaron nivel de depresión grave o moderada y que presentan hábitos de sedentarismo, con el fin de crear consciencia mediante charlas, programas de formación, entre otros, sobre la problemática detectada, lo cual a su vez representa insumo para futuras investigaciones.

Se sugiere realizar diagnóstico clínico para determinar los posibles factores que afectan la salud mental de los estudiantes, específicamente el referido al padecimiento de depresión moderada, la cual fue de gran predominancia en la población objeto de estudio.

En cuanto a futuras investigaciones se recomienda realizar estudios correlacionales para determinar la relación que pueda o no existir entre las edades o sexo de las personas y sus niveles de depresión, o cualquier otro problema de salud mental como el estrés, la ansiedad, entre otros.

Asimismo, esta investigación se podría abordar desde diferentes metodologías como: investigación acción participativa, investigación cuasi experimental, entre otros, que permitan facilitar a la población en general una formación para concientizar acerca de las implicaciones del sedentarismo en sus vidas.



Referencias Bibliográficas

Álvarez, M. y Montes, J. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicotema* vol.3.

Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.

Beck, H. (1968). Concepto y presupuestos gnoseológicos del método inductivo.

Bernal Torres, C. A. (2006). Metodología de la investigación: para la administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Ciudad de México: Pearson Educación.

Bouchard et al. (1990) - Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart. IB-Bloa.

Buri, F. N. A., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Navarro, W. H. B. (2020). La actividad física en estudiantes universitarios antes y durante la pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 163-176.

Campodarbe, F. D., de Porrás Rosselló, L. R., de Porrás, D. G. R., Torra, B. A., & Vall, I. P. (1999). Psicometría de ansiedad, depresión y alcoholismo en Atención Primaria. *Semergen: revista española de medicina de familia*, (3), 209-225.

Castañeda, C., Campos, MC. y Del Castillo, A. (2015) Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Rev. Fac. Med.* 2016; 64(2):277-84.

Charbonneau, N. y Bush, N. (2015). Moving to action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173–192



de Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.

Echavarría, J. D. L., Gómez, C. A. R., Aristazábal, M. U. Z., & Vanegas, J. O. (2010). El método analítico como método natural. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 25(1).

Felitti, V. J. (2005). BrainWork: The Neuroscience Newsletter. *TPJ*, 9(4).

Fernández Delgado, M., Tercedor Sánchez, P., & Soto Hermoso, V. M. (2005). Traducción de las Guías para el Procesamiento de Datos y Análisis del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ) Versiones Corta y Larga. Universidad de Granada. Junta de Andalucía.

Gómez-Restrepo, C., Bohórquez, A., Pinto Masis, D., Gil Laverde, J. F., Rondón Sepúlveda, M., & Díaz-Granados, N. (2004). Prevalencia de depresión y factores asociados con ella en la población colombiana. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 16, 378-386.

Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, L., Rosas E. y Salazar L. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.

Kania, M. (2009). Personal and environmental characteristics predicting burnout among certified athletic trainers at National Collegiate Athletic Association institutions. *J Athl Train*. 2009 Jan-Feb;44(1):58-66.

Moreno-Bayona JA. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2018; 44(3):553-566.



Olmedilla, A., Ortega E. y Candel, N. (2010) Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Católica San Antonio de Murcia, España.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [monografía en Internet]. Suiza; 2010 [acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bits-tream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Palenzuela, D. L., Calvo, M. G., & Averó, P. (1998). Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. *Psicothema*, 10(1), 29-39.

Pardo A., G., Sandoval D., A., y Umbarila Z., D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología*, (13),17-32.

Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904.

Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., del Villar, F., García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1),123-132.

Quintero, M. A., García, C. C., Jiménez, V. L. G., & Ortiz, T. M. L. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*, 3(1), 17-26.

Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417

Retamal, P. (1998) Depresión. Editorial universitaria: Santiago de Chile.



Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2011). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*. Vol. 10, n° 1.

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta. ed.). DF. *DF México: Mc Graw Hill*.

Tolosa, S. M., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.

Muñoz, V., Javier, E. (2015). Relación entre la frecuencia de actividad física y los niveles de depresión en adultos jóvenes universitarios de entre 21 y 25 años de la ciudad de Chillán.

