

Revista de Psicología del Deporte
1998. Vol. 7, núm. 2, pp. 233-245
ISSN: 1132-239x

Federación Española de Asociaciones de
Psicología del Deporte
Universitat de les Illes Balears

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA DE UNA MUESTRA UNIVERSITARIA A PARTIR DEL MODELO DE LAS ETAPAS DE CAMBIO EN EL EJERCICIO FÍSICO: UN ESTUDIO PILOTO

**Alvaro Sánchez Pérez, Fidel García Domínguez*, Vanesa
Landabaso
y Luis de Nicolás y Martínez****

PALABRAS CLAVE: Participación, actividad física, etapas de ejercicio físico.

RESUMEN: Los beneficios saludables derivados de la práctica de actividad física sólo se llegan a conseguir como consecuencia de una participación continuada. Los estudios sobre la participación de la población universitaria en actividades físicas no llegan a describir qué tipo de práctica realiza dicha población quedándose de manera frecuente en los porcentajes de frecuencia y duración. Con el fin de

Correspondencia: Alvaro Sánchez Pérez. Despacho 213-D. Universidad de Deusto. Apdo. 1. 48080 Bilbao. Tel.: 94 413 9000 / 2701.

* Profesor de Psicología Experimental y Coordinador de Investigación. Departamento de Psicología de la Universidad de Deusto.

** Director de 3^{er} Ciclo. Universidad de Deusto.

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

profundizar en el tipo de participación en actividades físicas de una muestra universitaria, se aplica en este estudio el Modelo de las Etapas de Cambio en el Ejercicio Físico de Prochaska y Marcus (1994). Los resultados parecen indicar que un gran porcentaje de los participantes en el estudio es insuficientemente activo a pesar del reconocimiento general de la importancia de la práctica de actividad física para la salud. Asimismo, los resultados parecen confirmar que el acercamiento teórico de las etapas de cambio resulta práctico a la hora de diferenciar y definir el patrón de actividad física de la muestra en estudio.

KEY WORDS: Participation, physical activity, stages of exercise.

ABSTRACT: The benefits for the health derived from physical activity participation are only achieved through continuous participation. Studies of the College's students participation in physical activity usually do not describe the type of participation that they do and only give us a perspective of frequency and duration rates. In order to understand the participation type of the university population, the Prochaska & Marcus (1994) Stages of Change in Exercise Model is adopted. The results of the study seem to suggest that a high percentage of the sample are insufficiently active in spite of the general acknowledgment of the

benefits to health from participation in Physical activity. At the same time, the results confirm that the Stage of Change approach is very practical in defining and differentiating the activity pattern of the sample under study.

Introducción

La actividad física regular está considerada como un componente importante dentro de un estilo de vida saludable (Pate et al., 1995). Las recientes investigaciones demuestran que la actividad física practicada de manera regular contribuye positivamente a la salud tanto a nivel físico como psicológico; a nivel fisiológico reduce los riesgos y síntomas de enfermedades coronarias, cáncer y osteoporosis, mientras que los beneficios mentales de la actividad física incluyen la reducción de la ansiedad, depresión leve y reactividad de estresores (Bouchard et al., 1990). A pesar de que los beneficios de la actividad física para la salud parecen superar los riesgos, los porcentajes de participación siguen siendo bajos; según Dishman (1988), entre un 60 y un 80% de la población estadounidense es sedentaria. Por otro lado, Wankel (1988) establece que en

los últimos años se ha producido un incremento en la práctica de actividad física en la población adulta, pero que dicho incremento, se ha dado solamente en los individuos activos con anterioridad y no en los sedentarios.

En España, el 35 % de la población adulta comprendida entre los 15 y los 60 años practica algún tipo de actividad física, siendo más activos los hombres que las mujeres; otro 26 % ha dejado de practicar actividad física aunque anteriormente sí lo hacía, y el 36 % restante no practica ni ha practicado con anterioridad actividad física alguna (García Ferrando, 1990). En cuanto a la población universitaria, objeto de estudio en este artículo, García Ferrando (1990) encontró que entre un 46 y un 69 % de jóvenes en edad universitaria manifestaban ser activos. En otro estudio realizado sobre el mismo tema, se estimó en un 67 % el porcentaje de universitarios activos físicamente (Sánchez- Barrera, Pérez García y Godoy, 1995).

