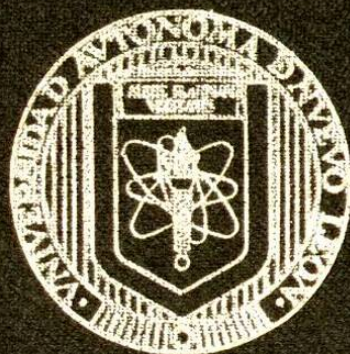


UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ENFERMERIA

DIVISION DE POSGRADO E INVESTIGACION



**SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JOVENES UNIVERSITARIOS**

Por

LIC. REBECA FLORES ROBLEDO

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRIA EN CIENCIAS DE ENFERMERIA
Con Enfasis en Salud Comunitaria**

AGOSTO, 2002

TM
RA781
.F56
2002
c.1

SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO EN JOVENES UNIVERSITARIOS

R. F. R.



1080116457

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

INSTITUTO DE ENFERMERÍA

DIVISIÓN DE INVESTIGACIONES

SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JOVENES UNIVERSITARIOS

Por

LIC. REBECA FLORES ROBLEDO

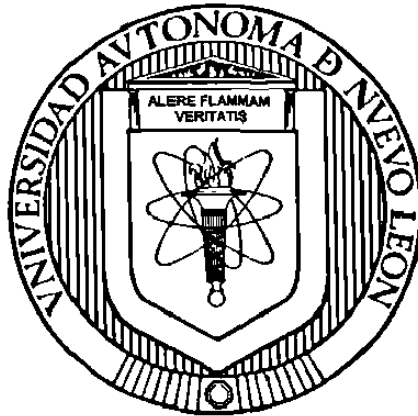
Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRIA EN CIENCIAS DE ENFERMERIA
Con Enfoque en Salud Comunitaria

AGOSTO, 2002

TM
RA781
.F56
2002

BURAU Ran
Fitas
UANL
FONDO
TESIS MAESTRIA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DIVISIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN



SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

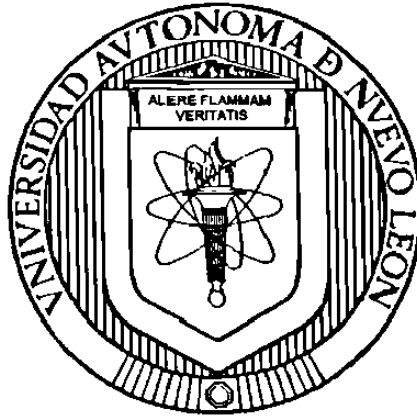
Por

LIC. REBECA FLORES ROBLEDO

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA
Con Énfasis en Salud Comunitaria

AGOSTO, 2002

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DIVISIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN



SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Por

LIC. REBECA FLORES ROBLEDO

DIRECTOR DE TESIS
BERTHA CECILIA SALAZAR GONZÁLEZ PhD

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE ENFERMERÍA
Con Énfasis en Salud Comunitaria

AGOSTO, 2002

SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Aprobación de Tesis

B. Cecilia Salazar G.

Bertha Cecilia Salazar González PhD
Director de Tesis

B. Cecilia Salazar G.

Bertha Cecilia Salazar González PhD
Presidente

M.C.E. Juana Edith Cruz Quevedo
Secretario

J. Edith Cruz Q.

M.E. Sofia G. Medina Ortiz
Vocal

S. G. Medina O.

M.S.P. Magdalena Alonso Castillo
Subdirector de Posgrado e Investigación

Agradecimientos

A **Dios** por el don de la vida, la salud y su guía en todo tiempo

A mi compañero de la vida **Juan**, jamás encontraré en esta tierra un amigo tan incondicional

A mis hijos, **Josué y Juan Mario** porque son el motor de mi vida

A mi **mamá** querida **Rebeca** por su ejemplo de fortaleza, superación y su amor invaluable

A mis hermanos **Perla y Raúl**, los quiero mucho

A mis **amigas y compañeras** por el sustento recibido en todo momento a lo largo de estos tres años, en especial a **Chely** por tu empeño, animo y apoyo siempre oportuno

A todo el personal administrativo y docente pero en especial a la maestra

Dra. Bertha Cecilia Salazar González por su atinada enseñanza, su paciencia y su gran ejemplo de dedicación y servicio

A la administración de la Universidad de Morelos por su apoyo en mi preparación académica en especial gracias al Dr. Alejandro Gil Santamaría

Tabla de Contenido

Contenido	Página
Capítulo I	
Introducción	1
Marco teórico Conceptual	3
Características y Experiencias Individuales	3
Cogniciones y Afectos Específicos de la Conducta	3
Resultado Conductual	4
Conceptos del Modelo de Promoción de la Salud	4
Factores Personales	4
Afecto Relacionado a la Actividad	4
Conducta de Ejercicio	4
Estudios Relacionados	5
Hipótesis	6
Pregunta	6
Capítulo II	
Metodología	7
Diseño del Estudio	7
Población, Muestreo y Muestra	7
Criterios de Inclusión	8
Procedimiento de Recolección de datos	8
Mediciones	8

Contenido	página
Factores Personales	8
Afecto Relacionado a la Actividad	8
Conducta de Ejercicio	8
Consideraciones Éticas	9
Análisis de Resultados	9
Capítulo III	
Resultados	11
Características de la Muestra	11
Prueba de Hipótesis	13
Capítulo IV	
Discusión	15
Conclusiones	17
Recomendaciones	17
Referencias	19
Apéndices	22
A. Estructura de Operacionalización de los Conceptos	23
B. Solicitud al Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos	24
C. Inventario de Sentimientos Inducidos por el Ejercicio	25
D. Conducta de Ejercicio	26
E. Consentimiento Informado	27
F. Autorización del Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos	28

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Frecuencia de Ejercicio a la Semana	12
2. Duración de la Jornada de Ejercicio	12
3. Datos Descriptivos de Sentimientos y Conducta de Ejercicio	13

RESUMEN

Rebeca Flores Robledo
Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Enfermería
Título del estudio:

Fecha de Graduación: Agosto 2002

SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO
EN JÓVENES UNIVERSITARIOS.

