



UNA APROXIMACION PSICOLÓGICA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES Y DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD INCCA DE COLOMBIA

PSYCHOLOGICAL APPROXIMATION TO PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARISM IN STUDENTS AND PROFESSORS OF THE INNCA UNIVERSITY OF COLOMBIA

Diana Vigoya*

Universidad Incca de Colombia

RESUMEN

Este artículo presenta los fundamentos del Proyecto Actividad Física y Sedentarismo en estudiantes y docentes de la Universidad Incca de Colombia, orientado a comprender la actividad física desde una mirada psicológica e interdisciplinaria, para fortalecer la salud y calidad de vida en la población. Se entendió el sedentarismo como una problemática de Salud Pública Mundial y una de actual causa de mortalidad. Los estudios se enfocaron en la evaluación, intervención y seguimiento, donde la actividad física se concibe como un comportamiento humano con características físicas, psicológicas y sociales. Se elaboró con la colaboración de los Programas de Psicología y Cultura Física de la Universidad y los estudiantes de séptimo, octavo, noveno y décimo semestre y Prácticas en el Área de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. El diseño es descriptivo, experimental y documental. Las fases de la investigación fueron Sensibilización, Evaluación, Diagnóstico, Intervención y Seguimiento. Los instrumentos de trabajo: Pruebas Físicas y Psicológicas, Formatos y Encuestas, Planes Físicos y Psicológicos, Protocolos de Intervención y Seguimiento. Se brinda información de la estructura general del proyecto y un panorama de los trabajos institucionales realizados entre los años 2010 y 2012.

Palabras claves: *Actividad física, salud, calidad de vida, sedentarismo, psicología de la actividad física y el deporte (PAFD), cultura física, entrenamiento deportivo, entrenamiento psicológico.*

ABSTRACT

This article presents the foundations of the Project Physical Activity and Sedentary in students and professors of the INCCA University of Colombia, aimed at understanding physical activity from a psychological and interdisciplinary view to strengthen the health and quality of life in the population. Physical inactivity was understood as a global public health problem and a leading cause of death today. The studies focused on assessment, intervention and monitoring, where physical activity is defined as a human behavior with physical, psychological and social. This work was developed in collaboration with the Psychology Programs and Sports of the University Incca and students of seventh, eighth, ninth and tenth semester and psychological practices of Sport and Physical Activity Program. It has a descriptive, experimental and documentary design. The phases of the investigation were Awareness, Assessment, Diagnosis, Intervention and Following. The Instruments were

physical and psychological tests, Formats and Surveys, Plans physical and psychological intervention and monitoring protocols. At the end, both projects, provides information on the general structure and an overview of the institutional work performed between 2010 and 2012.

Key words: *Physical activity, health, quality of life, sedentary, psychology of sport and physical activity (pafd), physical culture, sports training, psychological training.*

*Diana Alejandra Vigoya Reina es Psicóloga de la Universidad Santo Tomas, Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio de la Universidad el Bosque. Es docente de la Universidad Incca de Colombia y la Universidad Manuela Beltrán. Bogotá, Colombia. Trabajo realizado con el Equipo de apoyo en Investigación Universidad Incca de Colombia compuesto por Félix Castro, Erika Gómez, Luis Verano, Dayana Camacho, Cristian Morales, Leidis Quiñones y Leydy Ayala.

La correspondencia en relación con este artículo debe dirigirse al Email de Contacto: diana.vigoya@docentes.umb.edu.co

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN. RECIBIDO: 22 de marzo de 2012 APROBADO: 20 de septiembre de 2012.

INTRODUCCIÓN

La salud entendida como: “Todo Bienestar Físico, Psicológico y Social, y no solo la ausencia de Enfermedad¹”, permite comprender la necesidad de crear investigaciones que se orienten en el fortalecimiento de procesos físicos en el ser humano, los cuales están relacionados con la optimización de habilidades físicas, psicológicas y sociales (Dosil, 2004; Garcés, 2005).

Por tanto, la actividad física como todo movimiento que realiza el ser humano, y que implica un gasto de energía que supere el estado de reposo, se considera como una de las estrategias actuales para combatir enfermedades, ya que la práctica regular de cualquier ejercicio fortalece la salud y

calidad de vida en diferentes ciclos evolutivos (Blasco *et al* 2008).

Desde allí, en diferentes estudios se reconoce que la actividad física regular reduce el riesgo de muerte prematura, reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, que representan un tercio de la mortalidad en la población en general. De igual forma reduce en un 50% el riesgo de padecer enfermedades como: diabetes tipo II, cáncer de colon, gastritis, y contribuye en la prevención de la hipertensión arterial (Blasco, Capdevilla & Cruz, 1994; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008).

La práctica regular de *actividad física* también contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera, al igual que disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda, ayuda a

¹ <http://www.who.int/es/> Organización Mundial de la Salud. 2012.

controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad en un 50% y ayuda a mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones (Blasco, Capdevilla & Cruz, 1994; Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008).

Por otro lado, la práctica regular de actividad física está relacionada con los beneficios psicológicos, entre ellos: la disminución de la tensión, irritabilidad, fatiga, reducción de la depresión, ansiedad y estrés. De igual forma, se relaciona con la generación de habilidades en comunicación, trabajo en equipo, socialización, y otras como: la autoimagen, autoestima y autoconcepto (Ramírez, Vinaccia & Ramón, 2004; Dosil, 2004; Garcés, 2005; Weinberg & Gould, 1996).

Con lo anterior, se puede apreciar la relación directa entre actividad física, salud y calidad de vida. Unido a ello, es importante revisar la relación de estos aspectos en investigaciones con poblaciones universitarias, en las cuales se menciona un porcentaje superior al 70%, en especial mujeres universitarias, tienden a estar vinculadas con el sedentarismo (no practica de actividad física), los hábitos alimenticios inadecuados, el consumo de alcohol y drogas, entre otros (Vigoya, 2010).

Desde allí, otro estudio realizado con jóvenes universitarios utiliza el ejercicio físico como mecanismo de protección contra la depresión, para esto, se trabaja con una muestra aleatoria de 104 estudiantes, 79

mujeres y 25 hombres. Las variables de medición física realizadas son: peso y talla, y en lo psicológico las variables del estudio eran: depresión, satisfacción (insatisfacción) y auto eficacia percibida. Para medir el nivel de depresión utilizaron los cuestionarios BDI y el GHQ-28 en el cual consta de preguntas como: sentimientos de desesperanza, inutilidad, falta de interés por la vida, pensamientos de suicidio y deseos de morir, entre otros. El estudio duraba 12 semanas con 3 sesiones semanales de una hora de duración cada una, el programa de ejercicio fue elaborado por un experto de educación física, en el que se dividía en 3 etapas: la primera etapa correspondía al calentamiento (10-15 minutos), la segunda etapa núcleo (35-40 minutos) y la tercera etapa vuelta a la calma (10 minutos), aquí se tomaron a los participantes las pulsaciones por minuto durante cada etapa, así, en la primera debían tener entre 120-140 pulsaciones por minuto, en la segunda 140-180 y en la tercera 100-120 (Palenzuela, Calvo & Averó, 1998).

