

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE  
Chamarro, A., et al (1998)  
*La práctica de ejercicio en las prisiones:  
factores ...*

# LA PRACTICA DE EJERCICIO EN LAS PRISIONES: FACTORES ASOCIADOS A LA INICIACION Y EL MANTENIMIENTO

Ander Chamarro Lusar\*, Tomás Blasco Blasco<sup>1</sup>, David L.  
Palenzuela\*\*

PALABRAS CLAVE: Ejercicio físico, poblaciones especiales, adhesión, prisiones.

RESUMEN: Este estudio presenta los resultados de una investigación dirigida a analizar las características psicosociales que caracterizan a los internos e internas de una prisión que practican ejercicio físico. Nuestros resultados indican que se produce un progresivo abandono de la práctica de ejercicio a medida que transcurre el programa y que los internos de la prisión que persisten durante el transcurso del programa presentan unas características psicosociales diferentes de los que abandonan de forma prematura. Finalmente, se ofrecen algunas recomendaciones para poner el marcha programas de ejercicio en las prisiones que favorezcan una mayor adhesión al ejercicio.

KEY WORDS: Exercise, special populations, adherence, prisons.

ABSTRACT: In this study results of obtained in a research adressed to analyze psychosocial characteristics

---

Correspondencia. Tomás Blasco Blasco. Area de Psicología Básica. Apartado 29, 08193 Bellaterra (Barcelona).

Tel.: 935812501. Fax: 935812001. E-Mail:ILPE5@cc.uab.es

\* Escuela Universitaria de Educación Social. Universidad Ramón Llull.

of male and female exercisers in a state penitentiary are described. Our results indicate a progressive burn-out during exercise program and also hat adherers show different psychosocial characteristics than premature burn-outs. Finally, we offer some recomendations to develop exercise programs in penitenciaris that can enhance better exercise adherence.

## Introducción

El deporte y el ejercicio físico ocupan un lugar destacado en la vida de los centros penitenciarios españoles. No es extraño que si visitamos un centro penitenciario nos encontremos con internos jugando al fútbol-sala o levantando pesas, por citar sólo los deportes más practicados en las prisiones. Esto evidencia que la práctica deportiva y de ejercicio forma parte de las actividades de la población, mayoritariamente marginal, que habita las prisiones, en consonancia con el proceso de aumento de protagonismo del deporte en la sociedad española (ver García Ferrando, 1991).

Las prisiones son un contexto caracterizado por la conflictividad, fruto de la convivencia forzosa y los estilos de vida marginal, así como por la alta incidencia de enfermedades infecciosas, fundamentalmente SIDA y hepatitis. En este contexto, la práctica continuada de ejercicio físico puede ser un elemento a tener en cuenta a la hora de promover comportamientos que favorezcan la aparición de estilos de vida más saludables y adaptados entre la población penitenciaria. Estos podrían ser: mejor condición física y menor incidencia de enfermedades, ocupación activa y prosocial del tiempo que los internos pasan desocupados, práctica de relaciones normalizadas

basadas en el respeto de las normas deportivas y el *fair play*, aceptación de códigos de conducta contrarios a los de subcultura carcelaria y en definitiva una mejor adaptación a la vida en prisión (Chamarro, 1993). Además, cabe considerar los potenciales beneficios económicos que se derivarían de un estilo de vida más saludable en el medio penitenciario, sobre todo por el menor gasto en cuidados médicos, por lo que los programas de deporte y ejercicio serían actividades con una buena relación coste-beneficio (Shephard, 1989). Pese a este potencial, la práctica de ejercicio y deporte en las prisiones todavía es una actividad insuficientemente fomentada, pero sobre todo existe un problema de mayor importancia: una gran cantidad de los internos que acceden a los programas de ejercicio los abandonan al poco tiempo de comenzar. Este abandono prematuro de la participación, que limita los posibles efectos beneficiosos de la práctica de ejercicio, pone en evidencia la necesidad de abordar de forma diferente a como se ha venido realizando hasta ahora la implantación de los programas deportivos y de ejercicio que se desarrollan en las prisiones.

Esta problemática del abandono prematuro de la práctica deportiva, que no es exclusiva del deporte en las prisiones, nos acerca al fenómeno de la adhesión al ejercicio físico. Este tópico, popularizado por Dishman a partir de 1980 (Dishman, Ickes, y Morgan, 1980) y que ha sido objeto de un gran interés investigador (Dishman, 1988, 1994), aborda el fenómeno de los adultos que inician un programa de

ejercicio físico y que lo abandonan a las pocas semanas de iniciarlo, sin alcanzar los beneficios de salud deseados, ni tampoco el bienestar psicológico que la práctica deportiva conlleva.

Años de investigación en este área han producido una gran cantidad de datos acerca de los factores asociados a la adhesión o falta de ésta. No hay duda de que la comprensión de los factores asociados a la adopción voluntaria del ejercicio físico como un hábito conductual son importantes y que únicamente a través de este conocimiento podremos idear y poner en marcha estrategias para favorecer que sujetos menos hábiles en el proceso de comprometerse con el ejercicio físico lo hagan y experimenten los beneficios de la práctica continuada.

Los resultados de la investigación previa han mostrado que son de gran importancia para la comprensión y predicción de la decisión de iniciarse en la práctica deportiva y de ejercicio los factores personales, como la actitud hacia el ejercicio y la expectativa de autoeficacia; los factores sociales, como la presión y el apoyo social; los factores situacionales, como la existencia de recursos y oportunidades para la práctica de ejercicio y finalmente, factores asociados a la tarea, como la existencia de un hábito de práctica (ver por ejemplo, Godin, 1994). Respecto a los predictores de la práctica deportiva y de ejercicio, los resultados de la investigación previa han mostrado que los responsables de la iniciación a la práctica de ejercicio suelen ser: una actitud positiva hacia el ejercicio, la decisión de iniciarse, la

posibilidad de ejercer control sobre la práctica deportiva, la existencia de oportunidades y recursos y la existencia de un hábito de práctica (ver Godin, 1994).

Dentro de este contexto, hemos realizado el presente estudio, que pretende conocer las tasas de adhesión a un programa de ejercicio desarrollado en un centro penitenciario y los factores asociados a la práctica continuada o abandono de deporte y ejercicio físico.