Actualmente la actividad física se concibe como una conducta dinámica en la cual los individuos se mueven a través de varias etapas (Dishman,

1988; Marcus & Simkin, 1993; McAuley, 1992; Sallis & Hovell, 1990). Sostroem (1988) propuso que el modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente (1983) podría ser usado para entender la adopción y el mantenimiento de la conducta de ejercicio físico como un proceso. El Modelo Transteórico es un modelo dinámico que intenta explicar el cambio intencional de la conducta a través de la concepción del "cambio" como un proceso, en vez de un estado dicotómico de exhibición o no exhibición de la conducta de interés. La premisa fundamental del modelo Transteórico es que los individuos progresan a través de una serie de etapas cuando intentan adquirir o extinguir una conducta (Cardinal, 1995). Este modelo ha sido aplicado recientemente al ámbito del ejercicio físico (Marcus y Simkin, 1992; Prochaska y Marcus, 1994). El Modelo Transteórico aplicado al ejercicio físico distingue cinco etapas de conducta de ejercicio: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. La etapa de precontemplación se caracteriza por la total ausencia de la conducta y de la intención de cambiar dicha conducta. Los individuos en la etapa de contemplación tampoco exhiben la conducta pero están considerando hacerlo.

La etapa de acción se caracteriza por la progresión hacia el criterio apropiado de la conducta a través de pequeños intentos de adoptarla. La etapa de acción se define por una participación o práctica regular iniciada en los últimos seis meses. Pasados estos seis meses de participación

regular, el individuo se encontraría en la etapa de mantenimiento.

La literatura científica relacionada con la salud parece demostrar que los beneficios saludables de un estilo de vida activo sólo se producen como consecuencia de una participación regular a lo largo de un período considerablemente largo de tiempo (McAuley, Courneya, Rudolph y Lox, 1994). Por tanto, nuestro objetivo en este estudio será ir más allá de los porcentajes de participación e intentar profundizar en el "tipo" de participación de una muestra universitaria, haciendo especial hincapié en qué cantidad de dicha muestra mantiene un patrón regular de actividad física. Con el fin de cumplir este objetivo aplicaremos el modelo Transteórico de la conducta de ejercicio físico, con una ligera modificación. Esta pequeña modificación consiste en la unión de las etapas de acción y mantenimiento, y se justificaría por el hecho de que ambos grupos mantienen un patrón regular de actividad física, a pesar de que el grupo perteneciente a la etapa de acción lo haya iniciado en los últimos seis meses.

Con esta agrupación obtendríamos cuatro etapas de ejercicio: *precontemplación*, *contemplación*, *adopción* (equivalente a preparación y definida como práctica no regular), y *mantenimiento*.

Este acercamiento dinámico basado en el modelo Transteórico de la conducta de ejercicio físico nos proporcionará una representación más clara y exacta de las pautas de participación en actividad física de una muestra universitaria permitiéndonos identificar el grupo de universitarios

que mantiene un patrón regular y se beneficia del ejercicio físico.

Por otro lado, hemos querido conocer qué importancia dan los jóvenes universitarios al ejercicio o actividad física con respecto a la salud y si esta valoración influye en la práctica y mantenimiento de la conducta de actividad física, tal y como ha sido señalado en los estudios de los motivos de participación (Willis y Campbell, 1992; Masachs, Puente y Blasco, 1994). Por último, y como ya hicieran Corbella y cols. (1988) en su estudio, preguntamos a los universitarios sobre la historia pasada de actividad física y la práctica en la semana anterior a la evaluación, para ver cómo las variables objeto de estudio se relacionan entre sí.

Método

Sujetos

La población, objeto de estudio, fueron los jóvenes universitarios de la Universidad de Deusto. 273 jóvenes universitarios fueron reclutados por muestreo incidental en las siguientes Licenciaturas de la Universidad de Deusto: Psicología (2º y 3º curso), Informática (3º curso), Pedagogía (3º curso), Derecho (3º curso); y en la Diplomatura de Educación Social (2º y 3º curso).

La media de edad de los participantes fue de 20,83 años con una desviación típica de 2,98. La distribución por sexo en la Universidad de Deusto sigue una proporción de 1 varón por 3 mujeres, proporción que se ve reflejada en la muestra de nuestro estudio: 20 % varones frente a un 80 % de mujeres.