Los resultados del estudio, demostraron la relación significativa entre práctica de actividad física y reducción en las puntuaciones altas en niveles de depresión, ansiedad y sentimientos de insatisfacción en jóvenes universitarios, evidenciando, que los efectos de la práctica deportiva son indispensables para la salud de los individuos que padezcan algún tipo de enfermedad

psicológica (Palenzuela, Calvo & Averó, 1998).

Otro estudio para referenciar se realiza en el Programa de Psicología de la Universidad Incca de Colombia, el cual tenía como objetivo identificar y conocer los factores relacionados con el sedentarismo, la práctica de actividad física y los hábitos de vida. El estudio se realizó con 325 estudiantes y docentes de siete programas de la Universidad, a los cuales se les aplicó una encuesta para identificar práctica o no práctica de actividad física, las creencias en relación con la práctica de actividad física y los hábitos de vida (alimentación, sueño, actividades cotidianas, entre otros). Los resultados evidenciaron que las mujeres presentan altos niveles de sedentarismo, donde el 67% de las mujeres estudiantes y docentes no practican actividad física, mientras que el 33% corresponde a los hombres.

En el estudio se encontró una relación directa entre sedentarismo en poblaciones universitarias, niveles altos de ansiedad, estrés y depresión. Al mismo tiempo que se identificó una relación significativa en el padecimiento de afecciones como gastritis, úlceras, afecciones cardiovasculares, y la no práctica regular de actividad física (Vigoya, 2010). Por último, se evidenció la relación entre el consumo de grasas, carbohidratos, gaseosas, consumo de alcohol, cigarrillo y

sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios, y la no práctica regular de algún tipo de actividad deportiva o física (Vigoya, 2010).

Los hábitos inadecuados en la alimentación, el sueño, las dificultades físicas y psicológicas, el consumo de alcohol, cigarrillo, entre otros, están relacionados con el sedentarismo y la obesidad (Gómez, 2010). Estos hábitos inadecuados, están relacionados con la inactividad y estilo de vida de los jóvenes en la actualidad, el exceso de tecnología y las redes sociales, se han convertido en las principales actividades en el tiempo libre, reemplazando las actividades deportivas o cualquier otro tipo de actividad física. Por eso la importancia de estudios orientados a identificar los aspectos relacionados con el sedentarismo y los hábitos inadecuados.

Desde allí, el *Sedentarismo*, considerado como una forma o estilo de vida con poco movimiento, que perjudica las diferentes esferas físicas, psicológicas y sociales de los individuos (Camacho, Verano, 2011); siendo entonces importante promocionar investigaciones que se orienten a combatir el sedentarismo en sociedades poco activas, y prevenir enfermedades y estilos de vida inadecuados (Dasil, 2004; Garcés, 2005).

En este sentido, el sedentarismo en jóvenes se ha convertido en un problema de salud pública, constituyendo una de las diez

causas fundamentales de muerte, y el segundo factor de riesgo después del tabaquismo (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008).

En conclusión, se puede apreciar la relación directa entre práctica de actividad física, salud, calidad de vida y bienestar físico, psicológico y social en el ser humano. Todo ello, con el objetivo de promocionar estrategias saludables que contribuyan en el bienestar de las futuras generaciones. Siendo el ámbito universitario un espacio importante para fomentar la salud y calidad de vida, con la intención de generar habilidades físicas, psicológicas y sociales, que permitan un desempeño óptimo en los diversos contextos.

Universidad Incca de Colombia: Proyecto actividad física, sedentarismo, salud y calidad de vida

El programa de Psicología de la Universidad Incca de Colombia y el área de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, inicia en el primer semestre del 2010 una investigación descriptiva para recolectar información en relación con la práctica y no práctica de actividad física en docentes y estudiantes de los diferentes programas académicos de la Universidad (Psicología, Cultura Física, Derecho, Ingeniería, Biología y Administración).

La muestra utilizada fueron: 325 docentes y estudiantes en total, es decir, 140 mujeres, 123 estudiantes y 17 docentes, 185 hombres, 140 estudiantes y 45 docentes.

Los focos determinados para recolectar información eran: a) razones de práctica y no práctica, b) aspectos relacionados con el tipo de actividad física que se realiza (Deporte, ejercicio estructurado, ejercicio no estructurado, recreación y tiempo libre), c) parámetros asociados con la intensidad, frecuencia, nivel de esfuerzo de la práctica física y tiempo que se lleva practicando, d) razones y creencias en relación con la práctica (placer y diversión, salud y calidad de vida, recreación y tiempo libre, búsqueda de amigos y apoyo social) y no práctica (tiempo, dinero, edad), e) las creencias en relación con los beneficios físicos, psicológicos y sociales, y f) por último las etapas de cambio de la práctica de actividad física: pre-contemplación (no le interesa la AF), contemplación (piensa en los beneficios, pero no hay práctica de AF), preparación (práctica un mes y deja de hacerlo), acción (práctica de seis meses, con cambios físicos, psicológicos y sociales) y mantención (más de un año, la AF hace parte de su vida).

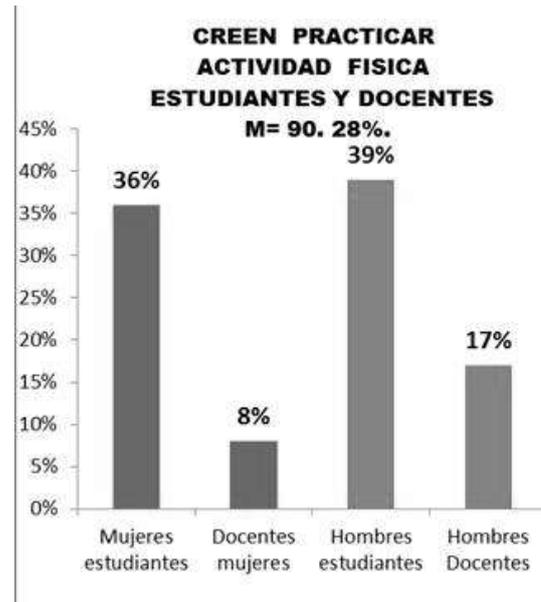
Unido a estos focos, se determinaron aspectos relacionados con a) la información familiar (lugar que se ocupa en la familia, con quien vive, de quien depende, tiene hijos), b) información de salud (enfermedades físicas y psicológicas, vistas al médico y al psicólogo), c) información de hábitos (consumo de alimentos, consumo de cigarrillo, alcohol y

drogas, horas de sueño diarias, actividades en el tiempo libre).