## **Método**

### **Sujetos**

La muestra se obtuvo de los internos e internas del Centro de Cumplimiento del Establecimiento Penitenciario de Valencia, que solicitaron la participación en alguna de las actividades deportivas existentes en el centro. La cantidad de sujetos inicialmente evaluados fue de 352, si bien únicamente se pudieron completar las evaluaciones de los 245 sujetos que conforman la muestra, de los cuales 206 (un 84,08%) son hombres y 39 (un 15,92%) son mujeres. La edad media de los sujetos al iniciar el programa era de 29 años, con una desviación típica de 7 años. El rango de edades oscilaba entre los 19 y los 40 años.

### **Variables e instrumentos**

#### *Cuestionario 1*

En base a las recomendaciones de Azjen y Fishbein (1980) y los estudios de Godin (ver por ejemplo, Godin, Valois y Lepage, 1993), se elaboró un cuestionario que recoge medidas para las siguientes variables: actitud hacia

el ejercicio, presión social para practicar ejercicio, posibilidad de ejercer control, existencia de oportunidades y recursos, autoeficacia, intención de participar y hábito previo de práctica de ejercicio.

Estas variables fueron medidas a través de la suma de las respuestas a una escala de diferencial semántico bipolar de 7 puntos (de +3 a -3). A continuación, describimos las características de cada una de ellas (ver Anexo 1).

La evaluación de la actitud, la presión social y la intención se realizó de acuerdo con las recomendaciones de Azjen y Fishbein (1980) respecto a la construcción de escalas para la evaluación de estos constructos.

La posibilidad de ejercer control fue evaluada por dos items que eran una adaptación al castellano de los empleados por Kimiecik (1992) para evaluar este concepto.

Se obtuvieron indicadores de la existencia de oportunidades y recursos a través de 5 items similares a los utilizados por Godin et al. (1993) que valoraban la existencia de barreras estructurales y personales.

La autoeficacia se evaluó haciendo que los sujetos valoraran su "capacidad para participar en las actividades deportivas del centro".

El hábito deportivo previo fue evaluado a través de tres items, adaptación de los utilizados por Godin, Valois, Shephard y Desharnais (1987), que reflejaban la práctica deportiva y de ejercicio realizada durante los seis meses anteriores de estancia en prisión y siendo joven y adulto antes de ingresar en prisión. Los tres items venían medidos en una escala ordinal

de 1 a 6, reflejando las diferentes cantidades de días practicados.

#### *Cuestionario 2*

Para evaluar la diversión elaboramos una escala de ocho items, similares a los propuestos por Kimiecik y Harris (1996) para medir la experiencia de "fluidez" o "diversión" (ver Anexo 2). De acuerdo con los resultados de un análisis factorial, estos items correspondían a dos factores: uno correspondiente a la vivencia de diversión, que utilizaba el sumatorio de los dos primeros items de la escala y otro correspondiente a la "fluidez", que utilizaba los tres siguientes items de la escala. Los últimos tres items, que se corresponderían con el aburrimiento, fueron desechados.

La fuerza de voluntad se evaluó a partir de una escala elaborada por nosotros, que trataba de medir los procesos cognitivos implicados en el uso de la fuerza de voluntad, sugeridos por Corno (1989) como adecuados para la valoración de los procesos volitivos.

Medición de las conductas de práctica de ejercicio

La iniciación en el ejercicio fue operacionalizada como las asistencias a sesiones de ejercicio realizadas hasta cuatro semanas después de la administración de la primera parte del cuestionario. También se utilizó como indicador el porcentaje de sesiones a las que asistieron los sujetos respecto al total de las posibles asistencias.

El mantenimiento de la práctica de ejercicio fue operacionalizado como la cantidad de sesiones de ejercicio realizadas durante los cinco meses

posteriores a la fase de iniciación. Igualmente se utilizó como indicador el porcentaje de sesiones a las que asistieron los sujetos respecto del total de las posibles asistencias. También se utilizó como indicador de persistencia en la práctica de ejercicio el número de semanas de práctica realizadas hasta el abandono o finalización del programa, después del primer mes de iniciación y utilizando como criterio, al igual que Fuchs (1996), que el sujeto hubiese acudido al menos a una sesión de ejercicio durante la semana.

### Procedimiento

Después de solicitarlo por escrito, los internos e internas admitidos en cada una de la actividades deportivas existentes acudían a la primera sesión, momento en que el investigador y

responsable de las actividades, les administraba de forma colectiva el cuestionario 1. Los sujetos eran advertidos de que contestar a la encuesta era voluntario y que no afectaba ni a su futura participación en las actividades ni a otros aspectos de su vida en prisión: permisos, progresiones y otras vicisitudes carcelarias. Igualmente se avisaba de que los sujetos que tuvieran dificultades de lecto-escritura no debían contestar el cuestionario. En todo caso, si el investigador, presente durante la administración de la prueba, detectaba que un interno o interna requería la ayuda de sus compañeros para contestar la encuesta, ésta era posteriormente eliminada. Un mes más tarde se les administraba el cuestionario 2.

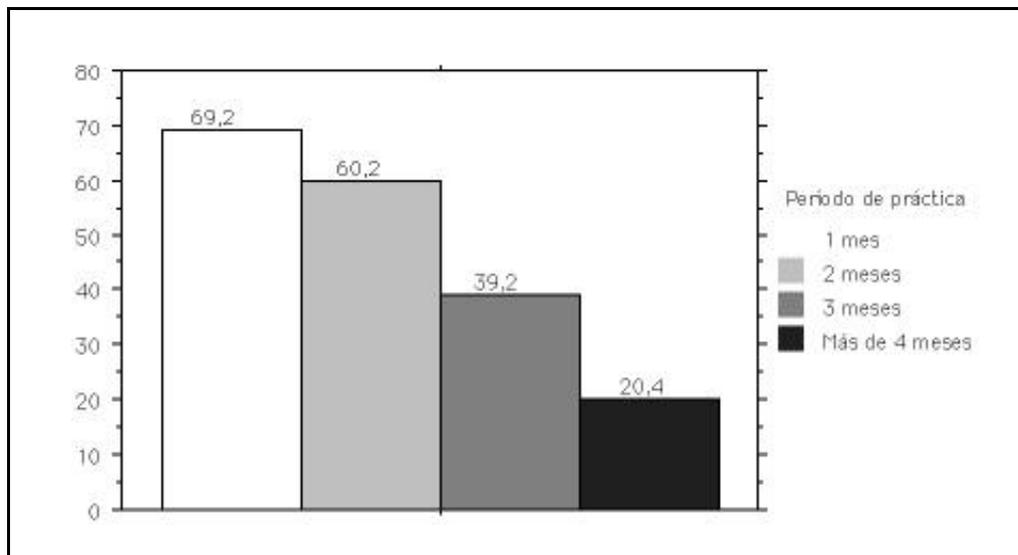


Figura 1. Tasas de adhesión al programa supervisado de ejercicio, expresadas como

Los internos que se incorporaban con retraso a las actividades, rellenaban la encuesta el primer día que asistían a las mismas. En el caso de actividades que se iniciaran en otras fechas, o con otros profesionales, los inscritos rellenaban las encuestas el primer día de asistencia al curso y mantenían el mismo procedimiento seguido por la investigación durante el resto de la actividad. En cualquiera de los casos, las encuestas eran administradas directamente por el investigador.