Número de páginas: 28

Candidato para obtener el grado de Maestría
en Ciencias de Enfermería con énfasis en
Salud Comunitaria

Propósito y métodos de estudio. El propósito del presente estudio fue determinar la asociación entre los sentimientos relacionados al ejercicio y la conducta de ejercicio en jóvenes universitarios. Así mismo mostrar si existía una diferencia de los sentimientos hacia la conducta de ejercicio de acuerdo al género. El modelo de Promoción de la Salud de Pender (1996) dio sustento teórico al tomar en cuenta tres constructos que fueron: factores personales biológicos, afecto relacionado a la actividad y conducta promotora de salud, en este caso, el ejercicio. El diseño fue descriptivo correlacional, el muestreo por conveniencia con un tamaño de muestra de 155 que se estimó con un α de .05, potencia de 80%, para un tamaño de efecto pequeño $f = .20$. Sin embargo se realizó un censo y se recogió una muestra en un momento en el tiempo dando un total de 194 participantes.

Contribución y conclusiones. La media de edad fue de 20 años ($DE = 2.2$), el 55% correspondieron al sexo femenino y pertenecían a seis diferentes facultades. La prueba de Kolmogorov Smirnov mostró que los inventarios tanto de sentimientos positivos como negativos no obtuvieron distribución normal ($D = 1.364, p = .048$) ($D = 1.694, p = .006$) respectivamente, mientras que la escala para medir la intensidad del ejercicio resultó normal ($D = 1.132, p = .154$) esta última considerando solamente a los jóvenes que realizaban ejercicio. La prueba no paramétrica de Spearman mostró relación significativa entre los sentimientos positivos y la práctica de ejercicio ($r_s = .21, p = .003$) así como una relación inversa entre los sentimientos negativos y la práctica de ejercicio ($r_s = -.17, p = .019$), lo cual sugiere que si los jóvenes tienen más sentimientos positivos, realizan más ejercicio y si presentan más sentimientos negativos hacia el ejercicio, lo practicarán menos. Para probar la diferencia de medias entre sentimientos positivos por género se usó la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney ($U = 4228, p = .98$) los resultados mostraron que no se obtuvo diferencia en los sentimientos de acuerdo al sexo, por lo tanto se rechazó la hipótesis planteada. La pregunta que exploraba la relación entre la intensidad de ejercicio y los sentimientos positivos fue probada con el coeficiente de Spearman ($r_s = .01, p = .87$) que indica que las variables en esta muestra son independientes, no existiendo relación alguna. Los resultados mostraron también que la caminata les producía sentimientos positivos a diferencia de otro tipo de ejercicio. En conclusión aunque los jóvenes reportan sentimientos positivos hacia el ejercicio sólo la mitad lo practica con regularidad.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS

B. Verónica Salazar G.

Capítulo I

Introducción

En América latina la etapa juvenil suele ser la mas sana en la vida de los individuos, sin embargo no todos los jóvenes desarrollan estilos de vida saludable. Muchas de sus actividades ya sean de estudio o de trabajo, las realizan en condiciones poco saludables, con horarios agotadores, en pequeños espacios, afectando negativamente el nivel de actividad física (Programa Regional de Acciones para el Desarrollo de la Juventud en América Latina 1994). El sedentarismo desarrollado en la juventud puede persistir a través del tiempo, resultando en deterioro físico prematuro y enfermedades del corazón, entre otras. El estilo de vida sedentario es un factor de riesgo en este grupo de edad que tiende a presentar dificultades biológicas y psicosociales propias de la etapa de desarrollo (García et al., 1995). El ejercicio en la etapa juvenil es significativo debido a que promueve una vida sana, mejora la salud mental y fisiológica. Lo anterior cobra importancia al considerar que hay un número considerable dentro de la población nacional que corresponde a jóvenes 19.8%, del estado de Nuevo León el 19.9% y del municipio de Montemorelos el 22.7% (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática [INEGI], 2000).

Como es conocido, los beneficios del ejercicio son muchos, entre ellos está la reducción de factores de riesgo cardiovascular (Blair & Connelly, 1996); disminución de la prevalencia de hipertensión sistémica (Tipton, 1983); ayuda a la prevención y manejo de la obesidad (Fernández & Sumano, 1986); produce un efecto positivo sobre el control de la diabetes tipo 2 (National Institute of Health, 1987); mejora el estado de ánimo y el sentimiento de bienestar (Rowlan, 1990).

Los factores descritos sugieren que el ejercicio, como toda actividad, genera además de respuestas objetivas o fisiológicas, respuestas subjetivas, entre las que están

las emociones que a su vez se traducen en sentimientos. Los hallazgos empíricos proveen evidencia de que las emociones y sentimientos juegan un papel importante en conductas de ejercicio.

Las emociones son sentimientos íntimos que tiene todo ser humano, son índices de reacción ante las situaciones de la vida, que varían en tipo e intensidad de acuerdo con la experiencia del momento. Los sentimientos son centrales a todas las cosas que se hacen (Hardy & Rejeski, 1989).

Las investigaciones sobre los sentimientos asociados al ejercicio señalan que el ejercicio genera sentimientos positivos (Hardy & Rejeski, 1989; Mc Auley & Courneya, 1992). Ross, Bohannon, Davis y Gurchiek (1999) reportaron que el ejercicio leve produce sentimientos positivos. Cabe señalar que a su vez Rudolph y Kim (1996), reportaron que el ejercicio intenso también genera sentimientos positivos.

En otro orden de ideas, García et al. (1995); Rejeski, Best, Griffith y Kenney (1987) asociaron la conducta de ejercicio con el género. Estos autores reportaron que los hombres dedican mas tiempo a realizar ejercicio en comparación con las mujeres. Los estudios sobre actividad física y ejercicio relacionados a sentimientos se han enfocado mayormente a los adultos. No se localizaron estudios sobre estas variables en jóvenes mexicanos.

Cabe destacar que en la Universidad de Montemorelos desde el año 2000 se incluyó como parte del currículo, el componente de salud, que comprende una clase teórica de estilo de vida saludable y practicar ejercicio por lo menos tres veces por semana por espacio de una hora y es monitoreado mediante una lista de asistencia a los alumnos del primer año de la carrera. Adicionalmente, cada alumno de nuevo ingreso fue valorado respecto a su condición cardiaca, flexibilidad y resistencia muscular, al inicio y final del año escolar. Un dato importante es que se observa que no todos los estudiantes cumplen con la asistencia a este componente.

Por ello es importante conocer lo que los jóvenes sienten respecto al ejercicio para

comprender mejor la conducta de ejercicio (Hardy & Rejeski 1989). El modelo de Promoción de la Salud de Pender (1996) es adecuado para este estudio dado que incluye el afecto relacionado a la actividad y conductas promotoras de salud como es el caso del ejercicio.