Villa, D. (2017). Principales tipos de depresión: el desafío médico que no encuentra consuelo. *AEMPPI Ecuador*

Weineck, J. (2001) *Salud, Ejercicio y Deporte*. Editorial Paidotribo: España.

Zhen, Xu¹, Qiuxia Xu¹, Yifan Wang¹, Jielu Zhang¹, Jiapei Liu¹ & Fei Xu. (2020). Association of Sedentary Behavior and Depression Among College Students Majoring in Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. China.

Zung, W. W. (2008). Escala de depresión de zung [Internet]. *Buenos Aires: Psicomag*

Anexos

Cuestionarios sobre actividad física y depresión

Usted ha sido invitado a colaborar en el siguiente estudio sobre actividad física y depresión, por favor a continuación llene el siguiente cuestionario. Agradecemos de antemano su colaboración.

***Obligatorio**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estudio: Relación de la actividad física con los niveles de depresión en estudiantes activos y sedentarios de la Universidad de Cuenca.

Responsables: Estefanía Astudillo, Kevin Zhingre estudiantes de la Carrera de Cultura Física, Facultad de Filosofía, Letras Y Ciencias de la Educación

Yo, deseo participar en el siguiente estudio propuesto por los autores . He leído la hoja informativa, me han explicado el procedimiento de la investigación y he entendido el propósito del estudio.

Entiendo que cualquier información que haya proporcionado será tratada con la más estricta confidencialidad y que mi participación es voluntaria desde el principio hasta el final del estudio.

1. Nombre del estudiante *

2. Edad *

3. Carrera *

Test IPAQ

Test internacional de actividad física.

Estamos interesados en conocer los tipos de actividades físicas que la gente hace como parte de su vida cotidiana. Por favor llene las siguientes preguntas con las actividades realizadas en los últimos 7 días.

4. 1. ¿Tiene actualmente un trabajo o hace algún trabajo no remunerado fuera de su casa? *

Marca solo un óvalo.

SI

NO Saltar a la PARTE 2: TRANSPORTE

Las siguientes preguntas se refieren a toda la actividad física que ha hecho en los últimos 7 días como parte de su trabajo remunerado o no remunerado. Esto no incluye el viaje de ida y vuelta al trabajo.

5. 2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó actividades físicas vigorosas como levantamiento de pesas, excavación, construcción pesada o subir escaleras como parte de su trabajo? Piense sólo en las actividades físicas que hizo durante al menos 10 minutos cada vez. Si No hay actividad física vigorosa relacionada con el trabajo, Saltar a la pregunta 4.

Numero de días por semana

6. 3. ¿Cuánto tiempo solía pasar uno de esos días haciendo actividades físicas vigorosas como parte de su trabajo?

¿Completar cuantas horas y minutos por día?

7. 4. De nuevo, piensa sólo en las actividades físicas que hiciste durante al menos 10 minutos cada vez. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como llevar cargas ligeras como parte de su trabajo? Por favor, no incluya caminar. Si No hay actividad física moderada relacionada con el trabajo saltar a la pregunta 6

¿Completar cuantos días por semana?

8. 5. ¿Cuánto tiempo pasaste normalmente en uno de esos días haciendo ejercicio físico moderado como parte de su trabajo?

Horas y minutos por día

9. 6. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos como parte de su trabajo? Por favor, no cuente ninguna caminata que haya hecho para ir o venir del trabajo. No hay caminatas relacionadas con el trabajo pase a la PARTE 2:TRANSPORTE

Días por semana

10. 7. ¿Cuánto tiempo solía pasar en uno de esos días caminando como parte de su Trabajo?

Horas y minutos por día

PARTE 2: ACTIVIDAD FÍSICA DE TRANSPORTE

Estas preguntas son sobre cómo viajó de un lugar a otro, incluso a lugares como el trabajo, tiendas, al cine, etc.

11. 8. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días viajó en un vehículo motorizado como un tren, autobús, coche o tranvía?. No viajar en un vehículo de motor Pasar a la pregunta 10

Días por semana

12. 9. ¿Cuánto tiempo solía pasar en uno de esos días viajando en tren, autobús, coche, tranvía u otro tipo de vehículo de motor?