Una vez iniciadas las actividades deportivas de cada grupo, en cada sesión los responsables de cada grupo tomaban nota de los asistentes en una hoja de registro existente al efecto, general para todas las actividades que se desarrollan en el centro.

Al final de cada mes el investigador contabilizaba las asistencias a cada actividad, las faltas justificadas y las ausencias. En el caso de producirse faltas justificadas, si éstas no excedían la cantidad de una por semana, se computaban como asistencias. Las que excedieran esta frecuencia, eran computadas como faltas de asistencia. Este procedimiento es general para todas las actividades realizadas en el centro. Al cabo del período total de seis meses, cuando finalizaba el estudio, se contabilizan las asistencias y el porcentaje de éstas para el primer mes de práctica y para los cinco meses posteriores. Respecto a los cinco meses de práctica posterior, también se consideraban las semanas de práctica que había completado el interno.

## Resultados

### *Tasas de adhesión*

Nuestros datos (ver Figura 1) indican que al finalizar el primer mes del programa habían practicado ejercicio el 69,2% de los inicialmente inscritos. Al cabo de dos meses habían practicado ejercicio el 60,2%. A los tres meses, únicamente lo había hecho un 39,2% de los inscritos y a partir de los cuatro meses únicamente el 20,4%.

### *Hábito de práctica de ejercicio*

Como puede verse en la Tabla 1, los internos e internas del centro penitenciario indicaron haber practicado ejercicio durante los seis meses anteriores de estancia en prisión con intensidades diferentes. La diferencia en la frecuencia de práctica entre hombres y mujeres era estadísticamente significativa ( $U=-2,8$ ;  $p<0,005$ ). Según la escala utilizada en este ítem, esto indica que los hombres afirmaron que practicaban ejercicio aproximadamente una o dos veces por semana, mientras que las mujeres lo hacían aproximadamente dos o tres veces al mes.

Respecto a la práctica de ejercicio durante su juventud, antes de ingresar en prisión, podemos apreciar en la Tabla 1 que tanto los internos como las internas, indicaron que habían practicado ejercicio entre dos o tres veces por mes y una o dos veces por semana. Las diferencias entre ambos grupos no eran estadísticamente significativas. Respecto a su etapa adulta, antes de ingresar en prisión, los valores para las mujeres son ligeramente inferiores, pero la diferencia no es estadísticamente

## REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE - 13

	TOTAL Media±Sd	Hombres Media±Sd	Mujeres Media±Sd
<b>HABITO PREVIO</b>			
Los pasados seis meses de estancia en prisión	4,8±1,5	4,9±1,4	4,1±1,8*
La juventud, antes de ingresar en prisión	4,5±1,5	4,6±1,5	4,5±1,4
Adulto, antes de ingresar en prisión	4±1,5	4±1,5	3,8±1,6
Hábito previo global	13,3±3,5	13,5±3,4	12,4±3,7*
<b>INTENCION</b>			
Intención de participar	1,7±1,2	1,8±1,2	1,6±1,4
Decisión de participar	2,1±1,1	2,1±1,1	2±1
Intención global	3,8±2,1	3,9±2,1	3,6±2,1
<b>ACTITUD</b>			
Hacer ejercicio es útil para sentirse bien	2,2±0,9	2,2±0,9	2,3±1
Hacer ejercicio es útil para estar en forma	2,1±0,9	2,1±0,9	2,1±1,1
Hacer ejercicio es útil para descargar tensión	2±1,1	2±1,1	2±1,1
Hacer ejercicio es útil para estar ocupado	2±1,1	2±1,1	1,9±1,1
Actitud general hacia el ejercicio	9,7±4,1	9,7±4,1	9,9±4,3
<b>PRESION SOCIAL</b>			
Mi familia opina que debo participar	1,7±1,1	1,7±1,1	1,6±1,2
Mis amigos opinan que debo participar	1,4±1,2	1,4±1,2	1,5±1,2
Los monitores opinan que debo participar	1,4±1,1	1,3±1,1	1,5±1,2
Los compañeros opinan que debo participar	1,1±1,2	1,1±1,2	1,4±1,2
Motivación por satisfacer a los referentes	1,2±1,07	1,2±1,1	1,2±1
Presión social global	3,08±2,3	3±2,4	3,3±2,3
<b>EXISTENCIA DE OPORTUNIDADES Y RECURSOS</b>			
Los horarios no facilitan la práctica	0,1±1,4	0,1±1,4	0,4±1,3
Las instalaciones no facilitan la práctica	-0,4±1,4	-0,4±1,4	-0,4±1,2
Dificultades de acceso al polideportivo	0,1±1,5	0±1,5	0,4±1,2
El trato de los monitores no facilita la práctica	-0,7±1,3	-0,7±1,4	-0,6±1
El trato del personal de la prisión	-0,4±1,4	-0,4±1,4	-0,2±1,4
<b>AUTOEFICACIA</b>			
Autoeficacia	1,98±0,9	1,96±0,98	2,05±0,9
<b>POSIBILIDAD DE EJERCER CONTROL</b>			
Control percibido	3±2	3,1±2,1	2,8±1,9

Nota: Los ítems descriptores del hábito previo vienen medidos en una escala 1-6. La suma de hábito previo lo está en una escala 3-18. Los ítems descriptores de intención vienen medidos en una escala  $\pm 3$ , mientras que la intención global lo hace en una escala  $\pm 6$ . Los ítems descriptores de la actitud aparecen medidos en una escala de  $\pm 3$  y la actitud total en una escala de  $\pm 15$ . Los ítems descriptores de presión social aparecen en una escala de  $\pm 3$ , la presión social global aparece medida en una escala de  $\pm 6$ , y la motivación por satisfacer a los referentes en una escala de  $\pm 12$ . La percepción de existencia de oportunidades y recursos y la autoeficacia vienen medidos en una escala  $\pm 3$ . Las creencias de control en

Tabla 1. Resultados obtenidos en el cuestionario 1 (n=245).

significativa. Los hombres indicaron que consideraban que hacían más ejercicio de adultos que de jóvenes y que lo practicaban de forma más regular de adultos que cuando eran más jóvenes.

Si consideramos el conjunto de práctica de ejercicio previo, antes de ingresar en prisión y durante los seis meses anteriores de estancia en prisión, los hombres habían realizado más ejercicio que las mujeres ( $p=0,03$ ).

#### *Intención de participación*

Como puede apreciarse en la Tabla 1, la intención y la decisión de participación en las actividades deportivas organizadas del centro era prácticamente la misma en hombres que en mujeres. De acuerdo con la escala utilizada la intención y la decisión de participación en las actividades de ejercicio son altas.

	TOTAL Media±Sd	Hombres Media±Sd	Mujeres Media±Sd
DIVERSION			
Vivencia de diversión	10±3,7	9,8±3,6	10,2±3,8
FUERZA DE VOLUNTAD			
Uso de fuerza de voluntad	13,9±7,6	13±7,4	14,8±7,9

Nota: La escala de diversión puede oscilar entre valores de  $\pm 15$ . La escala de fuerza de voluntad puede oscilar entre valores de  $\pm 30$ .

#### *Creencias y actitudes acerca del ejercicio*

Como se puede apreciar en la Tabla 1, los valores medios de las creencias en los internos e internas respecto del ejercicio son prácticamente los mismos. De acuerdo con la escala utilizada, tanto los hombres como las mujeres valoran de forma muy alta la utilidad del ejercicio para sentirse bien, estar en forma, descargar tensión y estar ocupado y distraído. Igualmente, como se puede apreciar en la Tabla 1, tanto los hombres como las mujeres presentan una actitud muy favorable, hacia la participación en las actividades de

ejercicio organizadas por el centro.

#### *Creencias acerca de la presión social*

Como puede apreciarse en la Tabla 1, tanto los internos como las internas creen que sus familias, sus amigos, los monitores y sus compañeros del módulo en que están internados, consideran que deben participar en las actividades deportivas organizadas por el centro. Pese a ello, hombres y mujeres presentan una escasa motivación por satisfacer las opiniones de estas personas importantes para ellos.

#### *Creencias de autoeficacia, de control y*

## REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE - 13

	TOTAL Media±Sd	Hombres Media±Sd	Mujeres Media±Sd
Asistencias en iniciación	7,07±6,5	7,8±6,8	3,3±2,5**
Porcentaje en iniciación	60,8±34,6	62,7±35	50,7±31*
Asistencias en mantenimiento (1)	17,5±22,5	19,4±23,8	7,4±9,2**
Porcentaje en mantenimiento (1)	27,2±28,1	28,3±28,4	21,7±26*
Semanas de práctica en mantenimiento (1)	7,5±7,2	7,6±7,2	7±7,6
Asistencias en mantenimiento (2)	24±23,5	26,3±24,5	11±9,3*
Porcentaje en mantenimiento (2)	37,8±26,7	38,8±26,7	32,1±26,3
Semanas de práctica en mantenimiento (2)	10,3±6,7	10,4±6,6	10,3±7,2
Asistencias en mantenimiento (3)	27,8±22,8	30,3±23,6	13,2±8,5*
Porcentaje en mantenimiento (3)	43,4±23,5	44,2±23,6	38,4±24
Semanas de práctica en mantenimiento (3)	11,9±5,5	11,9±5,5	12,4±1,2

Nota: 1=datos para el conjunto de la muestra (n=245), 2=datos para el grupo que supera la fase de iniciación (148 hombres y 26 mujeres), 3=datos para el grupo que realiza ejercicio en fase de mantenimiento (132 hombres y 22 mujeres).

\*\*p<0,001

Tabla 3. Práctica de ejercicio en hombres y mujeres.

#### *de percepción de existencia de oportunidades y recursos*

Como puede apreciarse en la Tabla 1, los hombres y las mujeres presentan valores similares en cuanto a sus creencias acerca de la existencia de oportunidades y recursos para la práctica del ejercicio. Ni los horarios del centro, ni las instalaciones, ni el trato de los monitores y el resto del personal del centro parecen ser considerados una barrera para la práctica de ejercicio, si bien tampoco facilitan las actividades. Por otra parte, tanto internos como internas creen que cuentan con una alta capacidad para poder participar en las actividades deportivas del centro. Si consideramos las creencias de

control, vemos que los internos e internas del centro penitenciario creen que tienen moderadas posibilidades de control sobre su práctica de ejercicio.

#### *Diversión y uso de la fuerza de voluntad*

Como podemos ver en la Tabla 2, tanto los hombres como las mujeres que continuaron practicando ejercicio tras la fase de iniciación (n=174) y por lo tanto contestaron al segundo cuestionario, tienden a considerar como muy alta la diversión que viven cuando practican deporte, aunque indican hacer uso moderado de su fuerza de voluntad para mantenerse en la práctica del ejercicio.

## LA PRACTICA DE EJERCICIO EN LAS PRISIONES: FACTORES ASOCIADOS ... / CHAMARRO, A., ET ALTER

Variables	Grupos			Resultados del Anava	
	Grupo 2 Alta persistencia (n=50)	Grupo 1 Media persistencia (n=46)	Grupo 0 Baja persistencia (n=149)	Valor F	Efectos
	M±Sd	M±Sd	M±Sd		
Hábito previo	14,8±2,5	14,6±3	12,5±3,7	12,9**	0 < 1 y 2
Actitud	11±4	9,8±4,2	9,2±4	3,5 *	0 < 2
Presión social	3,8±2,5	3,1±2,8	2,8±2,2	3*	0 < 2
Control	3,9±1,8	3,4±2,1	2,6±2,1	8,5**	0 < 1 y 2
Intención	4,7±1,9	3,8±2,2	3,5±2	6*	0 < 2 y 1 < 2
Diversión	10,8±3,8	9,3±3,5	5±5,4	33,2**	0 < 1 y 2
Voluntad	16,5±7,8	12,1±8,4	6,3±7,5	35,6**	0 < 1 y 2. 1 < 2
Oportunidades y recursos	2,2±5,7	0,47±5,8	1,18±5,3	1,2	

Nota: El hábito previo aparece medido en una escala 3-18, la actitud en una escala  $\pm 15$ , la norma subjetiva, la intención y el control conductual en una escala  $\pm 6$ , la fuerza de voluntad en una escala  $\pm 30$ , y la diversión en una escala  $\pm 15$ .

\*\*p<0,001

*Tabla 4. Estadística descriptiva y resultados del ANAVA y la prueba de Fisher para los grupos de alta, media y baja persistencia.*

#### *Práctica de ejercicio*

Como puede verse en la Tabla 3, los hombres realizaron prácticamente el doble de ejercicio que las mujeres durante las cuatro semanas de duración de la fase de iniciación, siendo la diferencia estadísticamente significativa ( $p<0,0001$ ). Igualmente, el porcentaje de sesiones a las que acudieron los hombres es mayor que en las mujeres ( $p<0,05$ ). En el caso de los hombres, realizaron una media de 7,8 sesiones al mes, en línea con lo previsto en el programa de actividades ofertado, dos o tres sesiones por semana. Las mujeres, en cambio, no realizaron ni una sesión por semana, muy por debajo de lo previsto en el programa de actividades.

A la fase de mantenimiento, de cinco meses de duración, accedieron 174 sujetos. Los hombres mostraban una media de 26,3 asistencias a sesiones de práctica de ejercicio, mientras que las mujeres lo hacían con una media de 11 sesiones, siendo la diferencia estadísticamente significativa ( $p<0,05$ ). A nivel porcentual, no existieron diferencias, los hombres acudieron a una media del 38,8% de las sesiones, mientras que las mujeres lo hicieron a una media del 32,1% de las sesiones. Igualmente, los hombres realizaron una media de 10,4 semanas de práctica, las mismas que las mujeres, que realizaron una media de 10,3 semanas de práctica. Si bien la diferencia de número de sesiones en

que participaron hombres y mujeres fue significativa, el número de semanas durante las que practicaron ejercicio también fue similar. Esto indica que ambos grupos practicaron tasas equivalentes de ejercicio, dado que la oferta de sesiones de ejercicio para las mujeres fue menor.

#### *Características de los grupos de alta y baja persistencia*

Con el fin de determinar las características psicológicas de los sujetos de alta y baja persistencia en la práctica de ejercicio, se realizó una clasificación de los sujetos participantes en el estudio. Estos fueron clasificados en tres grupos según su grado de persistencia en la práctica de ejercicio durante la fase de mantenimiento. El grupo 0, grupo de baja persistencia, era el de los sujetos que habían practicado ejercicio entre 0 y 8 semanas después de la fase de iniciación (Media=2,3 semanas, ver Tabla 4). El grupo 1, grupo de persistencia media, era de los sujetos que habían practicado ejercicio entre 9 y 15 semanas tras la fase de iniciación (Media=12 semanas). El grupo 2, grupo de alta persistencia, era el de los sujetos que habían practicado ejercicio entre 16 y 20 semanas tras la fase de iniciación (Media=18,6 semanas, ver Tabla 4).

El grupo de baja persistencia estaba compuesto por 149 sujetos (el 60,8% del total de la muestra), de estos 123 eran hombres (el 82,5%) y 26 mujeres (el 17,5%). El grupo de persistencia media estaba compuesto por 46 sujetos (el 18,77% de la muestra), de los cuales 41 eran

hombres (el 89%) y 5 (el 11%) mujeres. El grupo de alta persistencia estaba compuesto por 50 sujetos (el 20,41% de la muestra), de los que 42 eran hombres (el 84%) y 8 mujeres (el 16%).

Los resultados de la prueba de Fisher a posteriori indicaban que el subgrupo de baja persistencia mostraba puntuaciones significativamente menores que el grupo de media persistencia en las variables: hábito previo, posibilidad de ejercer control, diversión y fuerza de voluntad. El subgrupo de baja persistencia mostraba puntuaciones significativamente menores que el de alta persistencia para todas las variables analizadas, a excepción de en la existencia de oportunidades y recursos. A su vez, el grupo de media persistencia mostraba puntuaciones significativamente inferiores que el grupo de alta persistencia en sus creencias acerca de la posibilidad de ejercer control, intención de participar en el programa y fuerza de voluntad aplicada durante el transcurso del programa.

## **Discusión**

Nuestros resultados, que indican que se produce un progresivo abandono de la práctica de ejercicio, coinciden con los resultados obtenidos por otros estudios. Dishman, Sallis y Orenstein (1985) ya indicaron que el abandono se produce principalmente durante los primeros meses de práctica de ejercicio y alcanza tasas medias de abandono de un 50%. Nuestra tasa de abandono, superior a la considerada habitual, no es

exagerada, dado que algunos estudios en el área del ejercicio físico y los tratamientos de toxicómanos (aproximadamente un 80% de los internos de las prisiones entrarían en esta categoría) indican que son habituales tasas de abandono del 80% y el 90% (ver por ejemplo, Caballero Martínez, 1993).

Las tasas de participación y adhesión que hemos obtenido en nuestro estudio, también son equiparables a las del conjunto de la población española. García Ferrando (1991) encontró, por ejemplo, que para los sujetos de entre 19 y 45 años, un rango de edades similar al existente en las prisiones, la práctica deportiva y de ejercicio se situaba entre el 27% y el 55%.

También hemos encontrado que los hombres y mujeres practican ejercicio con intensidades diferentes. Mientras los hombres practican ejercicio dos o tres veces por semana, una intensidad equivalente a la del conjunto de la población española (ver García Ferrando, 1991), las mujeres practicaban una sesión por semana. Esta menor frecuencia de práctica por parte de las mujeres ya se ha observado en nuestro país incluso entre estudiantes universitarias (Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz, 1996) y coincide con los datos anglosajones referentes también a universitarias (Godin y Shephard, 1986), así como a mujeres embarazadas (Godin et al., 1993). Nuestros datos indican que esta diferencia en la frecuencia de práctica de ejercicio entre hombres y mujeres se da incluso desde la juventud.

Respecto a las características

psicosociales de los internos que deciden iniciarse en la práctica de ejercicio, nuestros resultados indican que los internos e internas del centro penitenciario muestran una actitud muy positiva hacia la práctica de ejercicio. Esta actitud positiva está basada en creencias de que el ejercicio es útil para sentirse bien, estar en forma, descargar tensión y estar ocupado y distraído, unas creencias coincidentes con las del resto de la población española (ver García Ferrando, 1991). Las creencias positivas acerca del deporte, el ejercicio y las actividades de ocio han sido un hallazgo frecuente en este tipo de investigaciones (Dzewaltowski, Noble y Shaw, 1990; Godin et al., 1993; Yordy y Lent, 1993).

También se aprecia que los internos opinan que la práctica de ejercicio es una actividad recomendada por sus amigos, familiares y los profesionales del centro, si bien no muestran un gran interés por hacer caso de estas recomendaciones. Esto creemos que es debido a que los internos de las prisiones tratan en todo momento de justificar sus acciones en base a criterios personales, evitando que sus acciones puedan ser interpretadas como debidas a presiones por parte de otros internos, en un claro intento de afirmar su autodeterminación personal en un medio institucional como la prisión.

Otro dato interesante es que los internos consideran que las limitaciones estructurales que caracterizan a una prisión (normas, cancelas, horarios, etc) no influyen de forma negativa en sus posibilidades de

participación. Esta creencia probablemente también hace referencia a una valoración muy optimista de sus capacidades personales y de autodeterminación personal frente a las limitaciones impuestas por el régimen de vida de la prisión. Esta creencia se acompaña con una percepción de los internos de que tienen suficiente capacidad para la práctica de ejercicio y una alta intención de participar. En todo caso, en otros estudios que han estudiado los factores asociados a la participación en programas de ejercicio en poblaciones diversas (ver por ejemplo, Godin et al., 1993),

también se observan este tipo de creencias, probablemente debido a que son sujetos voluntarios.

Respecto a los internos que accedieron a la fase de mantenimiento, éstos indicaron haberse divertido mucho con la práctica de ejercicio, resultado que es coincidente con el de otros investigadores, como García Ferrando (1991) que encontró que la diversión es el segundo motivo de práctica deportiva en nuestro país y Blasco et al. (1996), que encontraron que la diversión era uno de los principales motivos de participación en estudiantes universitarios. También en

niños se ha observado este fenómeno (Kimiecik y Harris, 1996). En esta fase también se apreció un escaso uso de la fuerza de voluntad por parte de los internos, lo que puede ser debido bien a que los reclusos no tengan bien desarrolladas estas habilidades cognitivas por su adaptación al régimen de vida fuertemente normativizado de la prisión, o bien porque realmente se realice la práctica continuada de ejercicio a partir del establecimiento de un hábito de práctica de ejercicio "automatizado" basado en claves contextuales.

Si analizamos los resultados del análisis de varianza relativo a la persistencia, los datos también nos indican que los sujetos que se mantienen practicando ejercicio hasta el final del programa presentan un perfil psicológico diferente al de los internos que abandonan el programa en fases anteriores. En este sentido, los internos que continúan practicando ejercicio a los 4 ó 5 meses, muestran una mejor actitud hacia la práctica de ejercicio en el centro, creen tener una mayor presión social, manifiestan una más firme intención, creen tener una mayor posibilidad de ejercer control sobre su práctica de ejercicio, indican haberse divertido más y haber hecho un mayor uso de la fuerza de voluntad que los que no llegaron a iniciarse en el programa de ejercicio o abandonaron durante los dos primeros meses. Desde el punto de vista de su hábito de práctica de ejercicio, este subgrupo había realizado más ejercicio y con más intensidad durante su juventud, madurez y meses de estancia previa en prisión.

En comparación con los internos que abandonaron en una fase intermedia (3 meses), los internos adheridos al programa mostraban una mayor intención de participar en el programa y un mayor uso de la fuerza de voluntad durante el transcurso del programa.

Cabe destacar que en las asistencias durante la fase de iniciación los sujetos del

grupo intermedio muestran mejores puntuaciones que los del grupo de alta persistencia. Estos datos sugieren que la persistencia no viene determinada por el grado de participación inicial. Tampoco la existencia de oportunidades y recursos para la práctica discrimina entre los distintos niveles de persistencia. Por lo tanto, las variables que parecen cruciales para discriminar a los sujetos que se adhieren de los que abandonan de forma prematura un programa supervisado de ejercicio en una prisión, son de tipo personal, social y de hábitos adquiridos: actitud hacia el ejercicio, intención de participar en el programa, percepción de presión para participar, sensación de tener control sobre la participación, vivencia de diversión, fuerza de voluntad y hábito previo de práctica de ejercicio. Nuestros resultados coinciden con los de Fuchs (1996), e indican que la práctica continuada de ejercicio, pese a estar influenciada por la presencia de hábitos adquiridos, requiere de una intención claramente definida y de una transformación de ésta en planes de acción. Estos planes de acción, que reflejan el uso de la fuerza de voluntad, estarían apoyados por las creencias de autoeficacia así como por la presión y el apoyo social.

En conjunto, nuestros datos indican que en un programa supervisado de ejercicio, desarrollado en un centro penitenciario, se produce un abandono importante de la práctica de ejercicio durante el transcurso del programa. Pese a que las tasas de permanencia en la práctica al cabo de cinco meses son ligeramente inferiores a las del conjunto de la población española, la magnitud de este descenso de participación en tan escaso período de tiempo indica la importancia de considerar los factores responsables de este abandono si queremos que la práctica deportiva y de ejercicio se extienda a una mayor cantidad de usuarios en las prisiones. En este sentido, nuestros resultados sugieren que la planificación de la actividad deportiva en los centros penitenciarios debería contemplar el peso de factores psicosociales y de hábitos adquiridos en el establecimiento de un compromiso de los internos con la práctica continuada de deporte y ejercicio. De esta manera estaríamos en el camino de aumentar la cantidad de internos e internas, que mejorarían su salud y calidad de vida a través de la práctica deportiva. Al respecto, creemos que pueden ser útiles algunas recomendaciones: En primer lugar, dada la relevancia del hábito previo de práctica de ejercicio, parece oportuno promover campañas de toma de contacto con el deporte y el ejercicio durante la juventud, que permitan establecer un hábito mínimo que pueda ser retomado en el futuro. En segundo lugar, dada la relevancia de variables psicológicas personales parece recomendable plantear que los nuevos programas de ejercicio en prisiones combinen la prescripción personalizada de ejercicio adaptado a las posibilidades reales de cada interno, con el asesoramiento psicológico que posibilite experiencias positivas con el ejercicio. En este sentido, el establecimiento de metas, la toma de decisiones, la modificación de actitudes y el apoyo social sistemático parecen favorecer una mejor adhesión o compromiso con la práctica de ejercicio (Wankel, 1987). Finalmente, una posible tercera vía sería realizar campañas de marketing (Wankel y Hills, 1994), a través de diferentes medios de comunicación, donde se informaría y educaría a los internos de las prisiones de la existencia y las bondades de un nuevo producto: el ejercicio físico adaptado a sus

## Anexo 1

### Encuesta de actividad deportiva

Esta encuesta se te da al inscribirte por primera vez en las actividades deportivas organizadas del centro. Los datos y opiniones que se te piden son para poder hacernos una idea de el tipo de usuarios que tenemos y de vuestras opiniones respecto al deporte. Por supuesto, esta información es exclusiva para el área de deportes, y no será utilizada para ningún otro fin.

En todo caso, no estás obligado a rellenarla, pero esperamos que colabores para la mejora de los servicios deportivos del centro.

**Nombre y Apellidos** \_\_\_\_\_

**Módulo** \_\_\_\_\_

**Fecha** \_\_\_\_\_

### Hábito deportivo previo

1 ¿Durante los pasados seis meses de estancia en prisión, cuanto has participado en actividades deportivas de una duración de al menos 30 minutos y de una intensidad suficiente como para sudar?

- 1 Nunca
- 2 Menos de una por més
- 3 Una vez por més
- 4 Dos o tres veces por més
- 5 Una o dos veces por semana
- 6 Tres o más veces por semana

2. Durante tu juventud, antes de ingresar en prisión, cuanto has participado en actividades deportivas de una duración de al menos 30 minutos y de una intensidad suficiente como para sudar?

- 1 Nunca
- 2 Menos de una por més
- 3 Una vez por més
- 4 Dos o tres veces por més
- 5 Una o dos veces por semana
- 6 Tres o más veces por semana

3. Cuando ya eras adulto, ¿cuanto participaste en actividades deportivas de una duración de al menos 30 minutos, y de una intensidad suficiente como para sudar?

- 1 Nunca
- 2 Ocasionalmente
- 3 Participaba cuando era joven, pero lo deje al hacerme adulto
- 4 Hago ejercicio regularmente, aunque no lo hacia cuando era joven

5 Siempre he participado en deportes, excepto ocasionales períodos de inactividad

6 Siempre he participado en deportes, de adulto

**Intención**

4. Mi intención de participar en las actividades deportivas del centro, al menos dos o tres veces por semana, en los próximos meses es:

Totalmente alta	Muy alta	Alta	Ni alta ni baja	Baja	Muy Baja	Totalmente baja
3	2	1	0	-1	-2	-3

5. He decidido participar en las actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana, en los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

**Actitud hacia el ejercicio, medida directa**

6. En tu opinión, tu participación regular en una o más de las actividades deportivas del centro durante los próximos meses, al menos dos o tres días por semana, sería:

Totalmente agradable	Muy agradable	Agradable	Neutro	Desagradable	Muy desagradable	Totalmente desagradable
3	2	1	0	-1	-2	-3

Totalmente interesante	Muy interesante	Interesante	Neutro	Sin interés	Muy poco interesante	Totalmente sin interés
3	2	1	0	-1	-2	-3

Totalmente estimulante	Muy estimulante	Estimulante	Neutro	Aburrido	Muy aburrido	Totalmente aburrido
3	2	1	0	-1	-2	-3

Totalmente bueno	Muy bueno	Bueno	Ni bueno ni malo	Malo	Muy malo	Totalmente malo
3	2	1	0	-1	-2	-3

Totalmente util	Muy util	Util	Neutro	Inutil	Muy inutil	Totalmente inutil
3	2	1	0	-1	-2	-3

**Actitud hacia el ejercicio, medida indirecta**

<b>Expectativa</b>						
7. Creo que mi participación en actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana, durante los próximos meses será:						
Totalmente util para sentirme bien 3	Muy util para sentirme bien 2	Util para sentirme bien 1	Neutro 0	Inutil para sentirme bien -1	Muy inutil para sentirme bien -2	Totalmente inutil para sentirme bien -3
Totalmente util para estar en forma 3	Muy util para estar en forma 2	Util para estar en forma 1	Neutro 0	Inutil para estar en forma -1	Muy inutil para estar en forma -2	Totalmente inutil para estar en forma -3
Totalmente util para descargar tensión 3	Muy util para descargar tensión 2	Util para descargar tensión 1	Neutro 0	Inutil para descargar tensión -1	Muy inutil para descargar tensión -2	Totalmente inutil para descargar tensión -3
Totalmente util para estar ocupado y distraido 3	Muy util para estar ocupado y distraido 2	Util para estar ocupado y distraido 1	Neutro 0	Inutil para estar ocupado y distraido -1	Muy inutil para estar ocupado y distraido -2	Totalmente inutil para estar ocupado y distraido -3
<b>Valor</b>						
8. Creo que sentirse bien es:						
Totalmente bueno 3	Muy bueno 2	Bueno 1	Ni bueno ni malo 0	Malo -1	Muy malo -2	Totalmente malo -3
9. Creo que estar en forma es:						
Totalmente bueno 3	Muy bueno 2	Bueno 1	Ni bueno ni malo 0	Malo -1	Muy malo -2	Totalmente malo -3
10. Creo que descargar tensión es:						
Totalmente bueno 3	Muy bueno 2	Bueno 1	Ni bueno ni malo 0	Malo -1	Muy malo -2	Totalmente malo -3

11. Creo que estar ocupado y distraído es:

Totalmente bueno	Muy bueno	Bueno	Ni bueno ni malo	Malo	Muy malo	Totalmente malo
3	2	1	0	-1	-2	-3

**Presión social para practicar ejercicio, Medida directa**

12. Creo que participar en actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana, durante los próximos meses, es algo que la gente que es importante para mí opina que debo hacer.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

13. En general, me gustaría participar en las actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana en los próximos meses, tal como la gente importante para mí piensa que debo hacer.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

**Presión social para practicar ejercicio, medida indirecta**

**Referentes**

14. Creo que mi familia opina que debo participar regularmente en las actividades deportivas del centro en los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

15. Creo que mis amigos opinan que debo participar regularmente en las actividades deportivas del centro en los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

16. Creo que los monitores opinan que debo participar regularmente en las actividades deportivas del centro en los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

17. Creo que los compañeros del módulo opinan que debo participar regularmente en

las actividades del centro durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

#### Motivación por agradecer a los referentes

18. La opinión de mi familia es importante para mi

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

19. La opinión de mis colegas es importante para mi.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

20. La opinión de los monitores es importante para mi.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

21. La opinión de los compañeros del módulo es importante para mi.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

#### Posibilidad de ejercer control

22. ¿Cual es la probabilidad de que si lo tratas, seas capaz de participar en las actividades deportivas del centro al menos dos o tres días por semana en los próximos meses?

Totalmente alta	Muy alta	Alta	Ni alta ni baja	Baja	Muy Baja	Totalmente baja
3	2	1	0	-1	-2	-3

23. ¿Cuanto control tienes en tu participación en las actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses?

Totalmente alto	Muy alto	Alto	Ni alto ni bajo	Bajo	Muy Bajo	Totalmente bajo
3	2	1	0	-1	-2	-3

#### Oportunidades y recursos

24. Creo que los horarios del polideportivo no facilitan mi práctica deportiva, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

25. Creo que las instalaciones no facilitan mi práctica deportiva, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

26. Creo que la dificultad de acceso al polideportivo no facilita mi practica deportiva, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni cierto ni falso	Falso	Muy Falso	Totalmente Falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

27. Creo que el trato de los monitores no facilita mi práctica deportiva, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

28. Creo que el trato del personal de la prisión no facilita mi práctica deportiva, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

#### Autoeficacia

29. Creo que tengo capacidad para participar en las actividades deportivas del centro, al menos dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

## Anexo 2

### Segunda sesión

#### Diversión

30. Normalmente disfruto haciendo deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

31. Generalmente encuentro interesante hacer deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

32. Normalmente me siento muy concentrado cuando practico deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

33. Generalmente siento que el tiempo pasa rápido al hacer deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

34. Normalmente me lo paso bien haciendo deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

35. En deporte, frecuentemente estoy pensando en otra cosa en vez de estar en lo que estoy haciendo.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

36. Cuando hago deporte estoy generalmente aburrido.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

37. Cuando hago deporte generalmente deseo que la sesión acabe pronto.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

### Fuerza de voluntad

38. Cuando tengo que ir a deportes me desconecto de todo lo demás y sólo pienso en ello.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

39. Hago planes para ayudarme a acudir e iniciar la actividad deportiva en la que me he inscrito.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

40. Cuando se acerca la hora de acudir a deportes sólo me interesa lo relacionado con el deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

41. Me preocupo de obtener información acerca de las actividades deportivas y la forma de inscribirme y acudir a ellas.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

42. Pienso mucho en acudir a las sesiones deportivas, dos o tres días por semana durante los próximos meses.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

43. Hablo mucho con la familia, los amigos o los colegas, sobre acudir a las sesiones de deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

44. Pienso en lo bien que me lo voy a pasar haciendo deporte.

REVISTA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE - 13

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

45. Pienso que acudir a las sesiones deportivas va a ser muy positivo para mi durante mi estancia en el centro.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

46. Busco relacionarme con los otros deportistas de mi módulo para así ayudarme a acudir a las sesiones de deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

47. Busco relacionarme con los monitores para que así me tengan en cuenta y me sea más facil acudir a las sesiones de deporte.

Totalmente cierto	Muy cierto	Cierto	Ni si ni no	Falso	Muy falso	Totalmente falso
3	2	1	0	-1	-2	-3

posibilidades.

## Referencias

- Azjen, I. y Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Blasco, T., Capdevila, Ll., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Caballero Martínez, L. (1993). Determinantes y significado de la retención en programas para drogodependientes. En M. Casas y M. Gossop (Coords.), *Tratamientos psicológicos en drogodependencias: Recaída y prevención de recaídas* (pp. 245-258). Sitges: Ediciones en Neurociencias.
- Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 87-99.
- Corno, L. (1989). Self-regulated learning: A volitional analysis. In B.J. Zimmerman y D.H. Schunck (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research and practice*. (pp. 111-141). London: Springer-Verlag.
- Dishman, R.K. (1988). *Exercise adherence: It's impact on public health*. Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Dishman, R.K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Illinois: Human Kinetics.
- Dishman, R.K., Ickes, W. y Morgan, W.P. (1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. *Journal of Applied Social Psychology*, 2, 115-132.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F. y Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-172.
- Dzewaltowski, D.A.; Noble, J.M. y Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 388-405.
- Fuchs, R. (1996). Causal models of physical exercise participation: Testing the predictive power of the construct 'pressure to change". *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 21, 1931-1960.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990): Un análisis sociológico*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación y Ciencia.
- Godin, G. (1994). Social-cognitive models. In R.K. Dishman (Ed.). *Advances in Exercise Adherence*. (pp. 113-135). Illinois: Human Kinetics.
- Godin, G. y Shephard, R. (1986). Importance of type of attitude to the study of exercise behavior. *Psychological Reports*, 58, 991-1000.
- Godin, G.; Valois, P. y Lepage, L. (1993). The pattern of influence of perceived behavioral control upon exercising behavior: An application of Azjen's theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 81-102.
- Godin, G., Valois, P., Shephard, R.J. y Desharnais, R. (1987). Prediction of Leisure-time exercise behavior: A path analysis (Lisrel V) model. *Journal of Behavioral*

- Medicine*, 10, 2, 145-158.
- Kimiecik, J. (1992). Predicting vigorous physical activity of corporate employees: Comparing the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 192-206.
- Kimiecik, J.C. y Harris, A.T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 247-263.
- Shephard, R.J. (1989). Current perspectives on the economics of fitness and sport with particular reference to worksite programmes. *Sports Medicine*, 7: 286-309.
- Wankel, L.M. (1987). Enhancing motivation for involvement in voluntary exercise programs. *Advances in motivation and achievement: Enhancing motivation*. 5, 239-286.
- Wankel, L.M. y Hills, C. (1994). A social marketing and stage of change perspective of interventions to enhance physical activity: The importance of PRs. In H.A. Quinney, L. Gavin & A.E. Wall (Eds.), *Toward active living*. Illinois: Human Kinetics.
- Yordy, G.A. y Lent, R.W. (1993). Predicting aerobic exercise participation: Social cognitive, reasoned action, and planned behavior models. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 363-374.