Debido a lo comentado anteriormente nació la inquietud de realizar la presente investigación en jóvenes que cursan el tercer semestre de carrera de la Universidad de Montemorelos con el propósito de conocer los sentimientos relacionados al ejercicio. Se considera el hecho de que durante el año anterior estuvieron inscritos al componente de salud, que implicó la práctica de ejercicio en forma regular les proporciona buen referente concreto sobre los sentimientos. Este estudio buscó determinar la relación que existe entre los sentimientos al ejercicio y la conducta de ejercicio.

Marco Teórico Conceptual

Para este estudio, la conducta promotora de salud es el ejercicio que practican los jóvenes universitarios. La conducta promotora de salud en el modelo de Pender es explicada por tres constructos: características y experiencias individuales, las cogniciones y el afecto específico de la conducta y el resultado conductual.

Características y Experiencias Individuales. Bajo esta categoría se ubican la conducta previa relacionada y los factores personales. Los factores personales influyen directamente en la conducta promotora de salud y son definidos como características personales que se dividen en: a) factores biológicos entre los que señala: edad, sexo, índice de masa corporal, pubertad, fuerza y agilidad; b) psicológicos: autoestima, motivación, competencia, estado de salud percibido y definición de salud y c) socioculturales: raza, etnicidad, aculturación, educación y nivel socioeconómico.

Cogniciones y Afecto Específico de la Conducta. Esta categoría de variables son consideradas como importantes motivadores para el resultado conductual. Bajo esta

categoría de variables se encuentran los siguientes conceptos: a) beneficios percibidos, b) barreras percibidas, c) auto-eficacia percibida, d) afecto relacionado a la actividad, y e) influencias interpersonales y situacionales.

El afecto se refiere a los sentimientos que se tienen antes, durante y después de la conducta y que pueden ser: leves, moderados o fuertes. Pender, (1996) refiere que los sentimientos que despierta la conducta, en este caso el ejercicio, pueden determinar si este se repetirá como consecuencia de los sentimientos que produce, si se inclinan a ser positivos la conducta tenderá a repetirse y si se inclinan hacia lo negativo, se evitará.

Resultado Conductual. La conducta promotora de salud es el resultado de la acción, el logro de resultados de salud positivos dan por consecuencia un estilo de vida saludable.

Conceptos del Modelo de Promoción de la Salud

A continuación se definen los conceptos que se aplicaron en el estudio.

Factores Personales. Se refiere a las características personales de tipo biológico tales como edad y sexo. Se registraron en la cédula de identificación.

Afecto Relacionado a la Actividad. Se define como una respuesta afectiva al ejercicio que se refleja en una serie de sentimientos ya sea positivos o negativos. Los positivos son aquellos que reflejan que la persona se siente bien y por lo tanto pueden favorecer la practica del ejercicio mientras que los negativos son los que causan malestar y tal vez pueden interferir para llevarlo a cabo. Para fines de este estudio solamente se midieron los sentimientos provocados por el ejercicio sin precisar el antes, durante o después. Fue medido por el Inventario de sentimientos inducido por el ejercicio (ISE) (Gauvin & Rejeski, 1993).

Conducta de Ejercicio. Cualquiera actividad física referida por el joven que se practique por lo menos tres veces por semana con una duración mínima de 20 minutos. Dado que según Berger y Owen (1988) el ejercicio debe ser de intensidad moderada

para que produzca beneficios psicológicos, se cuestionó además la intensidad mediante las respuesta fisiológicas producidas por el ejercicio en términos aumento del pulso, jadeo y sudoración. En el apéndice A se muestra la estructura de operacionalización de los conceptos.

Estudios Relacionados

Ross, Bohannon, Davis y Gurchiek (1999) evaluaron el efecto a corto plazo de un programa de 18 clases de Tai-Chi en relación con el estado de ánimo de un grupo de adultos mayores con edades entre 68 a 92 años de edad. La prueba t reportó diferencias significativas entre el dolor y el estado de ánimo, obteniendo la media mas alta el estado de ánimo posterior al ejercicio ($p=.05$). Rudolph y Kim (1996) compararon los efectos del baile aeróbico y el deporte recreativo sobre las respuestas en el estado de ánimo después del ejercicio intenso en 108 hombres y mujeres coreanos estudiantes de licenciatura. Los deportes recreativos comprendieron soccer, tenis y boliche. Las sesiones de todos los grupos fueron de dos veces por semana, por espacio de un semestre. El análisis de varianza múltiple (MANOVA) reveló que tanto en el grupo de baile aeróbico como el de fútbol soccer incrementaron los sentimientos de bienestar ($p=.05$).

En otro estudio llevado a cabo en 88 hombres y mujeres sedentarios entre 45 y 64 años de edad (Mc Auley & Courneya, 1992) se examinó la relación de esfuerzo percibido y el afecto producido por una prueba de ejercicio tipo caminadora. En el análisis de correlación lineal múltiple las personas que experimentaron menor esfuerzo reportaron mayores sentimientos positivos ($r =-.37, p =.05$).

Similar al anterior, Hardy y Rejesky (1989) llevaron a cabo un estudio en 67 estudiantes de pregrado para determinar las relaciones entre el esfuerzo percibido y la respuesta afectiva. Las pruebas t revelaron que los hombres eran significativamente mas positivos para la intensidad del ejercicio que las mujeres ($p <=. 05$). Los resultados

sugieren que las calificaciones de la escala de sentimientos positivos disminuyen a medida que aumenta el esfuerzo, indicando que el afecto negativo se asocia al trabajo duro. Esto es congruente con los hallazgos reportados por McAuley y Courneya (1992).

Álvarez y López (1999) reportaron que los estudiantes de preparatoria mostraron una actitud positiva hacia la práctica de ejercicio, la mayoría (69.1%) comentó que practicaba ejercicio y la prueba de Chi cuadrada mostró que una proporción significativamente mayor de hombres practicaban ejercicio en comparación a las mujeres ($p = .0001$), García et al. (1995) estudiaron a 286 jóvenes con relación al género, entre otras variables y el ejercicio, y reportaron que las mujeres adolescentes dedicaban menos tiempo a actividades físicas que los varones y que se percibían menos atléticas ($p < .001$). Estos hallazgos son congruentes con la literatura de ejercicio.

