

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

Relación entre ejercicio físico y malestar psicológico en diferentes condiciones residenciales argentinas.

González Insua, Francisco y Delfino, Gisela Isabel.

Cita:

González Insua, Francisco y Delfino, Gisela Isabel (2019). *Relación entre ejercicio físico y malestar psicológico en diferentes condiciones residenciales argentinas. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/85>

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>.

RELACIÓN ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y MALESTAR PSICOLÓGICO EN DIFERENTES CONDICIONES RESIDENCIALES ARGENTINAS

González Insua, Francisco; Delfino, Gisela Isabel
CONICET - Universidad Católica Argentina. Argentina

RESUMEN

Diferentes revisiones demuestran una débil asociación negativa entre el ejercicio físico (EF) y el malestar psicológico (MP), al tiempo que reclaman más investigaciones que intenten explicar la forma en la que se asocian ambas variables (Fox, 1999; Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005) Con el objetivo de analizar si existe relación entre el EF y el MP, independientemente de la condición residencial de adultos argentinos, se llevó a cabo la presente investigación sobre una muestra representativa de la población urbana del país, de 11393 casos (53%=mujeres;M(edad)=44.13;DE=18.15;Mínimo=18;Máximo=99). Aquellos sujetos que residen en villas o asentamientos precarios (n=1103) presentan mayores déficits en el EF que aquellos que lo hacen en residencias de un nivel socioeconómico medio-alto (n=3394) ($t(2357.46)=21.40;p<.001;d=.70$). Estos sujetos también presentan mayores niveles de MP ($t(1479.34)=12.89;p<.001;d=.50$). Al analizar la relación entre el EF y MP, se encontró que a medida que aumentan los niveles de EF, disminuye el MP ($r=-.149;p<.001;n=11393$). La relación negativa entre la frecuencia de EF y el MP encontrada confirma hallazgos de estudios previos en otros contextos culturales. Además, al analizar esta relación controlando la condición residencial de los sujetos, se halló que, independientemente de la misma, el EF puede contribuir a disminuir el MP ($r=-.122;p<.001;n=10673$).

Palabras clave

Ejercicio físico - Condición residencial - Malestar psicológico - Argentina

ABSTRACT

PHYSICAL EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS RELATIONSHIP IN DIFFERENT ARGENTINE RESIDENTIAL CONDITIONS

Different reviews show a weak negative relation between physical exercise (PE) and psychological distress (PD), claiming for more studies that try to explain the way these two variables relate (Fox, 1999; Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005). Aiming to analyze if there is a relation between PE and PD regardless of the residential conditions of Argentine adults, this study was carried out on a representative sample of Argentine urban population that consisted of 11393 subjects (53%=women;M(age)=44.13;DE=18.15;Minimum=18;Maximum=99). Those

who live in slums (n=1103) showed more PE deficits than those who live in residences from medium-high socioeconomic status (n=3394) ($t(2357.46)=21.40;p<.001;d=.70$). These subjects also reported more PD ($t(1479.34)=12.89;p<.001;d=.50$). When analyzing the relationship between PE and PD, it was found that at the time that PE increases, PD decreases ($r=-.149;p<.001;n=11393$). The negative relationship between PE and PD founded confirms the results of previous studies in other cultural contexts. Furthermore, when analyzing this relationship controlling the residential conditions of the participants, it was found that, regardless of it, the PE can contribute to decrease PD ($r=-.122;p<.001;n=10673$).

Key words

Physical exercise - Residential conditions - Psychological distress - Argentina

BIBLIOGRAFÍA

- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418. doi: 10.1017/S1368980099000567.
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284. doi: 10.1037/0882-7974.20.2.272.