

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

Sintomatología depresiva, actividad física y calidad de vida durante la irrupción de la COVID-19.

Pagano, Alejandro y Vizioli, Nicolás Alejandro.

Cita:

Pagano, Alejandro y Vizioli, Nicolás Alejandro (2020). *Sintomatología depresiva, actividad física y calidad de vida durante la irrupción de la COVID-19. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/304>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA, ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA DURANTE LA IRRUPCIÓN DE LA COVID-19

Pagano, Alejandro; Vizioli, Nicolás Alejandro

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Existe gran cantidad de estudios que señalan la asociación positiva entre la práctica de actividad física, la satisfacción vital y el bienestar psicológico. Como así también la evidencia del uso de actividad física como factor protector de enfermedades de salud mental. Por otro lado, en diferentes países se han publicado investigaciones que señalan el impacto negativo que ha tenido la cuarentena en la salud mental produciendo un aumento de diferentes psicopatologías. El presente estudio consistió en explorar y comprar los niveles de sintomatología depresiva en personas que realizaban actividad física previo al aislamiento social obligatorio y personas que no realizaban actividad física. Para esto se administró el BDI-II a 139 personas que realizaban actividad física, edad $M=32,35$ $DE=12,53$ y 130 personas que no realizaban $M=32,34$ $DE=11,84$. Se concluye que niveles de sintomatología depresiva de las personas que no realizaban actividad física ($M=14,89$ $DE=0,96$) previo al aislamiento social obligatorio son significativamente más elevados que en los que si realizaban actividad física ($M=10,74$ $DE=0,69$). Se destaca la importancia de incluir la actividad física en programas de prevención, como un área de vital importancia para el desarrollo de la satisfacción y calidad de vida de la población.

Palabras clave

Sintomatología depresiva - Actividad física - COVID-19 - Calidad de vida

ABSTRACT

DEPRESSIVE SYMPTOMS, PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE DURING THE OUTBREAK OF COVID-19

There are a large number of studies that indicate the positive association between the practice of physical activity, life satisfaction and psychological well-being. As well as the evidence of the use of physical activity as a protective factor against mental health illnesses. On the other hand, in different countries, research has been published that indicates the negative impact that quarantine has had on mental health, causing an increase in different psychopathologies. The present study consisted of exploring and purchasing the levels of depressive symptoms in people who carried out physical activity prior to compulsory social isolation and people who did not carry out physical activity.

For this, the BDI-II was administered to 139 people who carried out physical activity, age $M = 32.35$ $SD = 12.53$ and 130 people who did not perform $M = 32.34$ $SD = 11.84$. It is concluded that levels of depressive symptoms of people who did not perform physical activity ($M = 14.89$ $SD = 0.96$) prior to compulsory social isolation are significantly higher than those who did physical activity ($M = 10.74$ $SD = 0.69$). The importance of including physical activity in prevention programs is highlighted, as an area of vital importance for the development of satisfaction and quality of life of the population.

Keywords

Depressive symptoms - Physical activity - COVID-19 - Quality of life

BIBLIOGRAFÍA

- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (2006). Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), Manual. Buenos Aires: Paidós
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>
- Chew, N. W. et al (2020). A multinational, multicentre study on the psychological outcomes and associated physical symptoms amongst healthcare workers during COVID-19 outbreak. *Brain, behavior, and immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.049>
- Dunn, O. J. (1964). Multiple comparisons using rank sums. *Technometrics*, 6, 241-252. <https://doi.org/10.2307/2282330>
- Fuentes-Barría, H. A., Wong, C. A. G., & Eguía, R. A. A. (2020). TRASTORNOS DE SALUD MENTAL Y TERAPIAS DEPORTIVAS REVISIÓN NARRATIVA. *Revista Horizonte de Enfermería*, 29(1), 26-33.
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. <https://pdfs.semanticscholar.org/5012/951bd57fa99d4430af18b7b84c05ffacdcdd.pdf>
- Lozano, D. O., & Sánchez, M. T. F. (2011). El influjo de las ideologías dominantes y el proceso de globalización en el deporte: Una propuesta del modelo de desarrollo para la integración de valores en las actividades físico-deportivas en el deporte escolar. *Lecturas: Educación física y deportes*, (162), 5-14.

- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Tobar, B. U., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 81-86.
- Vásquez Alvarado, V. (2019). *Actividad física y bienestar psicológico en adultos de la unidad educativa PASOS en el año 2019* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 26, e923549-1. <https://www.med.uminho.pt/pt/covid19/Sade%20Mental/Xiao%202020%20The%20Effects%20of%20Social%20Support%20on%20Sleep%20Quality.pdf>
- Zhang, W. R et al (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. *Psychotherapy and psychosomatics*, 1-9. <https://doi.org/10.1159/000507639>