Instrumentos

Considerando que a la hora de evaluar el patrón de actividad física de una muestra grande los cuestionarios son los instrumentos más prácticos (Corbella y cols., 1988), y que nuestra intención era solamente realizar un estudio piloto del estado de activación física de los universitarios de Deusto, hemos optado por crear nuestro propio "Cuestionario de Conducta Deportiva" (CCD) en el cual se pregunta a los participantes:

- si practican actividad física y/o deporte,
- qué tipo de deporte o actividad física practican,
- frecuencia y duración de la actividad,
- práctica en el pasado,
- práctica en la semana anterior a la realización del cuestionario,
- etapa de conducta de actividad física,
- relación percibida entre práctica de actividad física y salud.

El CCD queda representado en el apéndice A.

Procedimiento

Tras la elección de las Licenciaturas y la Diplomatura, y los cursos que formarían parte del estudio, se pidió colaboración a distintos Profesores que imparten materia en dichas clases con el fin de que cedieran los diez últimos minutos de una clase para realizar la encuesta. Una vez obtenido el consentimiento de los Profesores, dos encuestadores experimentados presentaron el estudio a los alumnos. A continuación, se pidió a los alumnos su colaboración ga-

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

PRACTICA ACTUAL		
	Sí n(%)	No n(%)
Hombres	41 (90%)	7 (10%)
Mujeres	132 (60%)	88 (40%)

VARIABLES	n	%
FRECUENCIA		
1 x semana	56	32%
2 x semana	56	32%
3 o más x semana	63	36%
DURACION		
menos de 15 minutos	3	1,70%
15-30 minutos	32	18%
30-60 minutos	69	39%
60 o más minutos	73	41%

rantizándoles la confidencialidad de la información que sería proporcionada en el estudio. Por último, cada participante recibió un cuadernillo en el que se encontraba el CCD junto con otros cuestionarios relacionados con la evaluación de aspectos psicológicos en el ámbito de la actividad física y el deporte que serán objeto de estudio en otros trabajos.

El CCD junto con los demás cuestionarios que formaban el cuadernillo fueron contestados de manera personal. Los encuestadores estuvieron presentes en todo momento con el fin de solventar las posibles dudas que pudieran surgir.

Resultados

Porcentajes

Según los resultados obtenidos con el CCD y como se puede ver en la Tabla 1, el 64 % de la muestra encuestada informa que actualmente practica ejercicio físico, frente a un 35,4 % que no lo practica. La proporción de varones que dicen ejercitarse es de un 90% frente a un 60 % de mujeres, diferencia que, como veremos más adelante, es significativa. La frecuencia y duración de la actividad física practicada queda reflejada en la Tabla 2. Según se observa en dicha tabla, un 32 % de los encuestados realizan actividad física 1

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

VARIABLES	n	%
PASADO		
siempre	151	56%
nunca	16	6%
si, pero ahora no	104	38%
PRACTICA EN LA SEMANA ANTERIOR		
nada	103	38%
1 vez	77	29%
2 veces	50	19%
3 o más veces	38	14%

Tabla 3. Distribución de los sujetos en las categorías de actividad física en el pasado

Etapas de Ejercicio	n	%
precontemplación	22	8%
contemplación	88	32%
adopción	95	35%

vez a la semana; un 32 % dice practicarlo 2 veces a la semana, y sólo un 36 % se ejercita 3 veces por semana. La duración de la actividad practicada varía entre los más de 60 minutos reportados por el 41 % de la muestra, un 39 % que responde realizar actividad física con una media de 30 a 60 minutos y un 18 % de los universitarios se ejercita entre 15 y 30 minutos.

Por otro lado, al ser preguntados por la práctica de actividad física en el pasado un 56 % de los participantes en el estudio responden haberse ejercitado siempre, frente a un 6 % que responden no haber practicado nunca actividad física alguna. El 38 % restante respondió que sí practicaba

ejercicio o actividad física en el pasado pero que ahora no practica. Así mismo, en la semana anterior al encuestamiento el 38 % de los sujetos no realizaron nada de ejercicio o actividad física, el 29 % y el 19 % se ejercitaron una sola vez y 2 veces respectivamente, y tan sólo el 14 % contesta haberse ejercitado 3 veces o más (Tabla 3).