Horas y minutos por día

Ahora piense sólo en la bicicleta y en las caminatas que pudo haber hecho para ir y venir a trabajar, hacer recados, o ir de un lugar a otro.

13. 10. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días anduvo en bicicleta durante al menos 10 minutos para ir de un lugar a otro?. No utilizo la bicicleta de un lugar a otro pase a la pregunta 12.

Días por semana

14. 11. ¿Cuánto tiempo solía pasar en uno de esos días para ir en bicicleta de un lugar a otro lugar?

Horas y minutos por día

15. 12. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos para ir de un lugar a otro?. En caso de no haber ido a pie de un lugar a otro pase a la PARTE 3: TRABAJO EN EL HOGAR, MANTENIMIENTO DE LA CASA, Y CUIDAR DE LA FAMILIA

Días por semana

16. 13. ¿Cuánto tiempo solía pasar uno de esos días caminando de un lugar a otro lugar?

Horas y minutos por día

PARTE 3: TAREAS DOMÉSTICAS, MANTENIMIENTO DE LA CASA Y CUIDADO DE LA FAMILIA

Esta sección es sobre algunas de las actividades físicas que podría usted haber hecho en los últimos 7 días y alrededor de su casa, como las tareas domésticas, la jardinería, el trabajo de mantenimiento general, y cuidando de tu familia.

17. 14. Piense sólo en las actividades físicas que hizo por lo menos 10 minutos a la vez. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo actividades físicas vigorosas como levantar cosas pesadas, cortar madera o cavar en el jardín o el patio?. No hay actividad vigorosa en el jardín o el patio Pase a la pregunta 16

Días por semana

18. 15. ¿Cuánto tiempo paso normalmente en uno de esos días haciendo ejercicios físicos vigorosos, actividades en el jardín o el patio?

Horas y minutos por día

19. 16. Una vez más, piense sólo en las actividades físicas que hizo durante al menos 10 minutos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo actividades moderadas en patio de su residencia como llevar cargas ligeras, barrer pisos, lavando ventanas y recoger y rastrillar hojas?. No hay actividad moderada en el jardín o el patio Pasa a la pregunta 18

Días por semana

20. 17. ¿Cuánto tiempo paso normalmente en uno de esos días haciendo ejercicio físico moderado, actividades en el jardín o el patio?

Horas y minutos por día

21. 18. Una vez más, piense sólo en las actividades físicas que hizo durante al menos 10 minutos a la vez. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo actividades moderadas dentro de casa como llevando cargas ligeras, lavando ventanas, fregando suelos y barriendo pisos?. No hay actividad moderada dentro de la casa pase a la PARTE 4: RECREACIÓN, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDAD FÍSICA

Días por semana

22. 19. ¿Cuánto tiempo paso normalmente uno de esos días haciendo ejercicio físico moderado, actividades dentro de su casa?

Horas y minutos por día

PARTE 4: RECREACIÓN, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

Esta sección es sobre todas las actividades físicas que ha hecho en los últimos 7 días sólo para recreación, deporte, ejercicio u ocio. Por favor, no incluya ninguna actividad que ya tenga mencionado.

23. 20. Sin contar las caminatas que ya ha mencionado, durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días camino por lo menos 10 minutos en tu tiempo libre?. En caso de no caminar su tiempo libre pasar a la pregunta 22

Días por semana

24. 22. Piensa sólo en las actividades físicas que hizo durante al menos 10 minutos. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas vigorosas como aeróbicos, correr, bicicleta rápida o natación rápida en su tiempo libre?. No hay actividad vigorosa en el tiempo libre pase a la pregunta 24

Días por semana

25. 23. ¿Cuánto tiempo paso normalmente uno de esos días haciendo ejercicios físicos vigorosos, actividades en su tiempo libre?

Horas y minutos por día

26. 24. De nuevo, piense sólo en las actividades físicas que hizo durante al menos 10 minutos. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo actividades físicas moderadas como montar en bicicleta a un ritmo regular, nadar a un ritmo regular, o algún deporte en su tiempo de ocio?. No hay actividad moderada en el tiempo libre, pasar a la PARTE 5: TIEMPO ESTANDO SENTADO

Días por semana

27. 25. ¿Cuánto tiempo paso normalmente uno de esos días haciendo ejercicio físico moderado o actividades en su tiempo libre?