En conclusión los estudios relacionan las diferentes clases de ejercicio con sentimientos positivos, también mostraron que los hombres se sintieron más positivos que las mujeres con respecto a la intensidad del ejercicio, y que las mujeres adolescentes dedican menos tiempo a las actividades físicas que los varones.

Hipótesis

H1. A mayor sentimiento positivo hacia la conducta de ejercicio, mayor práctica del mismo.

H2. Los hombres obtendrán mayor puntaje de sentimientos positivos al ejercicio respecto a las mujeres.

Pregunta

¿Cuál es la relación entre la intensidad de ejercicio reportada por los jóvenes y los sentimientos positivos?

Capítulo II

Metodología

El propósito del presente capítulo es describir el diseño y la población de estudio, la técnica de muestreo y la muestra, el procedimiento de recolección de los datos y el instrumento que se aplicó. Se identificaron además las estrategias previstas para el análisis de los datos, así como las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta al llevar a cabo el estudio.

Diseño del Estudio

Este estudio fue descriptivo correlacional (Polit & Hungler 1999). Descriptivo ya que su objetivo fue mostrar las características de la muestra y los aspectos de una situación que ocurre de manera natural, en este caso, los sentimientos que una persona joven experimenta cuando realiza la conducta de ejercicio. Correlacional porque describe la asociación entre las variables sentimientos y conducta de ejercicio

Población, Muestreo y Muestra

La población para este estudio se compone de alumnos de pregrado de la Universidad de Montemorelos. El tipo de muestreo fue por conveniencia, (Polit & Hungler, 1999) ya que se tomaron a los estudiantes que estuvieron disponibles al momento de recolectar los datos y se encontraban cursando el tercer semestre El tamaño de la muestra se estimó mediante el análisis de potencia. Se determinó que 155 participantes darían una potencia de .80 para detectar un tamaño de efecto pequeño para un coeficiente de r .20, y un nivel de significancia unidireccional de .05. Sin embargo, se levantó un censo y se consideró una muestra en el tiempo lo que dio un total de 194 participantes.

Criterios de Inclusión

Estudiantes de ambos sexos entre 17 a 27 años, que estuvieran libres de contraindicaciones médicas para realizar ejercicio.

Procedimiento de Recolección de datos

Se solicitó la autorización al comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos (ver Apéndice B) y a los coordinadores de las diferentes carreras para tener acceso a los alumnos en la hora de receso y aplicar el instrumento. Para ello se acudió a sus respectivas aulas, se les explicó el propósito del estudio garantizando la confidencialidad de la información y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. El período de tiempo para la recolección de los datos fue de una semana y estuvo a cargo de la autora del estudio.

Mediciones

Factores Personales. Se usó la cédula de identificación para obtener los factores personales biológicos como edad y sexo.

Afecto Relacionado a la Actividad. Se aplicó el inventario de sentimientos inducidos por el ejercicio (Gauvin & Rejeski 1993; ver Apéndice C). El inventario fue diseñado para evaluar el núcleo de emociones positivas/negativas o placer/desagrado. Está presentado en un formato bipolar bueno/malo de 12 adjetivos con una escala de likert de 5 puntos que varía de 1= no lo siento hasta 5= lo siento muy fuertemente. El puntaje mayor indica mayor sentimiento positivo en los reactivos 2,4,5,7,9,12 y el puntaje mayor indica mayor sentimiento negativo en los reactivos 1,3,6,8,10,11. La consistencia de la escala fue de .81 de acuerdo a Dunn y Mc Auley (2000).

Conducta de ejercicio. La conducta de ejercicio se cuestionó con preguntas directas acerca del tipo de ejercicio, frecuencia por semana y duración de jornada de ejercicio. Además la intensidad del ejercicio se midió con preguntas acerca de las

manifestaciones fisiológicas que experimentan cuando practican ejercicio tales como incremento del pulso, sudoración y jadeo. Contiene un patrón de respuestas de cuatro puntos que van desde 1 = nunca, hasta 4 = siempre. Para la construcción del índice, las manifestaciones que indicaban no esfuerzo tales como mi pulso permanece normal y no sudo ni jadeo, los valores se invirtieron a fin de denotar que a mayor puntaje, mayor manifestación de esfuerzo (ver Apéndice D).

Análisis de Resultados

El análisis de los resultados se realizó a través del paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 10. El análisis fue descriptivo e inferencial. Se usó la estadística descriptiva para describir las características de la muestra y del instrumento, se determinó la normalidad de todas las variables de intervalo. Se obtuvo el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach del instrumento. Dado que las respuestas no arrojaron distribución normal, se usó el coeficiente de Spearman para probar la hipótesis uno y la pregunta de investigación que buscaban relaciones entre los sentimientos positivos, la intensidad de ejercicio con la práctica del mismo. Para probar la hipótesis dos se usó la U de Mann Whitney, para verificar la diferencia entre la intensidad del ejercicio reportada por los jóvenes y los sentimientos positivos que experimentan.

Consideraciones Éticas

Las siguientes consideraciones se tomaron del reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud (Secretaría de Salubridad y Asistencia [SSA], 1987). Los datos de los participantes fueron usados por la autora solamente para fines de la investigación. Se contó con el consentimiento informado y por escrito de los alumnos (ver Apéndice E) de acuerdo al artículo XIV fracción V. Se contó con el dictamen favorable de las Comisiones de Ética e Investigación de la Universidad

Autónoma de Nuevo León y la Universidad Montemorelos (Apéndice F) según lo estipula el artículo XIV, fracción VIII. Además conviene agregar que el presente estudio no tuvo ningún riesgo, ya que no hubo ninguna intervención o modificación intencionada de las variables a estudiar como lo refiere el artículo XVII, fracción I.

Se les explicó a los participantes que en cualquier momento que lo decidieran podían retirarse del estudio sin afectar su situación escolar cumpliendo así con el artículo LVIII, fracción I y garantizando que los resultados se darían a conocer en forma general, no se identificarían a los participantes para evitar algún perjuicio a los alumnos participantes (artículo LVIII, fracción II).

Capítulo III

Resultados

En el presente capítulo se presentan la estadística descriptiva de los factores personales y conducta de ejercicio de los participantes, así como la de los instrumentos. Finalmente se presenta la estadística inferencial para la prueba de las hipótesis.

Características de la Muestra

El total de los encuestados fue de 194 jóvenes de los cuales se eliminaron siete casos por no haber contestado la información completa. Las razones fueron: factores personales biológicos incompletos (4) y reactivos en blanco (3). En el primer caso se desecharon ya que el autor del estudio asumió que era una forma oculta de rehusarse a participar.