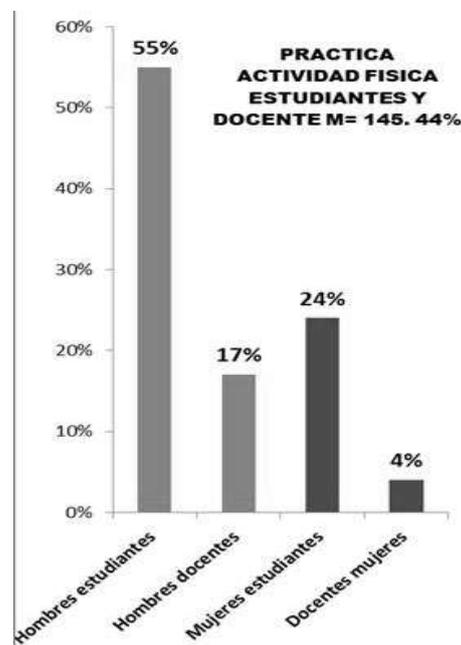
El instrumento utilizado fue una encuesta para recolectar la información sobre actividad física, creencias y razones de práctica. Los instrumentos se estructuraron dentro del Área de Psicología de la Actividad física y el deporte, teniendo presente parámetros como: sustentación teórica, diseño de ítems, revisión de expertos, pilotaje, y por último la aplicación a la muestra de 325 docentes y estudiantes de los 7 programas de la Universidad Incca de Colombia.

Los resultados en general evidencian que el 44% de los docentes y estudiantes practican actividad física de forma regular (Gráfica 1), el 28% creen que practican, ya que los parámetros están entre 10 y 20 minutos, una o dos veces en la semana, tiempos que no son considerados por los expertos como práctica regular para fortalecer la salud y calidad de vida (Gráfica 2), y por último, el 28% de la población se considera sedentaria (Gráfica 3).

Desde allí, se puede apreciar un nivel de sedentarismo del 56% en los docentes y estudiantes de los siete programas de la Universidad Incca de Colombia.



Gráfica 1. Promedio de docentes y estudiantes que practican actividad física en los 7 programas de la Univ. Incca de Colombia.



Gráfica 2. Promedio de docentes y estudiantes que creen practicar actividad física en los siete programas de la Univ. Incca de Colombia.



Gráfica 3. Promedio de docentes y estudiantes sedentarios en los 7 programas de la Univ. Incca de Colombia.

Otro punto importante en el estudio se centra en que el 28% de estudiantes y docentes sedentarios, piensan que las razones para no practicar ningún tipo de actividad física, se debe al tiempo (mujeres 66%, hombres 77%) y las ocupaciones diarias, la otra variable se centra en falta de interés (17% mujeres, 13 hombres), en tercer lugar otras razones (12% mujeres, 7% hombres), y por ultimo la opción del dinero (5% mujeres, 3% hombres).

Desde allí, se puede apreciar la necesidad de capacitar a la población universitaria en los beneficios de la actividad física, en las estrategias motivacionales para fortalecer los procesos de adherencia, y explicar las opciones para trabajar diariamente la práctica física en actividades cotidianas, y tiempos de descanso, unido a la posibilidad de fraccionar la actividad física en

tiempos de 15 y 20 minutos, en la mañana, tarde y noche (Garcés, 2005).

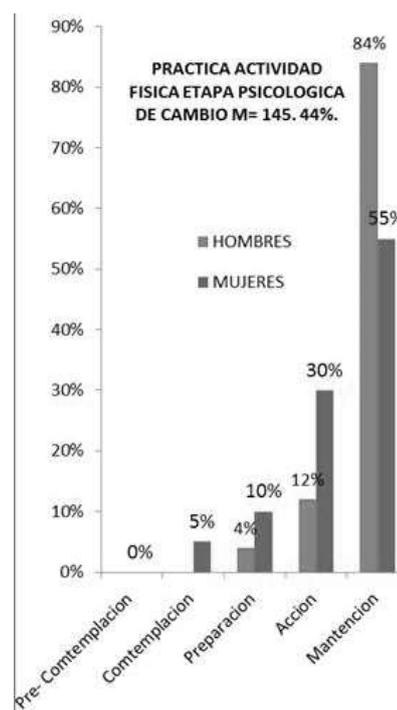
En relación con las razones de los estudiantes y docentes que creen practicar y los activos regulares (235- 72%), la opción inicial se enfoca en la salud y calidad de vida (57% mujeres, 32% hombres), luego se encuentra la práctica por placer y diversión (17% mujeres, 24% hombres), en tercer lugar otras opciones (15% mujeres, 29% hombres), y por ultimo la práctica para buscar amigos (6% mujeres, 8% hombres).

Este resultado muestra la importancia de factores motivacionales en la práctica regular, siendo importante el trabajo del psicólogo para fomentar la promoción, adherencia y permanencia de los estudiantes y docentes en cualquier tipo de actividad física; en especial, centrando los objetivos en la motivación intrínseca (placer, diversión, autocompetencia y autodeterminación), extrínseca (premios, recompensas y aprobación social), motivación de logro (persistencia, disciplina y esfuerzo, metas).

Otro punto importante se centra en la asesoría sobre la actividad física y la relación con los beneficios físicos, psicológicos y sociales relacionados con la salud y calidad de vida (Blasco, T; Capdevilla, L; Cruz, J, 1994; Jiménez, M; Martínez, P; Miró, E; Sánchez, A, 2008), siendo vital la promoción de proyectos orientados hacia el movimiento, bienestar y generación de diferentes habilidades en estudiante y docentes.

Los resultados (Gráfica 4) de las creencias de cambio en el 44% de practicantes regulares de actividad física entre estudiantes y docentes, se encuentran en la etapa de mantención (84% hombres, 55% mujeres), considerada como una práctica de más de un año, que hace parte de la vida y rutinas diarias, es decir que el grupo de practicantes tienen el hábito hace tiempo, y reconocen los beneficios en la salud y calidad de vida.

En segundo lugar se presenta la etapa de acción (12% hombres, 30% mujeres), es decir, que los estudiantes y docentes activos, llevan entre 4 y 6 meses de práctica. Mientras en la etapa de preparación (4% hombres, 10% mujeres), llevan un mes de práctica y en otras ocasiones la práctica se ha interrumpido, y por último, algunos en la etapa de contemplación que solo se piensa en los beneficios y no se practica (5% mujeres), y ninguno en la etapa de pre-contemplación (No le interesa la actividad física).



