



Comparación por sexo del estrés académico, estrés percibido y otras variables relacionadas con la salud mental de estudiantes de educación física, U de C

Claudia Nataly Chavez Valencia¹, Mónica Ríos Silva¹, Miguel Huerta Viera¹, Xóchitl Trujillo Trujillo¹, Julio Cesar Alcaraz Siqueiros¹, Rosa Yolitzy Cárdenas María¹ y Jaime Alberto Bricio Barrios¹
¹ Universidad de Colima. nataly_cn13@hotmail.com

La ansiedad, la depresión y el estrés, son los trastornos de la salud mental más frecuentes. Existen grupos con mayor vulnerabilidad, siendo los adolescentes, las mujeres, los estudiantes, los profesores y los profesionales de la salud los más afectados. En estudiantes universitarios la ansiedad (29.5%), la depresión (21.6%) y el estrés (36.5%) fueron los padecimientos que con mayor frecuencia afectaron el rendimiento académico¹. La salud mental de los estudiantes de educación física (EF) ha sido poco estudiada, en parte porque se considera que tienen mejores hábitos de actividad física comparados con la población general². En este aspecto se han encontrado resultados contradictorios, ya que el estímulo físico constata, sin el adecuado descanso y recuperación puede conducir a sobre entrenamiento. A esto se suma la carga de trabajo académico que es un estresor adicional pudiendo ponerlos en riesgo de desarrollar fatiga crónica y problemas en el estado de ánimo, vulnerando su éxito académico y salud mental. El objetivo de este estudio fue comparar el estrés académico, el estrés percibido y otras variables de la salud mental (ansiedad y depresión), de acuerdo con el sexo por lo que se realizó un estudio transversal analítico en estudiantes de la Facultad de Educación Física de la Universidad de Colima. Se obtuvo una muestra de 63 estudiantes, de los cuales 33 (52.38%) fueron hombres y 30 (47.62%) fueron mujeres. Se aplicó el cuestionario SISCO para estrés académico, PSS-14 de estrés percibido, PHQ-9 de detección de síntomas depresivos y GAD-7 de detección de síntomas de ansiedad generalizada. Las mujeres presentaron los puntajes más altos. En el cuestionario SISCO las mujeres obtuvieron una mediana de 44.61 (RI 38.16 a 51.14) y los hombres una mediana de 30.91 (RI 15.64 a 43.15); $p = .001$. Para el PSS-14 la mediana fue de 30.5 (RI 21.5 a 35) para las mujeres y de 19 (RI 13.5 a 24.5) para los hombres, con una $p = .000$. Para el PHQ-9 la mediana fue de 7 (RI 3 a 10.5) para las mujeres y de 3.5 (RI 2 a 5) para los hombres con una $p = .003$, y para el GAD-7 una mediana de 8 (RI 4 a 10) para las mujeres y una de 3.5 (RI 1 a 6) para los hombres con una $p = .001$. También se encontró que el 39.4% de los hombres y el 40% de las mujeres pertenecían a algún equipo de competencia deportiva ($p = .961$). En el tiempo libre, el 63.3% de las mujeres y el 75.8% de los hombres reportó hacer algún tipo de ejercicio ($p = .283$). En conclusión, se encontró que las mujeres que estudian EF a pesar de encontrarse físicamente activas en la misma proporción que los hombres, presentan niveles más altos de estrés académico, estrés percibido, ansiedad y depresión. 1.NCHA III Spring 2021 COVID-19 Questions. 2.Cumillaf AG, Badilla PV, Herrera CF, Mora FC, Herrera BM, Sandoval EM, et al. Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación física. Nutr Hosp. el 1 de septiembre de 2015;32(4):1722-8.