En cuanto a la distribución de los universitarios en las etapas de conducta de ejercicio físico anteriormente establecidas y definidas, vemos que un 8 % se sitúa en la etapa de precontemplación, un 32 % se sitúa en la etapa de contemplación de la posibilidad de ejercitarse, un 35 %

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

		PRACTICA EN EL PASADO		
		siempre	Sí, pero ahora no	nunca
PRACTICA ACTUAL	SI	150	16	9

Tabla 5. Número de individuos que practican o no practican actividad física en el momento actual, en función de la práctica de actividad física en el pasado. Existe relación entre ambas variables ($\chi^2=190,261$, $p=.0000$).

		ETAPA DE EJERCICIO			
		precontemplación	contemplación	adopción	mantenimiento
PRACTICA ACTUAL	SI	1	13	94	69

Tabla 6. Número de individuos que practican o no practican actividad física en la

		PRACTICA EN EL PASADO		
		SIEMPRE	SI, PERO AHORA NO	NUNCA
ETAPA	PRECONTEMPLACIÓN	1	17	3
	CONTEMPLACIÓN	10	72	5
	ADOPCIÓN	75	14	6

Tabla 7. Práctica de actividad física en el pasado, en función de la variable etapa de

		PRACTICA EN LA SEMANA ANTERIOR				
		nada	1 vez	2 veces	3	o más
veces						

Tabla 8. Numero de individuos que practican o no practican actividad física en la actualidad, en función de la práctica de actividad física en el pasado. Existe una

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

contesta encontrarse en la etapa de adopción, realizando algo de ejercicio físico, y el 25 % se sitúa en la etapa de mantenimiento o práctica habitual (Tabla 4).

Los deportes más practicados por la muestra de universitarios estudiada son la natación (18 %), el aeróbic (12 %) y la gimnasia (10 %).

Estadísticos Inferenciales

Con el fin de profundizar en los patrones deportivos de la muestra en estudio se realizaron una serie de análisis estadísticos inferenciales. Concretamente se realizaron una serie de cruces entre variables (c^2) que presentamos a continuación.

SEXO			
		hombre	mujer
PRACTICA ACTUAL	SI	41	132

Tabla 9. Número de individuos que practican o no practican actividad física en la

SEXO			
		hombre	mujer
ETAPA	PRECONTEMPLACIÓN	1	20
	CONTEMPLACIÓN	9	76
	ADOPCIÓN	16	79

Tabla 10. Número de individuos en las etapas de ejercicio físico, en función de la

Según los resultados obtenidos parecen existir ciertas diferencias entre los que se declaran activos y los no activos. Tal y como queda representado en la tabla 5, existen diferencias con respecto a la práctica pasada observándose que, mientras los activos responden que "siempre" se han ejercitado en el pasado, los no activos en el momento actual responden que "sí practicaron en el pasado, pero ahora no" ($c^2 (2) =$

190,261 $p = .00000$).

Con respecto a la etapa de ejercicio o actividad física, los activos tienden a situarse significativamente en etapas más "activas", como son las de adopción y mantenimiento, que los no activos ($c^2 (3) = 212,824$, $p = .00000$) que principalmente tienden a situarse en la etapa de "contemplación" (Tabla 6). Así mismo, los que responden haberse ejercitado siempre en el pasado se sitúan significativamente en

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

etapas más "activas" que el grupo de sujetos que contestó haberse ejercitado en el pasado pero que ahora no realizan actividad física alguna ($\chi^2(6) = 165,006$, $p = .00000$), los cuales se sitúan en la etapa de "contemplación" (tabla 7). Estos resultados parecen proporcionar un primer apoyo a la utilidad de la

aplicación del modelo Transteórico en el estudio de las diferentes pautas de actividad física.