Gráfica 4. Promedio etapas de cambio en la práctica de actividad física en estudiantes y docentes de los 7 programas de la Univ. Incca de Colombia.

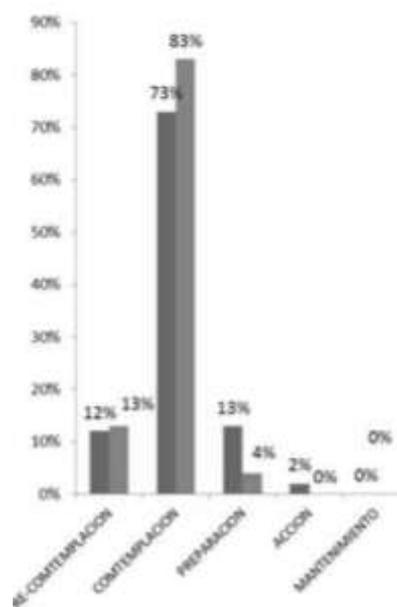
Estos resultados indican que los practicantes en general se tienden a mantener entre la etapa de acción y mantención, es decir, que los estudiantes y docentes que han decidido practicar, lo hacen con firmes convicciones personales, e interés por la salud y cuidado personal, y se mantienen gracias al placer y diversión que encuentran en la práctica, sumado a otros beneficios que han observado en sus vidas.

En relación con el 28% de estudiantes y docentes sedentarios, se encuentran en la etapa de contemplación (83% hombres, 73% mujeres), es decir, se aprecian los beneficios

de practicar una actividad física, sin embargo no se realiza ninguna. En segundo lugar se encuentra un grupo en etapa de pre-contemplación (13% hombres, 12% mujeres) que no le interesa la práctica. Y un porcentaje que está orientado en la etapa de preparación (4% hombres, 13% mujeres) que iniciaron en algún momento durante un mes algún tipo de actividad física y luego dejaron de realizarla.

Estos resultados en general muestran una relación directa entre los practicantes regulares y la etapa de acción y mantenimiento, mientras en los estudiantes y docentes sedentarios se marca una relación con la etapa de contemplación, pre-contemplación y acción. Desde allí, se observa la necesidad de promocionar en las personas sedentarias, estrategias para mantener la práctica, ayudándose de un enfoque interdisciplinar para lograr cada vez más estudiantes y docentes activos, saludables, y con hábitos adecuados.

NO PRACTICANTES-ETAPAS PSICOLÓGICAS DE CAMBIO FRENTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA. ESTUDIANTES Y DOCENTES. M= 90. 28%.



Gráfica 5. Promedio etapas de cambio en la no práctica de actividad física (sedentarios) en estudiantes y docentes de los 7 programas de la Univ. Incca de Colombia.

En general la descripción inicial de los anteriores datos, permite enfocar diferentes focos de investigación en el Área de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, entre ellos:

1. Salud, calidad de vida y hábitos saludables.
2. Sedentarismo y aspectos relacionados con la Inactividad física en la Universidad Incca de Colombia..
3. Proceso y etapas psicológicas (pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento) en procesos de Sedentarismo y Actividad Física.

4. Evaluación, intervención y seguimiento aspectos relacionados con la Actividad física.
5. Estrategias psicológicas de Promoción en Actividad Física.

Subproyectos Generados

Desde los anteriores datos recolectados por la investigación descriptiva realizada con los 325 docentes y estudiantes de los siete Programas de la Universidad Incca de Colombia, se definen diferentes proyectos de grado, direccionados a la evaluación, intervención y seguimiento de la población universitaria de la Incca y de otras universidades. A continuación, se describe brevemente dos proyectos de grado terminados realizados entre los primeros semestre del 2010 y 2011. Estos dos proyectos los han desarrollado estudiantes del programa de Psicología y Cultura física de los semestres 9 y 10, para optar por el título de profesionales.

En este artículo solo se revisaron los dos trabajos de grado terminados, sin embargo, es importante mencionar que en el año 2012, se encuentran dos trabajos en proceso de aplicación, el primero orientado a un Programa de Entrenamiento Físico y Psicológico, y la influencia en los niveles de Ansiedad Estado y Rasgo, y Estados de ánimo en docentes de la Universidad Manuela Beltrán, realizado por dos estudiantes de

Psicología de 10 semestre de la Universidad Incca y un profesional en Educación Física (Ayala & Quiñones, 2012).

El segundo proyecto es una investigación documental sobre los Beneficios Físicos, Psicológicos y Sociales investigados en la Revista Journal of Sports Psychology entre los años 2010 y 2012, realizado por una estudiante de 10 semestre de Psicología (Castellanos, 2012), con el interés de aportar un documento soporte para el Semillero y el Área de Psicología del Deporte de la Universidad Incca de Colombia.

Proyecto: Relación entre obesidad, rasgo y estado de ansiedad, estados de ánimo en docentes de la Univ. Incca de Colombia

Este trabajo de grado desarrollado por Gómez (2010), tiene como objetivo determinar la relación entre Obesidad, niveles de Ansiedad Estado- Rasgo y Estados de ánimo, en una población de 50 docentes entre las edades de 30 y 60 años, que trabajan en los programas de Ciencias Jurídicas y del Estado, Ciencias Pedagógicas, Humanas y Sociales, Ingeniería, Administración, Ciencias Básicas y Programas Tecnológicos de la Universidad INCCA de Colombia.

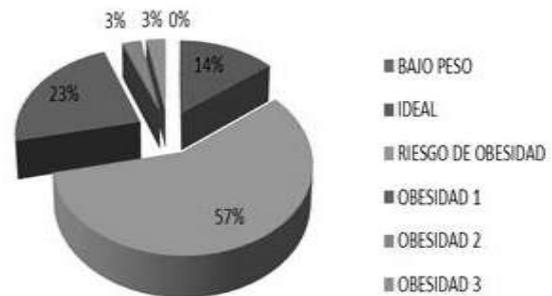
La selección de la población se realiza de forma aleatoria y según muestras referentes de cada programa. Para la medición de factores de obesidad se utilizan los parámetros de a) Peso, b) Talla pie, c) Índice

de masa corporal (IMC), d) Índice de cintura-cadera (ICC), e) Circunferencia de cintura (CC). Los parámetros de evaluación psicológica son los niveles de Ansiedad Estado- Rasgo con la prueba STAI (Test de Ansiedad Rasgo-Estado) y los estados de ánimo utilizando el TEAD-R (Test de estados de ánimo en rendimiento). El proyecto está liderado por estudiante de décimo semestre del Programa de Cultura Física y con la Asesoría de la Docente Diana Vigoya del Área de Psicología de la Actividad Física y el deporte perteneciente al Programa de Psicología de la Universidad Incca de Colombia.