La muestra estuvo conformada por 187 jóvenes universitarios, el 58.8% correspondió al sexo femenino. El promedio de edad fue de 20.19 años ($DE = 2.24$). Pertenecían a seis diferentes facultades, el mayor porcentaje de estudiantes correspondió a la Facultad de Ciencias de la Educación con 29.9%, seguida por la Facultad de Ciencias de la Salud con 26.2%.

El ejercicio que más practicaban fue la combinación de varios, tales como caminata, práctica de algún deporte, aeróbicos y andar en bicicleta. El porcentaje de jóvenes que señalaron realizar ejercicio por lo menos tres veces por semana fue de 50.3%, y los que no realizaban o lo hacían menos de tres veces por semana fue de 49.7%. En la tabla 1 se presenta la frecuencia de ejercicio por semana.

Tabla 1

Frecuencia de Ejercicio a la Semana

Días	f	%
0	55	29.4
1	10	5.3
2	27	14.4
3	32	17.1
4	32	17.1
5	22	11.8
6	3	1.6
7	6	3.2

$n = 187$

El mayor porcentaje de jóvenes se concentró en la duración de jornada de ejercicio de 41-60 minutos como se puede observar en la tabla 2.

Tabla 2

Duración de Jornada de Ejercicio

minutos	f	%
21-40	26	13.9
41-60	91	48.7
61-80	4	1.9
81-100	16	8.6
101-120	13	7.0

$n = 187$

En la tabla 3 se presentan los datos descriptivos de las escalas, así como la prueba de Kolmogorov Smirnov. Se puede observar que las tres primeras variables no se distribuyeron normalmente y en la última variable fueron eliminados los jóvenes que no realizaban ningún tipo de ejercicio. Esto dio como resultado normalidad de la muestra.

Tabla 3

Datos Descriptivos de Sentimientos y Conducta de Ejercicio

Variable	<u>n</u>	Valor Mínimo	Valor Máximo	\bar{X}	<u>DE</u>	<u>D</u>	Valor de p
Sentimientos positivos	187	0	100	71.42	22.3	1.36	.048
Sentimientos negativos	187	0	100	19.30	15.5	1.69	.006
Frecuencia y duración de ejercicio	187	0	600	140.80	134.2	2.08	.001
Intensidad del ejercicio	132	11.10	94.4	50.00	16.28	1.132	.154

Para verificar la confiabilidad del Inventario de Sentimientos Inducidos por el Ejercicio de Gauvin y Rejeski (1993) se utilizó el coeficiente de Alpha de Cronbach. La escala de sentimientos positivos obtuvo un coeficiente de .88 y la de los sentimientos negativos .72, lo cual es aceptable según lo referido por Polit y Hungler (1999).

Prueba de Hipótesis

Se usó la estadística no paramétrica para verificar la hipótesis uno que plantea que a mayor sentimiento positivo hacia la conducta de ejercicio, mayor práctica del mismo. El coeficiente de Spearman mostró una relación significativa de ($r_s = .21$, $p = .003$), fue también significativa la relación inversa entre los sentimientos negativos y la frecuencia y duración de ejercicio por semana de ($r_s = -.17$, $p = .019$), por lo tanto se acepta la

hipótesis uno. Lo anterior sugiere que a mayor sentimiento positivo, mayor práctica de ejercicio y, a mayor sentimiento negativo menor práctica del mismo.

Para la verificación de la hipótesis dos que señala que los hombres obtendrían mayor puntaje de sentimientos positivos que las mujeres, se utilizó la prueba de U de Mann Whitney. El resultado no fue significativo ($U = 4228$, $p = .98$), por lo que se rechaza la hipótesis y se sugiere que no hay diferencia de medias de los sentimientos de acuerdo al sexo.

Se exploró si existía alguna diferencia en los sentimientos positivos por tipo de ejercicio. Se encontró que la caminata produce significativamente mayor sentimiento positivo vs. el resto de los otros tipos de ejercicio ($U = 1344$, $p = .041$).

Para verificar la pregunta que cuestiona la relación entre la intensidad de ejercicio reportada por los jóvenes y los sentimientos positivos se aplicó el coeficiente de Spearman. Se eliminaron a los jóvenes que señalaron no practicar ejercicio. El resultado no mostró significancia ($r_s = .01$, $p = .87$), lo que indica que estas variables son independientes en la muestra estudiada.

Capítulo IV

Discusión

El presente estudio se fundamentó en dos conceptos centrales del Modelo de Promoción de la Salud de Pender (1996), que son afecto relacionado a la actividad y conducta promotora de la salud, que en este caso fue el ejercicio. Las hipótesis se derivaron de lo referido por Pender de que si la actividad despierta sentimientos positivos, entonces ésta tenderá a repetirse y si genera sentimientos negativos se evitará. Por otra parte también se pretendía probar la aseveración de Berger y Owen (1998) que postula que el ejercicio debe ser de intensidad moderada para que produzca beneficios psicológicos.

Los resultados de la hipótesis uno acerca de relación positiva entre la práctica de ejercicio y los sentimientos positivos concuerdan con lo reportado por Hardy y Rejeski (1989); Mc Auley y Courneya (1992); Ross, Bohanon, Davis y Gurchiek (1999), y Rudolph y Kim (1996), de que la práctica del ejercicio genera sentimientos positivos. Pender (1996) refiere que la conducta previa moldea los afectos específicos de la conducta, probablemente el haber practicado ejercicio durante los últimos seis meses les haya permitido experimentar sentimientos positivos, aunque solamente la mitad lo practica de manera regular.

Los hallazgos con relación a la hipótesis dos, que buscaba una diferencia entre los sentimientos positivos y el género, donde se esperaba que los hombres experimentarían mas sentimientos positivos que las mujeres, no mostraron diferencia significativa. En este caso, ambos grupos presentaron medias semejantes, a diferencia de lo reportado por Álvarez y López (1999), García et al.(1995) y Hardy y Rejeski (1989).

Estos estudios señalaban una diferencia entre los sentimientos positivos y el género, resultado que no se observó en este estudio, una posibilidad de la diferencia pudo ser que los estudios de Álvarez y López (1999) y el de García et al. (1995) fueron

en adolescentes y el de Hardy y Rejeski (1989) en jóvenes que estaban participando en un curso de salud y con una prueba de acondicionamiento físico reciente. Otra posible explicación puede ser la filosofía de la institución que incluye el principio de mantener un estilo de vida saludable, donde se requiere de la práctica de ejercicio y por ello, tanto los hombres como las mujeres presentaron el mismo tipo de sentimientos hacia el ejercicio.

La pregunta que cuestionaba la relación entre la intensidad de ejercicio a través de las manifestaciones fisiológicas y los sentimientos positivos mostró que no existe por lo menos es esta población, ninguna relación. Este hallazgo contradice lo reportado por Ross, Bohannon, Davis y Gurchiek (1999), que refieren que el ejercicio leve produce sentimientos positivos, así como Hardy y Rejeski (1989) y McAuley y Courneya (1992) que reportaron que las personas que experimentaban menos esfuerzo generaban mayores sentimientos positivos.

La falta de relación entre la intensidad del ejercicio y los sentimientos positivos puede deberse a que la mitad de ellos señaló practicar ejercicio en forma regular de manera que las manifestaciones fisiológicas ya han sido superadas y por lo tanto no percibían hacerlo con mucho esfuerzo. La media obtenida sugiere que no se ejercitaban al límite extremo de un ejercicio intenso o con mucho esfuerzo. Otra explicación puede deberse a la edad de estos jóvenes mientras que los estudios de Ross, Bohannon, Davis y Gurchiek (1999) y de Mc Auley y Courneya (1992) fueron en adultos y en una prueba específica de esfuerzo.

Un dato adicional encontrado fue que la caminata, considerada como ejercicio de leve a moderada intensidad a diferencia de los otros tipos de ejercicio produjo mayor sentimiento positivo. Esto difiere del estudio hecho por Rudolph y Kim (1996) que reveló que el fútbol soccer y el baile aeróbico incrementaron los sentimientos de bienestar. Una explicación puede ser que muchos de los jóvenes al realizar la caminata, generalmente lo hacían en grupo lo que no sólo les proporcionaba el ejercicio necesario,

sino también tiempo para socializarse; además de que no todos pueden practicar un deporte o aeróbicos que requiere de un tiempo y un lugar específico para llevarlo a cabo.

Conclusiones

Se encontró una relación significativa entre los sentimientos positivos y la práctica de ejercicio, sin embargo aún y cuando tenían sentimientos positivos sólo la mitad practicaba ejercicio con regularidad. Al analizar la diferencia de los sentimientos positivos en relación con el género, los resultados no evidenciaron alguna. No se observó alguna relación entre la intensidad de ejercicio y la conducta de ejercicio.

Recomendaciones

Es importante considerar el hecho de que para llevar a cabo una conducta promotora de salud se debe tomar primeramente la decisión de llevarla a cabo y por lo tanto no se está libre de influencias, es por ello que se recomienda que para un futuro estudio se tomen en cuenta otras variables, que como refiere Pender (1996), pueden afectar de manera directa o indirecta la conducta promotora de salud. Esto es importante para determinar las razones del porqué no se realiza el ejercicio y trabajar en ellas, de tal manera que los jóvenes puedan interesarse en realizar ejercicio con regularidad como parte de un estilo de vida saludable que es una de las acciones inmediatas del Programa Regional de Acciones para el Desarrollo de la Juventud en la América Latina (1994).

Algunas de las variables que pueden ser estudiadas serían las creencias de salud de los jóvenes, ya que finalmente como lo refiere Alvarez y López (1999) lo que determina el comportamiento son las creencias que se tienen respecto al objeto y son un indicador del agrado o desagrado que la persona tiene ante determinado objeto. Otra podría ser la auto-eficacia percibida, beneficios y barreras, que de acuerdo a la teoría cognoscitiva social de Bandura referida por Pender (1996), proponen que la conducta previa también tiene una influencia indirecta en la conducta promotora de salud a través de las

percepciones de auto-eficacia, y beneficios y barreras relacionadas a la actividad.

Se recomienda también incluir algunas preguntas de complacencia social como filtro para deducir la fidelidad de las respuestas, además de escoger otro lugar para la recolección de los datos, de tal manera que los jóvenes no asocien el ejercicio con una actividad académica. Por último, es bueno considerar que enfermería como una profesión que busca preservar la salud de las personas se interese en buscar y seleccionar estrategias que favorezcan la práctica de ejercicio en la comunidad de tal manera que puedan evitarse las enfermedades propias de estilo de vida sedentario.

Referencias

- Alvarez, J & López, M. (1999). Características y explicaciones de los hábitos de salud de los jóvenes. Revista de Psicología Social, (14), 2-3,271-296.
- Berger, B. G & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59,148-159.
- Blair, S. N. & Connely, J. C. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. Research Quarterly for Exercise and Sport, 67(2), 193-205.
- Dunn, E. & Mc Auley, E. (2000). Affective responses to exercise bouts of varying intensities. Journal of Social Behavior & Personality, 15(2), 201-215.
- Fernández, P. F. & Sumano, A. E. (1986). Obesidad en la niñez y adolescencia: Factores de riesgo. Boletín Médico del Hospital Infantil, 43(1), 53-59.
- García, A., Norton, B. M., Fren, M., Coviak, C., Pender, N. & Ronis, D. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of the exercise behavior. Journal of School Health, 65(6), 213-219.
- Gauvin, L. & Rejeski, W. J. (1993). The exercise induced feeling inventory: development and initial validation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 403-423.
- Hardy, J. C. & Rejeski, J. (1989). Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 304-317.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2000). [INEGI] Censo Nacional de Población y Vivienda. [En red]. Disponible en: <http://www.inegi.gob.mx/>.

Mc Auley, E. & Courneya, S. K. (1992). Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise. Journal of Applied Social Psychology, 22(4), 312-326.

National Institute of Health. (1987) Consensus development conference on diet and exercise in non-insulin dependent diabetes mellitus. Diabetes Care, 10, 639-643.

Pender, N. (1996). Health promotion in nursing practice. (3a. ed.). Stamford, Connecticut: Appleton & Lange.

Polit, D & Hungler, B. (1999). Investigación científica en ciencias de la salud: principios y métodos (6ª. Ed.) (Traducido por R. Palacios & G. Féher, 1999/2000). México: Mc. Graw Hill Interamericana Editores, S.A de C.V.

Programa Regional de Acciones para el Desarrollo de la Juventud en América Latina. (1994). [En red]. Disponible en: <http://www.cinterfor.org.uy/jovenes>.

Rejeski, W. J., Best, D. Griffith, P. & Kenney, E. (1987). Sex-role orientation and the responses of men to exercise stress. Research Quaterly, 58, 260-264.