Horas y minutos por día

PARTE 5: TIEMPO ESTANDO SENTADO

Las últimas preguntas son sobre el tiempo que pasa sentado en el trabajo, en casa, mientras estas en la universidad y durante el tiempo de ocio. Esto puede incluir el tiempo que se pasa sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o sentados o acostados para ver la televisión. No incluya el tiempo que pase sentado en un vehículo de motor del que ya se ha respondido.

28. 26. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo solía pasar sentado en un día de la semana?

Horas y minutos por día

29. 27. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo solía pasar sentado un día del fin de semana?

Horas y minutos por día

Test
Zung

Por favor conteste el siguiente cuestionario, este tiene como objetivo medir su escala de depresión en caso de poseerla.

30. 1. Me siento triste y deprimido. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
 veces Algunas
 veces Muchas
 veces Casi
siempre

31. 2. Por las mañanas me siento mejor que por las tardes. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
 veces Algunas
 veces Muchas
 veces Casi
siempre

32. 3. Frecuentemente tengo ganas de llorar y a veces lloro. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
 veces Algunas
 veces Muchas
 veces Casi
siempre

33. 4. Me cuesta mucho dormir o duermo mal por las noches *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
 veces Algunas
 veces Muchas
 veces Casi
siempre

34. 5. Ahora tengo mas apetito que antes. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas
veces**
- ..
- Muchas
veces**
-

35. 6. ATENCIÓN. Esta pregunta es de carácter opcional. Todavía me siento atraído por el sexo opuesto.

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas
veces**
- Algunas**
- veces Muchas**
- veces Casi
siempre**

36. 7. Creo que estoy adelgazando. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
- veces**
- Algunas**
- veces Muchas**

34. 5.Ahora tengo mas apetito que antes. *

Marca solo un óvalo.

**Muy pocas
veces**

**Muchas
veces**

veces Casi

siempre

37. 8. Estoy estreñado/a. *

Marca solo un óvalo.

**Muy pocas
veces**

**Muchas
veces**

38. 9. Tengo palpitaciones. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas

veces Algunas

veces Muchas

veces Casi

siempre

39. 10 Me canso por cualquier cosa. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas

veces Algunas

veces Muchas

37. 8. Estoy estreñado/a. *

Marca solo un óvalo.

**Muy pocas
veces**

**Muchas
veces**

veces Casi

siempre

40. 11. Mi cabeza está mas despejada que antes. *

Marca solo un óvalo.

**Muy pocas
veces**

**Muchas
veces**

41. 12. Hago las cosas con la misma facilidad que antes. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas

veces Algunas

veces Muchas

veces Casi

siempre

42. 13 Me siento agitado e intranquilo y no puedo estar quieto. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas

veces Algunas

veces Muchas

40. 11. Mi cabeza está mas despejada que antes. *

Marca solo un óvalo.

**Muy pocas
veces**

**Muchas
veces**

veces Casi

siempre

43. 14. Tengo esperanza y confío en el futuro. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas
veces**
- ..
- Muchas
veces**
-

44. 15. Me siento más irritable que lo usual. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas
veces**
- Algunas**
- veces Muchas**
- veces Casi
siempre**

45. 16. Encuentro fácil tomar decisiones. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
- veces**
- Algunas**
- veces Muchas**

43. 14. Tengo esperanza y confío en el futuro. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas veces

Muchas veces

veces Casi

siempre

46. 17.Me creo útil y necesario para la gente. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas
veces**
- ..
- Muchas
veces**
-

47. 18.Encuentro agradable vivir, mi vida es plena. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
- veces Algunas**
- veces Muchas**
- veces Casi
siempre**

48. 19.Creo que sería mejor para los demás si me muriera. *

Marca solo un óvalo.

- Muy pocas**
- veces Algunas**
- veces Muchas**
-

46. 17.Me creo útil y necesario para la gente. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas veces

Muchas veces

veces Casi

siempre

49. 20. Me gustan las mismas cosas que solían agradarme. *

Marca solo un óvalo.

Muy pocas veces

Muchas veces

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios