

Actitudes de los universitarios respecto al ejercicio físico

Gloria Alejandra Ortiz Ruilowa

4º semestre Metodología de la Investigación
Docente Dra. Carol Gainsborg

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar las diferentes actitudes de los estudiantes respecto al ejercicio físico. Participaron 100 estudiantes universitarios. La herramienta que se usó para recolectar los datos fue un cuestionario de escala tipo Likert, diseñado por la investigadoras de este trabajo. Luego de la aplicación de los cuestionarios, se analizó los resultados, describiéndolos y comparándolos por sexo y semestre. En conclusión se encontró que los estudiantes de la UPSA tienen una actitud positiva hacia el deporte, hay algunas diferencias entre hombres y mujeres y entre los de los primeros semestres y semestres superiores.

Palabras clave: actitudes, deporte, ejercicio físico, universitarios

La siguiente investigación se realizó para ver qué actitudes tienen las personas respecto al ejercicio físico. Cuando se quiere realizar un ejercicio físico hay varios factores que pueden influenciar, algunas personas pueden hacerlo con mucha frecuencia y otras no lo realizan por falta de tiempo o por otras barreras (García-González, Práxedes, Sevil, del Villar & Zaragoza, 2017).

El término actitud hace referencia a las creencias que son aprendidas y que nos llevan a comportarnos y a sentirnos de cierta forma. Se pueden destacar tres componentes fundamentales para entender la actitud, ellos son: Lo cognitivo, que son las ideas que se tienen de la situación y dependen de la experiencia; lo afectivo, que es el sentimiento que se tiene de la situación; y lo conductual, que se refiere a las acciones se llevan a cabo

(Balderrama-Ruedas, Díaz-Domínguez & Gómez-Castillo, 2014).

Varios estudios realizados en España, demostraron que la motivación que se tiene para practicar el ejercicio físico es distinta según el sexo de las personas. Los hombres cumplen más cuando se trata de realizar el ejercicio físico, es decir, lo realizan con más frecuencia (Campos-Mesa, Castañeda-Vázquez & Del Castillo-Andrés, 2016; García-González, Práxedes, Sevil, del Villar & Zaragoza, 2017; Oliveira & Parra, 2018).

Se puede ver esto reflejado en el estudio de Campos-Mesa, et al. (2016) en el que se tomó en cuenta a 1.085 alumnos (569 mujeres y 516 hombres) con una edad media de 21 años. Ellos encontraron que el 58,1% de los hombres y el 33,6% de las mujeres realiza ejercicio físico.

En el estudio de García-González, et al. (2017), participaron 901 universitarios (408 hombres y 493 mujeres) entre las edades de 18 y 49 años se encontró algo similar. De igual manera, Oliveira y Parra (2018) realizaron un estudio con una muestra de 442 alumnos (adolescentes y universitarios) de centros públicos y de la Universidad de la Provincia de Toledo (España). Ellos encontraron que el 89% de los hombres y el 63% de las mujeres entrenaban. Al tomar en cuenta la edad se pudo observar que hay una disminución en la práctica del ejercicio físico conforme va aumentando su edad.

Siguiendo la misma línea del trabajo anterior, se llevó a cabo un estudio en donde

se comparó a estudiantes universitarios españoles y estudiantes universitarios portugueses. La muestra fue de 108 estudiantes universitarios españoles y 92 estudiantes universitarios portugueses. Se dio como resultado que los hombres españoles tienen una actitud más favorable que los hombres portugueses, y las mujeres portuguesas tienen una actitud más deseable que las españolas. Por lo que se puede ver, que hay diferencias entre países (de López-Bonilla, López-Bonilla, Ribeiro y Serra, 2015).

Otros estudios analizaron las motivaciones que tienen las personas respecto a la realización del ejercicio físico. Estos encontraron que algunas personas lo realizan por diversión, otros para mantenerse activos y otros para tener un físico deseado. En el estudio de Álvarez, Cuevas, González y Lara (2015), participaron 208 estudiantes de Psicología en México que tenían entre 18 y 31 años. Se pudo observar que los hombres tenían medias superiores a las mujeres en las cuatro dimensiones de autoconcepto físico: habilidad física, condición física, atractivo físico y fuerza, todo esto los motivaba para seguir con el ejercicio. En el estudio realizado por Artés, Casimiro, Orta, Ferriz, González-Cutre y Sicilia (2014), en el que participaron 918 españoles (460 hombres y 458 mujeres) entre 16 y 89 años, se obtuvo puntuaciones altas en el motivo de prevención, salud positiva, bienestar y diversión. Los motivos que tuvieron niveles bajos o menor puntuación fueron los de urgencias de salud y reconocimiento social. En el estudio de González-Valero, Martínez-Martínez y Zurita-Ortega (2017)

se recopiló un total de 129 artículos científicos y se vio que son los hombres los que tienen la necesidad de destacar y son los más competitivos. El estudio de Aguilar, Alías y Hernández-Rodríguez (2016) tenía una muestra compuesta por 1.011 estudiantes de la Universidad de Almería en España, 463 hombres (45,8%) y 548 mujeres (54,2%) con una edad media de 21,98 años. Los universitarios expresaron que desarrollan el ejercicio físico principalmente por diversión y por los amigos. Los que no llevan a cabo el ejercicio físico dijeron que no lo practicaban por los estudios, por el trabajo, por pereza o por falta de tiempo.

Otros estudios se centraron en determinar las barreras que existen respecto a la realización del ejercicio físico. Dos de estos estudios expresaron que una barrera es la falta de tiempo. El primer estudio fue realizado por García-González, et al. (2017), y se utilizó la Escala de Percepción de Barreras y se obtuvo puntuaciones más altas en los ítems relacionados con la falta de tiempo. Los ítems de: "Tengo demasiados trabajos en la universidad" (92,34%) y "Tengo que estudiar mucho" (89,9%) fueron las barreras principales respecto al ejercicio. El segundo estudio fue llevado a cabo por López y Portela (2017), y se utilizó una muestra de 342 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato de la Comunidad Autónoma de Galicia. Ellos encontraron que las principales dificultades que tienen los adolescentes a la hora de llevar a cabo una actividad física son: la falta de tiempo, las obligaciones y la pereza. Muchas de las personas ponen excusas como por ejemplo: para realizar el ejer-

cicio se necesita de habilidades específicas, entre otras.

Barbosa y Urrea (2018) coinciden con López-Bonilla, et al. (2015) en que el ejercicio físico tiene como beneficios una mejor calidad de vida, una salud mental estable, un aumento en la autoconfianza, menos estrés, una vida saludable y bienestar. En este sentido, Barbosa y Urrea encontraron un total de 55 artículos científicos que tenían relación con la actividad física y la calidad de vida en estudiantes, profesores y administrativos que pertenecen a una institución de educación superior.

De ahí, que creemos que una gran cantidad de personas no realiza el ejercicio físico por pereza o por falta de tiempo, no están informados de los beneficios que esta actividad les da. Como no están informados pueden tener actitudes negativas o desfavorables ante el ejercicio físico. Otras personas realizan el ejercicio físico por presión social, o porque les interesa tener un aspecto físico mejor. Es por todo esto que se quiere conocer las actitudes de los estudiantes de nuestra Universidad respecto al ejercicio físico, se quiere saber qué los motiva o qué barreras existen.

Por tanto, el objetivo de esta investigación es determinar las diferentes actitudes de los estudiantes respecto al ejercicio físico. Deseamos saber, cuáles son los factores que influyen en los estudiantes para practicar o no el ejercicio físico, si hay diferencias entre hombres y mujeres, y qué diferencias existen entre las opiniones de los estudiantes de los diferentes semes-

tres de la UPSA respecto a la percepción del ejercicio físico.

Método

El tipo de investigación para este trabajo es cuantitativo, no experimental y descriptivo (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

Participantes

La muestra está compuesta por 100 estudiantes (28 hombres y 72 mujeres) de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA). Son estudiantes de primer a décimo semestre, siendo el 38% de los primeros semestres, el 26% de los semestres intermedios y 36% de los semestres altos.

Procedimiento

Se elaboró una escala propia que cuenta con 14 ítems con el objetivo de obtener la actitud de universitarios respecto al ejercicio físico. Se realizó la escala con un modelo tipo Likert que consta de cinco grados: Totalmente en Desacuerdo; en Desacuerdo; ni de acuerdo, ni en Desacuerdo; de Acuerdo y Totalmente de Acuerdo. Se tomó en cuenta el sexo y el semestre QUE CURSABAN los participantes y se les explicó de manera oral que la realización de la escala era anónima y que el fin era llevar a cabo una investigación sobre sus actitudes respecto al ejercicio físico para una materia. Se utilizó el programa SPSS para hacer el análisis de los datos recogidos.

Resultados

Para ver si existía una actitud positiva hacia el ejercicio físico, se tomó en cuenta la frecuencia de respuestas favorables ante los distintos ítems de la escala, y se observó que: El 50% de los estudiantes están de acuerdo con que se sienten activos cuando realizan ejercicio; al 48% le da "satisfacción realizar ejercicio", el 36% se pone "de buen humor cuando realizan ejercicio"; al 33% "le interesa practicar un deporte", y el 30% afirma que le "gusta realizar ejercicio físico". Así mismo, un 28% afirma que "no realiza ejercicio físico por pereza".

Para ver qué actitudes tienen los hombres y las mujeres hacia el ejercicio físico se utilizó la *t* de Student para determinar si en los ítems existían diferencias significativas entre los hombres y las mujeres de la UPSA respecto al ejercicio físico y se encontró que presentan diferencias significativas en dos ítems. En el ítem "Realizo ejercicio físico por presión social" las mujeres tenían una puntuación más alta que los hombres ($M_M = 2,34$; $M_H = 1,82$; $t = 2,19$; $p = 0,031$) y en el ítem "Me interesa practicar un deporte" los hombres tenían una actitud más favorable respecto al ejercicio físico ($M_M = 3,26$; $M_H = 4,00$; $t = -3,19$; $p = 0,002$).

Se llevó a cabo un Anova Simple para ver si había diferencias entre las opiniones de los estudiantes de los semestres bajos, medios y altos de la UPSA, con respecto a la percepción del ejercicio físico. Se halló diferencias significativas en un ítem: "Tengo muchas barreras que me no

me dejan realizar ejercicio físico." ($F_{(2,97)} = 4,32; p = 0,016$).

Discusión

Se observa que el porcentaje de estudiantes con una actitud positiva hacia el ejercicio físico no es muy grande, aunque la mitad afirma sentirse activo cuando realizan ejercicio físico. Respecto al sexo, se pudo determinar que a los hombres les interesa más el deporte, es decir, tienen una puntuación más alta que las mujeres. Esto coincide con estudios realizados en España, que muestran que los varones cumplen más cuando se trata de realizar el ejercicio físico y además lo realizan con más frecuencia, (Campos-Mesa, et al., 2016; García-González, et al., 2017; Oliveira et al., 2018).

Los resultados también coincidieron con el estudio de Aguilar, et al. (2016), en el que los participantes expresaron que uno de los motivos por el cual llevan a cabo el ejercicio físico es por los amigos (presión social). Asimismo, uno de los motivos por los que no llevan a cabo el ejercicio físico es por pereza.

Finalmente, se encontró diferencias en las barreras que encuentran para hacer ejercicio a distintas edades, viendo que los más jóvenes tienen menos barreras. Esto coincide con el estudio de García-González, et al. (2017) en el cual la percepción de barreras se relacionaba con la edad de los jóvenes.

Referencias

- Aguilar, J. M., Alías, A., & Hernández-Rodríguez, A. I. (2016). Motivaciones de los estudiantes universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. *Psychology, Society, & Education, 8*(3), 229-242. doi:10.25115/psye.v8i3.182
- Álvarez, L., Cuevas, R., González, J., & Lara, A. (2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 15*(2), 27-34. doi:10.4321/S1578-84232015000200004
- Artés, E. M., Casimiro, A. J., Orta, A., Ferriz, R., González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: Un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana de Psicología, 46*(2), 83-91. doi:10.1016/S0120-0534(14)70011-1
- Balderrama-Ruedas, J. A., Díaz-Domínguez, P. J., & Gómez-Castillo, R. I. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Ra Ximhai, 10*(5), 339-352.
- Hernandez, R., Fernández, C. & Baptista, P., (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana.

- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: *Una revisión bibliográfica*. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. doi:10.1157/13062913
- Campos-Mesa, M. C., Castañeda-Vázquez, C., & Del Castillo-Andrés, Ó. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 277-284. doi:10.15446/revfacmed.v64n2.53068
- García-González, L., Práxedes, A., Sevil, J., del Villar, F., & Zaragoza, J. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15. doi:10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa
- González-Valero, G., Martínez-Martínez, A., & Zurita-Ortega, F. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 41-58.
- López, A., & Portela, I. (2017). Percepción de barreras para la práctica del ejercicio físico en adolescentes gallegos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Vol. Extra (14), 174-177. doi:10.17979/reipe.2017.0.14.2630
- López-Bonilla, J. M., López-Bonilla, L. M., Ribeiro, C., & Serra, F. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 275-284. doi:10.1400/218739.
- Oliveira, V., & Parra, J. (2018). Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. *Revista Cuadernos de Pesquisa*, 48(170), 1114-1128. doi:10.1590/198053145588