Ross, M. C., Bohannon, A .S., Davis, D. C. & Gurchiek, L. (1999). The effects of a short term exercise program on movement, pain and mood in the elderly. Journal of Holistic Nursing, 17(2), 139-148.

Rowlan, T. W. (1990). Exercise and children's health. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, 161-180.

Rudolph, D. & Kim, J. G. (1996). Mood responses to recreational sport and exercise in a Korean sample. Journal of Social Behavior and Personality, 2(4), 841-850.

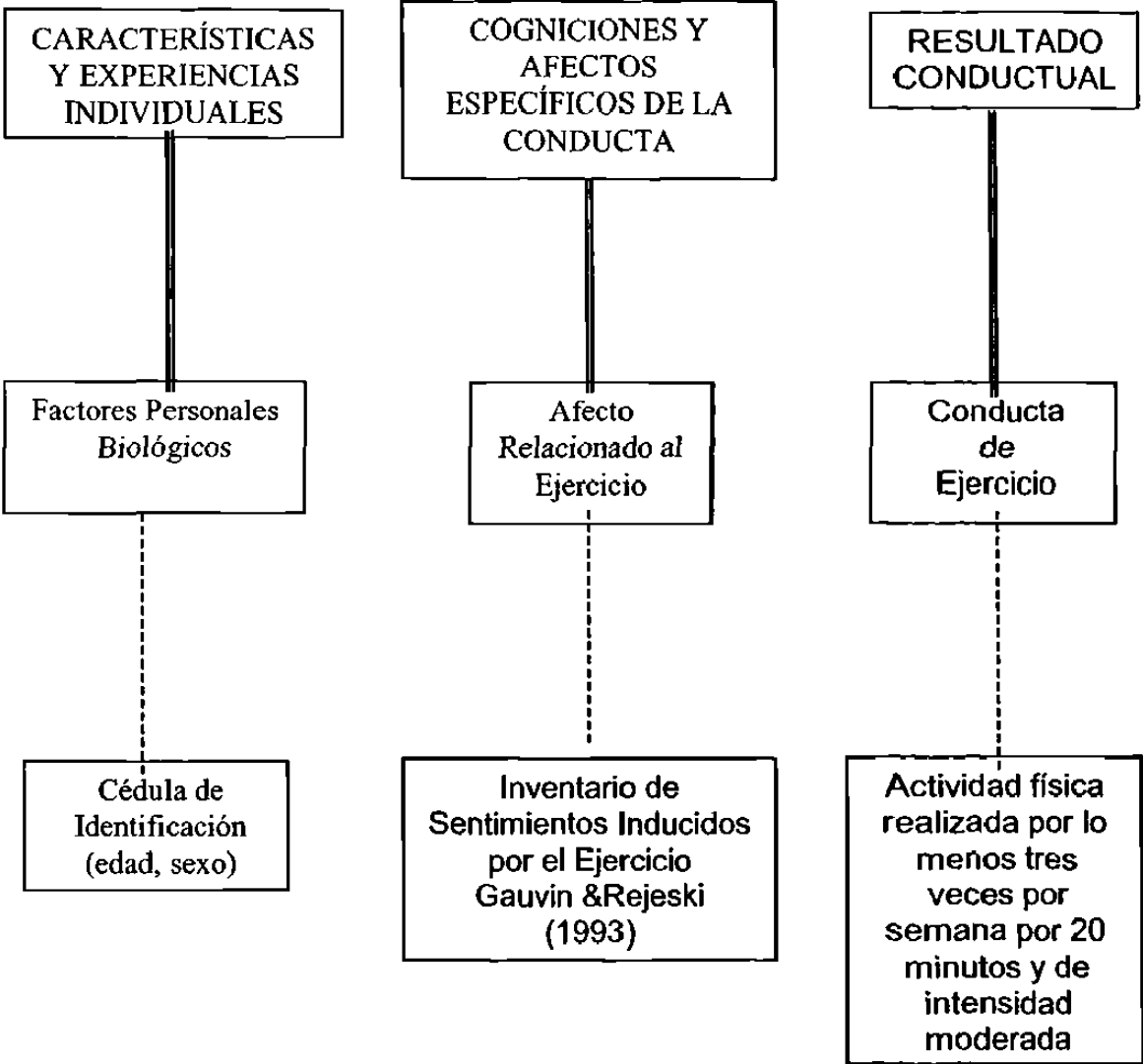
Secretaría de Salubridad y Asistencia. (1987). Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. 7a. Ed. México. Editorial. Trillas.

Tipton, M. C. (1983). Exercise and resting blood pressure In: Eckert. H. M. Montoye. HJ. Eds. Exercise and Health. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 32-41.

APÉNDICES

Apéndice A

Estructura de Operacionalización de los Conceptos



Apéndice B**Solicitud al Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la
Universidad de Morelos****01 de Octubre del 2001****Dr. Nahum D. García García
Presidente del Comité de Investigación
F.A.C.S.A.**

Me permito saludarle a través de estas líneas deseándole éxito en el desempeño de sus actividades.

El motivo de la presente es solicitar la autorización del Comité de Investigación de F.A.C.S.A., que Ud. dignamente dirige para llevar a cabo 2 investigaciones con relación a la salud, específicamente con relación al ejercicio, con la población de estudiantes de segundo año de esta Universidad. Al mismo tiempo pedir nos permitan acceder a la base de datos con que cuenta el Departamento de Salud Pública con respecto a la investigación que realizaron el año pasado acerca de este mismo tema.

Adjunto a ésta la propuesta de investigación perteneciente a su servidora para su consideración, agradezco de antemano la atención y el apoyo que se sirva prestar a la presente.

Atentamente,


**Lic. Rebeca Flores Robledo
Estudiante de Maestría en Ciencias de Enfermería
U.A.N.L.**

Apéndice C

INVENTARIO DE SENTIMIENTOS INDUCIDOS POR EL EJERCICIO

I. **Cédula de identificación** Agradeceremos que tomes unos minutos de tu tiempo para contestar tus datos personales en este espacio. Gracias.

Nombre _____ edad _____ sexo _____

de matrícula _____, carrera que estudias _____

EJERCICIO REGULAR: ES EL EJERCICIO QUE SE PRACTICA 3 O MÁS VECES POR SEMANA DURANTE 20 MINUTOS O MÁS. EL EJERCICIO INCLUYE ACTIVIDADES COMO CAMINATA RÁPIDA, TROTAR, NADAR, BAILAR, ANDAR EN BICICLETA, PRACTICAR ALGUN DEPORTE.

Por favor, use la siguiente definición de ejercicio para contestar las siguientes preguntas

II. Por favor usa la siguiente escala para indicar como te **SIENTES** acerca de tu actividad de ejercicio en este momento. Gracias.

SENTIMIENTO	NO LO SIENTO 1	LO SIENTO LIGERAMENTE 2	LO SIENTO MODERADAMENTE 3	LO SIENTO FUERTEMENTE 4	LO SIENTO MUY FUERTEMENTE 5
1. Siento que es cansado hacer ejercicio	1	2	3	4	5
2. El ejercicio me hace sentir calmado	1	2	3	4	5
3. Me fatiga hacer ejercicio	1	2	3	4	5
4. El ejercicio me hace sentir entusiasmado	1	2	3	4	5
5. Me relaja hacer ejercicio	1	2	3	4	5
6. Me siento molesto al hacer ejercicio	1	2	3	4	5
7. El ejercicio me hace sentir feliz	1	2	3	4	5
8. El ejercicio me hace sentir agotado	1	2	3	4	5
9. Siento que el ejercicio me revive	1	2	3	4	5
10. El ejercicio me deja impaciente	1	2	3	4	5
11. Me siento nervioso al hacer ejercicio	1	2	3	4	5
12. El ejercicio me hace sentir animado	1	2	3	4	5

Apéndice D

CONDUCTA DE EJERCICIO

I. En la siguiente escala marca las manifestaciones que muestras cuando realizas ejercicio

MANIFESTACIONES	1 nunca	2 algunas veces	3 casi siempre	4 siempre
1. mi pulso permanece normal	1	2	3	4
2. mi pulso se acelera	1	2	3	4
3. sudo y respiro de manera forzada con la boca abierta a tal grado que no puedo hablar	1	2	3	4
4. sudo y respiro de manera forzada con la boca abierta pero puedo hablar	1	2	3	4
5. Sudo, pero no respiro de manera forzada con la boca abierta y puedo conversar	1	2	3	4
6. No sudo ni respiro de manera forzada con la boca abierta, puedo conversar	1	2	3	4

II. Contesta de manera honesta las siguientes preguntas

Marca el tipo de ejercicio que haces: caminas _____, corres _____, nadas _____, andas en bicicleta _____, aeróbicos _____, otro _____ (especifica)

Di la hora en que haces ejercicio _____

¿Haz hecho ejercicio en los últimos meses? Si _____ No. _____-

Si contestaste afirmativamente ¿cuántas veces por semana haces ejercicio? _____

¿Cuánto tiempo dedicas cada vez que haces ejercicio? _____

¿El Doctor te ha contraindicado hacer ejercicio? _____

Apéndice E

Consentimiento Informado

FECHA _____

Al firmar este documento doy mi consentimiento para que Rebeca Flores me aplique el cuestionario de sentimientos relacionados a la conducta de ejercicio como parte de la Investigación requerida por la Universidad Autónoma de Nuevo León Entiendo que:

1. Esta investigación proporcionará datos para conocer los sentimientos que los estudiantes tenemos acerca de la conducta de ejercicio que hemos estado realizando durante el curso escolar actual y pasado.
2. Los datos obtenidos serán utilizados solamente con fines científicos. El cuestionario incluirá preguntas sobre mi nombre, edad, sexo, tipo, frecuencia y duración del ejercicio; también se me preguntará acerca de los sentimientos hacia la conducta de ejercicio, así como las manifestaciones fisiológicas que presento cuando lo realizo.
3. He sido elegido porque soy alumno de pregrado y porque he estado inscrito al componente de salud durante el curso escolar actual y pasado, y formo parte de un grupo de 187 participantes.
4. El cuestionario es parte de un requisito para obtener el grado de Maestría en Ciencias de la enfermería y se requiere de 7-12 minutos para contestarlo.
5. Los datos no serán usados para afectar mi nota del componente de salud de este curso escolar y se mantendrá la confidencialidad de los mismos en todo momento. Los resultados de la investigación solo se darán a conocer en forma general y mi nombre no aparecerá en el informe de la investigación
6. Mi participación es estrictamente voluntaria, no recibiré sanciones o pérdida de algún beneficio si decido retirarme, lo cual puedo hacer en cualquier momento.

FIRMA DEL ENTREVISTADO

FIRMA DEL ENTREVISTADOR



UNIVERSIDAD DE MORELOS

Apartado 16 Montemorelos, P. Méx. C.P. 67530 Teléfono 3-32-22 Fax 3-27-08

Autorización del Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos

5 de Octubre del 2001

Lic. Rebeca Flores Robledo.
Estudiante de la Maestría en Ciencias de Enfermería
U.A.N.L.

Reciba por este medio un cordial saludo.

Doy contestación a la solicitud del día 30 de Septiembre, en cuanto a realizar 2 investigaciones de salud específicamente a estudiantes de 2º. año de esta Universidad no tengo inconveniente en que realice dichas investigaciones y a la vez le informo que también puede tener acceso a la base de datos del Departamento de Salud Pública.

Esperando verla favorecida con lo anterior, quedo de usted

Atentamente,

Dr. Nahum D. García García
Presidente – Comité de Investigación
F.A.C.S.A.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

REBECA FLORES ROBLEDO

Candidato para Obtener el Grado de Maestría en Ciencias de la Enfermería

TESIS: SENTIMIENTOS RELACIONADOS AL EJERCICIO EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS

Campo de Estudio: Salud Comunitaria

Biografía:

Datos Personales: Nacida en México, D.F. el día 8 de febrero, hija de Rebeca Flores y mi querido tutor que fue como un padre Humberto Flores Robledo.

Preparación Académica: Egresada de la Universidad de Montemorelos con el grado de Licenciatura en Enfermería en el año 1985. Maestría en Educación con Especialidad en Currículo e Instrucción en agosto de 1993. Diplomado en Docencia Universitaria 2000-2002.

Experiencia Profesional: Enero 1987-1993 maestra de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Montemorelos. De 1993-1994 Secretaria Académica de la misma escuela, de 1995-1997 jefe de piso del Hospital La Carlota en Montemorelos, N.L., a partir de 1998 maestra y directora del departamento académico de la Carrera de Lic. en Enfermería de la Universidad de Montemorelos.

E_mail: bnegrete1@yahoo.com