Por último, en la tabla 8 se establece la diferencia entre los activos y los no activos con respecto a la práctica de actividad física en la semana anterior. Según se observa en la tabla, los activos con una media de

SEXO			
		hombre	mujer
PRACTICA EN LA SEMANAN ANTERIOR	nada	11	91
	1 vez	12	63
	2 veces	13	36

Tabla 11. Distribución de las categorías de la práctica en la semana anterior, en

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN LA SALUD					
		muy importante	algo importante	poco importante	nada importante
PRACTICA ACTUAL	SI	131	45	-	-

Tabla 12. Número de individuos que practican o no practican actividad física en el momento actual, en relación a la variable importancia del ejercicio en la salud. Existe

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN LA SALUD					
		muy importante	algo importante	poco importante	
PRACTICA EN EL PASADO	SIEMPRE	116	35	-	
	SI, PERO AHORA NO	57	44	3	

Tabla 13. Valoración de la importancia del ejercicio en la salud, en función de las

dos veces, se ejercitaron significativamente más que los no activos ($\chi^2 = 107,954$, $p = .0000$), cuya tendencia general de actividad en la semana anterior fue de “nada de ejercicio”.

Tomando ahora como referencia la variable sexo, se observa la existencia de una serie de diferencias en torno a las variables en estudio que merecen ser establecidas. Primeramente destacar que existe un mayor porcentaje de hombres que de mujeres que se declaran activos en el momento actual, diferencia que resulta ser significativa ($\chi^2 (1) = 11,121$, $p = .00085$) (tabla 9). Así mismo, los varones se sitúan significativamente en etapas más “activas” que las mujeres ($\chi^2 (3) = 15,794$, $p = .00125$), tendiendo ellos a situarse principalmente en la etapa de “mantenimiento” y ellas en las etapas de “contemplación” y “adopción” (Tabla 10).

Con respecto a la práctica de actividad física en la semana anterior, la tendencia general de los varones fue ejercitarse una o dos veces frente a ninguna o una sola vez las mujeres, siendo la diferencia significativa ($\chi^2 (3) = 9,718$, $p = .021$) (tabla 11). En cambio, no se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en las variables “frecuencia” y “duración” de la actividad física practicada ($p > .05$).

Otra variable por la cual nos hemos interesado en este estudio es la importancia concedida al ejercicio físico con respecto al mantenimiento de la salud. Según los resultados obtenidos del cruce de las variables “práctica actual” e “importancia del ejercicio para la salud” se observa que, los que se

declaran activos en la actualidad tienden a considerar el ejercicio físico como algo “muy importante” para la salud, mientras que los no activos lo consideran como “algo importante” ($\chi^2 (2) = 15,80231$, $p = .00036$) (Tabla 12). Lo mismo sucede al cruzar las variables “actividad en el pasado” e “importancia del ejercicio para la salud”, viéndose que los que siempre han sido activos tienden a valorar el ejercicio como “muy importante”, mientras que los que fueron activos en el pasado pero no en la actualidad lo valoran como algo importante ($\chi^2 (2) = 17,637$, $p = .00159$) (Tabla 13).

Como se puede observar, estas diferencias, a pesar de ser significativas, son sólo diferencias de grado. Hay que decir que, de manera general el ejercicio ha sido valorado como importante para la salud por toda la muestra de estudio. Esta valoración general de la importancia del ejercicio físico en la salud se reafirma por el hecho de que no existe una diferencia significativa entre la valoración de los hombres y la de las mujeres ($p > .05$).

Discusión

La participación regular en actividades o ejercicios físicos conlleva numerosos beneficios para la salud física y mental (Prochaska y Marcus, 1994). Según lo señalado por Willis y Campbell (1992), para muchos la salud es un motivo principal para ejercitarse o iniciar un programa de actividad física, ya que la población es generalmente consciente de los beneficios del ejercicio físico. Por otro lado, Masachs, Puente y Blasco (1994) identificaron el mantenimiento de la

salud como un motivo importante para mantener un programa de ejercicio físico. Lo que se desprende de este estudio es que los jóvenes universitarios son muy conscientes del beneficio que el ejercicio físico tiene para la salud y puede que este conocimiento tenga alguna influencia en la participación en actividades físicas.

Centrándonos ahora en la participación en actividades físicas por parte de los jóvenes universitarios de Duesto, los porcentajes son bastante similares a los señalados por García Ferrando y cols. (1988) y por Sánchez-Barrera, Pérez García y Godoy (1995) en sus estudios, encontrándose entorno al 65 %. También coincidimos en la frecuencia de actividad física señalada en dichos estudios, donde sólo un 36 % informa ejercitarse 3 o más veces. Por otro lado, y en concordancia con lo encontrado por los autores anteriormente señalados, sí parece haber una conexión entre actividad en la actualidad y actividad en el pasado, viendo que los que siempre han sido activos en el pasado son activos en la actualidad y se sitúan en etapas más activas. Esto viene a corroborar los numerosos estudios que señalan que la historia previa de ejercicio es un factor, cuando menos importante, en la conducta presente o futura de actividad física (Dishman, Sallis y Orenstein, 1985; Willis y Campbell, 1992). En cuanto a la

práctica de actividad física en la semana anterior a la evaluación, se observa que los activos son los que más se ejercitaron y los no activos o sedentarios no hicieron nada de ejercicio.

Otro dato que se puede destacar es la diferencia en la participación en actividades físicas entre mujeres y hombres, siendo estos últimos más activos tanto en el momento actual como en el pasado. Una sugerencia clara que se puede desprender de este dato revelador es que las mujeres deberán ser un importante objetivo a la hora de diseñar y dirigir intervenciones con el propósito de incrementar las pautas de actividad física en la población, ya que como indica King (1992), en la mayoría de los estudios, los hombres son más activos que las mujeres.

Pero recordemos que el principal objetivo de este estudio era analizar el tipo de participación de los jóvenes universitarios a través de las etapas de ejercicio físico y establecer que porcentaje mantiene un patrón regular de actividad física. Para ello, utilizamos cuatro etapas derivadas del modelo Transteórico (Prochaska y Marcus, 1994), con una ligera modificación: la agrupación de las etapas de acción y mantenimiento.

Según los resultados obtenidos se observa, en primer lugar una concordancia entre los porcentajes de

activos y no activos, y su distribución en las etapas activas (adopción y mantenimiento) y no activas (precontemplación y contemplación). Concretamente, el porcentaje de participación es de un 64 % y el porcentaje de universitarios que se sitúan en las etapas activas es de un 60 %. Pero por otro lado, este modelo nos

permite diferenciar dentro de este grupo de activos quiénes son los que se ejercitan regularmente frente a los que sólo se ejercitan de manera ocasional (25 % frente a un 35%).

En segundo lugar, este modelo nos permite diferenciar dentro de este grupo de activos quiénes son los que se ejercitan regularmente frente a los que sólo se ejercitan de manera ocasional (25 % frente a un 35%). Los datos indican que sólo un 25 % de la muestra se ejercita de manera habitual y mantenida, y por tanto se beneficia del ejercicio físico. Como vemos, a través de la distinción de las etapas activas, una regular (mantenimiento) y otra no regular (adopción), obtenemos una mejor representación de la pauta de actividad física de aquellos que se declaran activos.

Lo mismo sucede con los no activos. Según los resultados obtenidos, se observa que un 40 % de los universitarios son sedentarios. Dentro de este grupo de sedentarios o no activos, la gran mayoría de los individuos pertenecen a la etapa de contemplación. Por lo tanto, si sumamos las etapas de precontemplación, contemplación y adopción (participación esporádica), obtenemos un 75 % de la muestra que o no es activa o lo es, pero de manera insuficiente. Este gran porcentaje de individuos insuficientemente activos deberá ser objeto de intervenciones con el fin de modificar su conducta de ejercicio físico, y poder así obtener los beneficios saludables que se derivan de la práctica de ejercicio.

A la vista de estos resultados se puede concluir que la adopción del modelo Transteórico parece resultar útil en la búsqueda de un mayor entendimiento del tipo de participación en actividad física, ya que, en concordancia con lo señalado por Prochaska y Marcus (1994), los datos parecen demostrar que los ítems referidos a las etapas de actividad física distinguen los grupos, de jóvenes en este caso, que difieren en el tipo de participación en actividad física. La identificación de la etapa de ejercicio en la que se encuentran los individuos permitirá el desarrollo de intervenciones ajustadas a cada etapa de ejercicio (Cowan, Logue, Milo et al., 1997).

Como reflexión final se puede decir que a pesar de que varios acercamientos empíricos han conseguido algún éxito en la promoción del ejercicio físico, la elección de la estrategia más acertada para dicho fin debe estar determinada, en última instancia, por la comprensión de los factores que influyen en el comportamiento deportivo en cada una de las diferentes situaciones. Por ello, se necesita más investigación sobre los determinantes de la conducta de ejercicio basada en marcos teóricos establecidos como el revisados en este estudio, y a partir de ellos, ser capaces de establecer estrategias de intervención dirigidas principalmente al incremento de las pautas de actividad física dentro de la población.

Conclusión

En este artículo se ha revisado la importancia de aplicar un modelo teórico en el estudio de las pautas de participación en actividad física. Los resultados parecen apoyar la implementación del Modelo de las Etapas de Ejercicio Físico de Prochaska y Marcus (1994), el cual nos permite definir, diferenciar y entender mejor el patrón de

Cuestionario de Conducta Deportiva

- 1 ¿Practicas algún tipo de actividad física, deporte o ejercicio físico?
 - a. sí
 - b. No

- 2 ¿Qué tipo de actividad o deporte?

- 3 ¿Con qué frecuencia lo realizas? (solo los que practican)
 - a. 1 vez por semana
 - b. 2 veces por semana
 - c. 3 o más veces por semana

- 4 ¿Con qué duración?
 - a. de 15 minutos
 - b. entre 15 y 30 minutos
 - c. entre 30 y 60 minutos
 - d. más de 60 minutos

- 5 ¿Has practicado anteriormente algún tipo de actividad física, deporte o ejercicio físico?
 - ad. si; siempre he practicado algún tipo de actividad física
 - bd. sí; en el pasado, pero ahora no
 - cd. no; nunca he practicado actividad física alguna

- 6 ¿Has practicado ejercicio físico o deporte en los últimos 7 días?
 - a. no he practicado deporte o ejercicio físico alguno
 - b. he practicado 1 vez deporte o ejercicio físico
 - c. he practicado 2 veces deporte o ejercicio físico
 - d. he practicado 3 o más veces deporte o ejercicio físico

- 7 ¿En cual de estas etapas situarías tu comportamiento deportivo actual?
 - a. no tengo intención de hacer deporte o ejercicio físico
 - b. estoy considerando hacer deporte o ejercicio físico
 - c. estoy haciendo algo de deporte o ejercicio físico
 - d. hago deporte o ejercicio físico habitualmente

- 8 En tu opinión, ¿qué grado de importancia tiene el hacer deporte o

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

actividad física de la muestra universitaria estudiada.

Referencias

- Bouchard, C., Shepard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. y McPherson, D. B. (1990). *Exercise, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cardinal, B. J. (1995). The stages of exercise scale and stages of exercise behavior in female adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35, 87-92.
- Corbella, E., Cruz, J., Edo, S., y Moix, J. (1988). Pautas de actividad física y salud en una muestra universitaria. En J. Santacreu (Ed.), *VI Jornadas de Modificación de Conducta*. (pp. 529-538). Valencia: Promolibro.
- Cowan, R., Logue, E., Milo, L., Britton, P. J. y Smucker, W. (1997). Exercise stage of change and self-efficacy in primary care: Implications for intervention. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 4, (3), 295-311.
- Dishman, R. K. (Ed.). (1988). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F. y Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-171.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza, Consejo Superior de Deportes.
- King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R. K., Dubbert, P. M., Marcus, B. H., Oldridge, N. B., Paffenbarger, R. S., Powell, K. E. y Yeager, K. K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, S221-S237.
- Marcus, B. H. y Simkin, L. R. (1993). The stages of exercise behavior. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 33, 83-88.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 65-68.
- McAuley, E., Courneya, K. S., Rudolph, D. L., y Lox, C. L. (1994). Enhancing exercise adherence in middle-aged males and females. *Preventive Medicine*, 23, 498-506.
- Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J. y Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sport Medicine. *Journal of American Medical Association*, 273, 402-407.
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.

Sánchez, A., García, F., y Landabaso, V. Participación en actividad física de una muestra universitaria...

- Prochaska, J. O. y Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: The applications to exercise. En R. K. Dishman (ed.), *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J. F. y Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. En K.B. Pandolf y J. O. Holloszy (eds.), *Exercise and sport sciences reviews* (Vol.18, pp.307-330). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Sánchez-Barrera, M. B., Pérez García, M. y Godoy García, J. F. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Wankel, L. M. (1988). Exercise adherence and leisure activity: Patterns of involvement and Interventions to facilitate regular activity. En R. K. Dishman (ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 369-396), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willis, J. D. y Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.