El aporte fundamental de este trabajo es demostrar la relación que hay entre Obesidad y niveles de Ansiedad Estado-Rasgo, Estados de ánimo en la población de docentes, y su relación con los índices de obesidad. En general los resultados indican que existe una relación de obesidad (Gráfica No 6 y 7), la mayoría de los docentes de la Universidad Incca de Colombia tiende a un riesgo de obesidad tipo 1, 2, o 3.

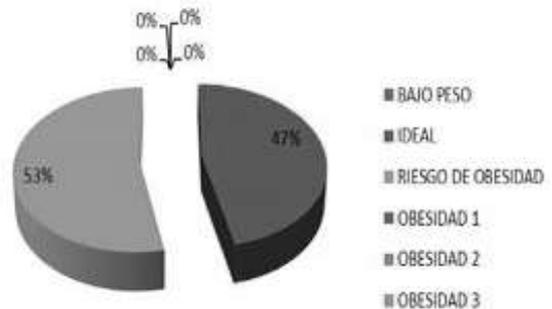
El IMC en el género masculino de los docentes de la universidad Incca de Colombia tiene un 57% de riesgo de obesidad o sobrepeso, y con obesidad tipo 1 el 23%, y con obesidad tipo 2 el 3% y con obesidad tipo 3 el 3% y con un peso ideal el 14%. En conclusión el IMC de los docentes está por encima de su peso ideal en hombres que corresponde a un 57% de sobrepeso.

IMC Masculino



Gráfica 6. IMC Masculino de docentes de la Univ. Incca de Colombia.

IMC Femenino



Gráfica 7. IMC Femenino de docentes de la Univ. Incca de Colombia.

Sobre el IMC en el género femenino en las docentes de la universidad Incca de Colombia tiene un 53% de riesgo de obesidad o sobrepeso, y con obesidad tipo 1 el 0%, y con obesidad tipo 2 el 0% y con obesidad tipo 3 el 0% y con un peso ideal el 47%. En conclusión el IMC de las docentes

El IMC en el género masculino de los docentes de la universidad Incca de Colombia tiene un 57% de riesgo de obesidad o sobrepeso, y con obesidad tipo 1 el 23%, y con obesidad tipo 2 el 3% y con obesidad tipo

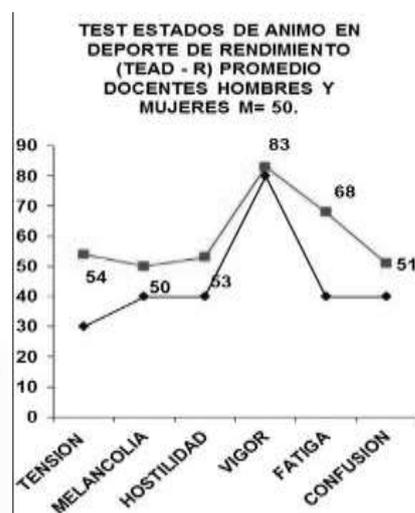
3 el 3 % y con un peso ideal el 14%. En conclusión el IMC de los docentes está por encima de su peso ideal en hombres que corresponde a un 57% de sobrepeso.

A su vez, El IMC en el género femenino en las docentes de la universidad Incca de Colombia tiene un 53% de riesgo de obesidad o sobrepeso, y con obesidad tipo 1 el 0%, y con obesidad tipo 2 el 0% y con obesidad tipo 3 el 0 % y con un peso ideal el 47%. En conclusión el IMC de las docentes está por encima de su peso ideal en mujeres que corresponde a un 53% de sobrepeso.

Mientras la tendencia de los estados de ánimo se encuentra en un porcentaje alto (Grafica No 8) en relación con los niveles ideales del TEAD-R. Estos resultados evidencian que los docentes tienden a sentirse tensionados, tristes, hostiles, fatigados física y psicológicamente, y con niveles altos para reaccionar, pensar erradamente frente a situaciones que necesitan eficiencia y pensamiento estratégico.

De la gráfica, en general se puede evidenciar en los resultados de los 50 docentes, niveles elevados de tensión 54% en relación con 30% ideal, melancolía 50% en relación con 40% ideal, hostilidad 53% en relación con 40% ideal, fatiga 68% en relación con 40% ideal, confusión 51% en relación 40% ideal. Mientras los niveles de vigor y energía se encuentran dentro de lo

esperado en un 83% siendo lo ideal 80%. Resumido en la gráfica 8 a continuación.



Grafica 8. Promedios de TEAD-R en docentes Univ. Incca de Colombia.

Esto puede indicar una alteración en los estados de ánimo, tendencia a sentirse tensionado, triste, hostil, fatigado física y psicológicamente, y con niveles altos para reaccionar, pensar erradamente frente a situaciones que necesitan eficiencia y pensamiento estratégico.

En relación con la ansiedad Estado-Rasgo se evidencia indica que los docentes se encuentran en rasgos promedios y normales de características estables y duraderas en los niveles de ansiedad sensaciones desagradables, percepción de amenazas y estímulos aversivos, pensamientos negativos y sensaciones desagradables fisiológica y cognitivamente.

En conclusión el trabajo revisa la obesidad como problemática de salud pública,

y su relación con los niveles de sedentarismo, las alteraciones en hábitos nutricionales, y las consecuencias en alteraciones psicológicas que se pueden desencadenar, son aspectos fundamentales para ser investigados por los diferentes profesionales de las Ciencias aplicadas, facilitando las estrategias de intervención y promoción de hábitos saludables, espacios de actividad física y estrategias para mejorar la calidad de vida con procesos de fortalecimiento en salud y calidad de vida dentro de la Universidad INCCA de Colombia. Se recomienda realizar evaluaciones con muestras más altas a los docentes para determinar y confirmar los resultados obtenidos.

Además, se considera pertinente empezar a promocionar actividades recreativas, deportivas y físicas en los docentes, con el interés de generar un control de los niveles de obesidad y estados de ánimo, que beneficien la salud y calidad de vida. Realizar actividades conjuntas entre la Cultura Física y Psicología, entre ellas jornadas de actividad física, seminarios, congresos, talleres informativos, publicidad escrita y visual para los docentes en la promoción de hábitos de vida y prevención de niveles de obesidad.

Proyecto: Efectos de un plan de entrenamiento físico y psicológico en el estado de ánimo en mujeres sedentarias de Psicología de la Univ. Incca de Colombia

El objetivo central de este trabajo de grado desarrollado por Verano y Camacho (2011), se enfoca en identificar y evaluar los efectos de un Plan de Entrenamiento Físico y Psicológico, y la influencia en el Estado de Ánimo en un grupo de mujeres sedentarias entre los 18 y 30 años pertenecientes al Programa de Psicología de la Universidad INCCA de Colombia, con el interés de fortalecer procesos de salud y calidad de vida.

El tipo de investigación es experimental con un diseño Pretest-Postest con grupo control y asignación aleatoria de sujetos a cada condición. La variable Independiente: Plan de entrenamiento físico y psicológico. La variable dependiente: Estados de ánimo.

La población de trabajo son 28 estudiantes sedentarias pertenecientes al Programa de Psicología de la Universidad Incca de Colombia, distribuidas como se muestra a continuación en grupo control y grupo experimental.

Tabla 1
Distribución de los participantes por grupos control y experimental.

Población inicial	Grupo control	Grupo experimental
28	14	14
Población de trabajo 19	08	11
Población final 19	08	11

Los *instrumentos* de trabajo a nivel psicológico y físico, se aplicaron en el pre-test y pos-test tanto en el grupo control y experimental.

Instrumentos Físicos

Peso: Bascula. Vo2 Max: Test de la Milla.

Instrumentos Psicológicos

TEAD-R. Test de Estados de ánimo en Deporte.

STAI. Prueba de Ansiedad Estado-Rasgo.

La Estructura del Plan Físico se centra en

Plan Físico

Está compuesto por 2 meso ciclos y 16 micro ciclos.
Intensidad horaria, fechas.
Intensidad vs volumen.
temas:
Resistencia.
Coordinación viso manual.
Fuerza tren superior e inferior.
Actividades recreo deportivas.
Aeróbicos -9 protocolos de intervención.

La Estructura del Plan Psicológico se centra en

Plan Psicológico

Procesos psicológicos pensamiento, emoción y motivación.
utilización de técnicas como:
ritmos respiratorios.
autoinstrucciones
relajación
bloqueo de pensamiento
establecimiento de metas.
6 protocolos de intervención

Las fases del proyecto se enfatizaron: Estructura del Proyecto, Aplicación, Análisis y Entrega final.

Los resultados en general en relación con los Estados de ánimo (Gráfica 9 y 10) en relación con el grupo experimental en el pre-test, post-test y el ideal de la prueba.

Esta dos grafica de los resultados generales de la prueba TEAD-R en el grupo control y experimental, tanto para pre-test como pos-test, evidencia claramente el cambio en el estado de ánimo de las participante en el grupo experimental, si se observa la línea verde (Gráfica 9) se evidencia el descenso significativo después de la aplicación del programa en las escalas de tensión (31,72), melancolía (43,09), hostilidad (41,54), fatiga 49.0) y confusión (43,0). Esto indica que la aplicación de un plan de entrenamiento psicológico y físico genera beneficios en la estabilidad emocional, autocontrol (Garcés, 2005), asertividad, locus de control interno y aspectos emocionales generales.

Otro punto importante para analizar en las dos gráficas (9 y 10), si se observa la línea roja que corresponde a la evaluación de los estados de ánimo en el pre-test, tanto el grupo control como el experimental reportan niveles altos de estados de ánimo desde el perfil esperado (línea azul), mostrando siguientes valores para cada escala:(T=41,37- 43-45) (M=54,12-57,09) (H=59,75-65,72) (F=57,0-

57-36) (C=53,62-55,4). Si se observa los valores se encuentran en rasgos similares en cada grupo, la diferencia oscila entre 2 o 5 puntos. Esto indica que las personas sedentarias son más propensas a padecer dificultades de orden psicológico, como son: estrés, ansiedad, y alteración en los estados de ánimo.

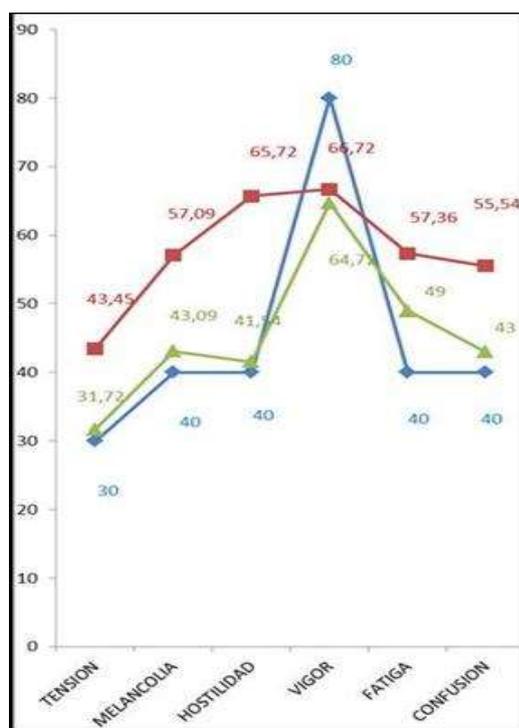
En relación con la escala de vigor (72,5-66,72) los valores tanto para grupo control y experimental se encuentran bajos, en relación con el valor ideal que debería estar en 80, en especial se encuentran más bajos en el grupo experimental. Desde allí, se puede entender que las participantes se sentían en el pre-test con niveles por debajo de los esperado, en relación con la energía y activación para las actividades, con tendencia a la fatiga psicológica y física, que son indicadores de sedentarismo (Garcés, 2005).

Otro referente importante en la escala de vigor, se observa en los resultados del post-test en el grupo control (72,5-61,25), mientras en el grupo experimental (66,72-64,72) el descenso no es significativo, se podría decir que los valores quedaron similares. Esto podría analizarse desde los efectos que el plan de entrenamiento psicológico genera en la salud y calidad de vida. Además las estrategias utilizadas como plan de intervención en el grupo experimental, el control cardíaco, la relajación, las técnicas de control y reestructuración cognitiva están relacionadas con el descenso en los estados de

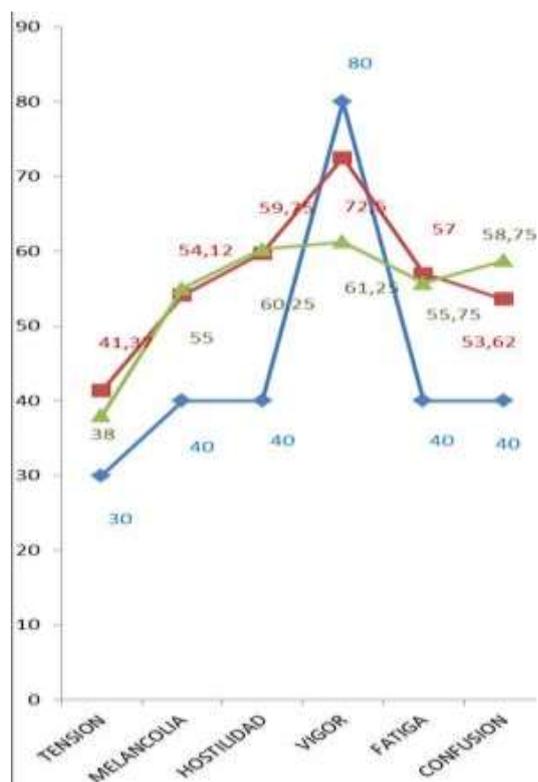
fatiga psicológica y física (García, 2004; Dosil, 2004; Serrato, 2005; Vigoya, 2006), mientras que las participantes del grupo control se tienden a sentir más cansados y con niveles de activación bajos, sin que influyera la práctica regular de actividad física.

En conclusión, se puede apreciar que la hipótesis de trabajo se cumple, el plan de entrenamiento físico y psicológico influye en los estados de ánimo en el grupo experimental, y muestra la relación entre beneficios psicológicos y práctica regular de actividad física (Weinberg & Gould, 1996; Garcés, 2005).

En relación con los resultados de las variables físicas se encuentra: El VO2 MAX en la prueba del test de la milla, tanto para grupo control (12,39- 44,5) y experimental (6,32 75-5) arroja una calificación superior, por encima del rango estipulado que es <41.9, sin embargo en el experimental existen valores más significativos. Esto indica que las participantes se encuentran en condiciones óptimas de consumo de oxígeno, durante la prueba, son claros los efectos que la regularidad del plan de entrenamiento que se aplicaba en cada sesión está relacionado con los cambios significativos en el VO2 MAX, igual, es necesario contemplar que la prueba se aplica solo en una ocasión durante el estudio.



Gráfica 9. Promedios TEAD-R pre-test y post-test en grupo experimental comparativo con perfil ideal de la prueba, en estudiantes sedentarias del Programa de Psicología de la Univ. Incca de Colombia.



Gráfica 10. Promedios TEAD-R, pre-test y post-test en grupo control comparativo con perfil ideal de la

prueba, en estudiantes sedentarias del Programa de Psicología de la Univ. Incca de Colombia.

Estas condiciones en el consumo de oxígeno puede indicar la relación entre beneficios y practica de actividad física o simplemente los efectos en los principios del plan de entrenamiento deportivo: la especificidad, continuidad, progresión e individualidad, en especial en el grupo experimental que tiene valores más altos, o también pueden estar distorsionados los resultados pues la aplicación se realiza solo una vez durante la investigación, también pueden estar relacionados con la edad, el sexo y el peso corporal de las participantes. En las valoraciones de peso en el grupo control según los resultados de los promedios no se puede observar cambios relevantes durante el proceso de entrenamiento, solo encontramos 3 casos que son los sujetos 3, 4 y 7, en los cuales existe una disminución de peso de un kilo por persona, solo un caso del sujeto 2 el cual sube 1 kilo durante el entrenamiento, los otros 4 sujetos (1, 5, 6 y 8) se mantienen en el peso normal.

Estos resultados en las valoraciones de Peso en el grupo control indican que el plan de entrenamiento requiere ser realizado en un tiempo más largo de 16 sesiones, para que los efectos de continuidad y progresividad logren un acondicionamiento físico general y específico, donde las participantes tengan

cargas más altas para que la adaptación se logre, y sea necesario modificarla y/o incrementarla, si se quiere continuar el objetivo básico del entrenamiento, orientado a mejorar las capacidades y habilidades físicas, que produzcan efectos en la salud y calidad de vida.

En las valoraciones de peso en el grupo experimental se puede observar que no existen cambios relevantes durante el proceso de entrenamiento, solo se encuentran 5 casos que son los sujetos 1, 3, 5, 9 y 11, en los cuales si existe una disminución de peso de un 1 kilo por persona, pero se encuentra un caso del sujeto 7 el cual sube 3 kilos durante el entrenamiento. Esto vuelve indicar ahora en el grupo experimental que el plan de entrenamiento requiere ser realizado en un tiempo en tiempo más largo para obtener los objetivos del plan de entrenamiento deportivo.

En conclusión, se puede evidenciar que los efectos físicos durante el plan de entrenamiento deportivo en el grupo de mujeres sedentarias, no tiene cambios significativos en relación con el descenso en el Peso, muy seguramente se requiere de un plazo más amplio para conseguir beneficios, sin embargo sería bueno considerar los cambios individuales en las participantes que asistieron con regularidad al proceso. Mientras en los resultados del Test de la Milla, si bien es cierto, se encuentran dentro de los parámetros óptimos de consumo de

oxígeno tanto el grupo control como experimental, sería necesario aplicar un plan a más largo plazo, y aplicar la prueba en dos ocasiones, para lograr comparaciones específicas.

En conclusión, se puede afirmar que la influencia del plan de entrenamiento físico y psicológico aplicado conjuntamente, influye significativamente en los estados de ánimo de las participantes del grupo experimental. Desde allí, se corrobora la hipótesis de trabajo y se comprueba la relación directa entre práctica de una actividad física y beneficios psicológicos, en especial, cuando se trabaja con una propuesta interventiva a nivel psicológico.

Por otro lado, se puede afirmar que las estrategias psicológicas utilizadas dentro del plan interventivo: las técnicas de control cardíaco y respiratorio, la relajación, y las técnicas cognitivas; aportan en el control emocional de cualquier persona que participa en una actividad física y/o deportiva. Siendo necesario utilizar estas estrategias como herramientas para fortalecer los planes orientados a combatir el sedentarismo y promocionar la actividad física en diferentes contextos laborales, académicos, clínicos, entre otros.

Desde los resultados obtenidos en el pre-test tanto para grupo control y experimental se notaron puntajes altos en las escalas del TEAD-R, en tensión, melancolía, hostilidad, fatiga y confusión; esto indica que

existe una relación directa entre sedentarismo, estrés y alteraciones en los estados de ánimo. Evidenciando la necesidad de trabajar en programas que promuevan la actividad física en poblaciones sedentarias, como estrategia para lograr beneficios psicológicos, aportar en los procesos de salud y calidad de vida.

En los resultados también se evidencia una relación entre los procesos de fatiga psicológica y física, evaluados en la escala de vigor del TEAD-R con el sedentarismo, en general, se encuentra que el grupo de participantes tanto del grupo control y experimental, presentan valores por debajo de lo esperado en estos aspectos. Es decir, el sedentarismo está relacionado con los niveles bajos de energía y activación que se pueden generar en la realización de actividades cotidianas. Mientras el grupo experimental controla los niveles de vigor, gracias a la aplicación del plan de intervención psicológica, centrado en los procesos de control cardiaco, relajación y técnicas cognitivas.

En relación con las valoraciones de Peso tanto en grupo control y experimental no se encuentran cambios significativos, solo en ciertos casos individuales se disminuye 1 kilo, sin embargo en otros se aumenta 1 kilo, esto puede mostrar la necesidad de realizar planes de entrenamiento deportivo superiores a 16 sesiones, con el interés de fortalecer los objetivos de mejoramiento de las habilidades

físicas, y lograr los efectos de continuidad y progresividad para cumplir los objetivos físicos. Desde allí, se entiende que los procesos para combatir el sedentarismo, requieren de procesos continuos y largos del entrenamiento deportivo para lograr un mejoramiento y adaptación del organismo.

Por otro lado, los resultados del Test de la Milla en relación con el VO2 MAX, se encuentra en parámetros óptimos tanto para grupo control y experimental. Este punto tiene algunas incoherencias, pues si bien es cierto, los procesos de entrenamiento producen estos beneficios, también se reconoce una sola evaluación al final del proceso, por eso, sería necesario contemplar otras circunstancias, como: diferencias individuales, regularidad en la asistencia a los entrenamientos, efectos temporales del plan de trabajo, etc.

Los resultados del STAI en Ansiedad rasgo y estado, tanto para el pre-test y pos-test en grupo control y experimental, no reportan cambios significativos, esto indica que la relación entre ansiedad y práctica de actividad física no se encuentra clara, muy seguramente se requiere más tiempo para cambios en este proceso psicológico, otra hipótesis puede ser que los participantes de los dos grupos inician en los niveles promedio entre 4 y 5, mientras los niveles del TEAD-R al inicio del programa para ambos grupos se encuentran en valores por encima de lo esperado en las

escalas de tensión, melancolía, hostilidad, fatiga y confusión.

Por otra parte, si bien es cierto, no existen cambios significativos en los resultados de ansiedad, si se encuentra en ansiedad estado la tendencia a subir en el grupo control, mientras en el experimental se tiende a bajar. Desde allí, se podría pensar en la influencia del plan de intervención psicológica, en el control de procesos de ansiedad, hipótesis que se ratifica en los resultados del TEAD-R donde se presenta disminución en las escalas de tensión, melancolía, hostilidad, fatiga y confusión en el post-test.

En general, si existe una relación entre la disminución de los estados de ánimo y la aplicación de un plan de entrenamiento físico y psicológico, en los grupos de personas sedentarias. Por eso, se considera importante utilizar estos planes para fortalecer procesos el bienestar, salud y calidad de vida. Siendo necesario aplicar conjuntamente lo físico y psicológico, como estrategia central para combatir el sedentarismo, lograr adherencia en los programas físicos, y regular destrezas psicológicas.

El sedentarismo se encuentra relacionado con las dificultades físicas y psicológicas, encontrándose en los dos grupos al inicio del programa, diversas alteraciones como: gastritis, colon irritable, rinitis, dolores musculares, entre otras. Mientras en los psicológico se evidencia niveles altos en los

estados de ánimo: tensión, hostilidad, melancolía, fatiga y confusión; además de niveles por debajo del promedio en el vigor, es decir que el sedentarismo produce en el organismo cansancio físico, y agotamiento psicológico.

En la investigación se encuentran en algunas participantes consumo de drogas y alcohol, relacionados con las condiciones universitarias, los hábitos inadecuados, y el sedentarismo. Por supuesto, sería importante reconocer la actividad física, y los planes físicos y psicológicos estructurados en la investigación para fortalecer procesos de salud y calidad de vida, y combatir el flagelo del sedentarismo y las adicciones en las personas que participen en estos estudios.

En el caso de esta investigación los resultados y cambios físicos no son significativos, sin embargo es importante reconocer los beneficios físicos ya probados en otras investigación en la práctica regular de actividad física en poblaciones sedentarias, sin embargo los beneficios psicológicos son evidentes en el grupo experimental, esto comprueba que trabajar en conjunto planes de entrenamiento físico y psicológico resulta ser más efectivo. Durante el programa se evidencian cambios significativos en las participantes del grupo experimental, en relación con la adherencia y asistencia a los entrenamientos, la disponibilidad en la realización de los ejercicios, regulación de emociones durante las sesiones, utilización de

estrategias de control cognitivo y respiratorio. Estos cambios en el proceso del grupo experimental en relación con el grupo control, se pueden atribuir a la influencia del plan de entrenamiento psicológico

REFERENCIAS

- Ayala, L. & Quiñones, L. (2012). *Influencia de un programa de entrenamiento físico y psicológico en los niveles de ansiedad (rasgo-estado) y estados de ánimo en docentes y administrativos del programa de Psicología de la Universidad Manuela Beltrán*. Trabajo de grado en proceso. Universidad Incca de Colombia. Bogotá-Colombia.
- Blasco, T., Capdevila, L. & Cruz, J. (1994). Relaciones entre Actividad Física y salud. *Anuario de Psicología*, 61, 19-24.
- Camacho, D. & Verano, L. (2011). *Efectos de un Programa de Entrenamiento Físico y Psicológico en los estados de ánimo en estudiantes mujeres sedentarias del Programa de Psicología de la Universidad Incca de Colombia*. Tesis Inédita. Universidad Incca de Colombia. Bogotá-Colombia.
- Castellanos, D. (2012). *Beneficios Físicos, Psicológicos y Sociales investigados en la Revista Journal of Sports Psychology entre los años 2010 y 2012*. Trabajo de Grado en Proceso. Universidad Incca de Colombia. Bogotá-Colombia.
- García, S. (2004). *Construyendo psicología del deporte*. Armenia-Colombia: Kinesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Garcés de los Fayos, E. (2005). *Actividad Física en el Adulto Mayor*. Madrid-España: Cuadernos de Psicología del Deporte.
- Gómez, E. (2010). *Obesidad y Estados de Ánimo y Ansiedad en un grupo de Docentes de la Universidad Incca de Colombia*. Tesis Inédita. Cultura Física. Universidad Incca de Colombia. Bogotá- Colombia.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. & Sánchez, A. (2008). Bienestar Psicológico y Hábitos Saludables: ¿Están asociados a la práctica del ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8(1), 185-202.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2012). Documento oficial. Consultado en febrero de 2012. Disponible en www.who.int.es
- Palenzuela, D., Calvo, M. & Avero, P. (1998). Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. *Psicothema*, 10(1), 29-39.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Ramón, G. (2004). El impacto de la Actividad Física y el Deporte sobre la Salud, la Cognición, la Socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Serrato, H. (2005). *Psicología del deporte: historia, contextualización y funciones*. Armenia-Colombia: Kinesis.