

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
SUBDIRECCIÓN DEL ÁREA DE POSGRADO**



**“LA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS SIGNIFICATIVOS Y SU  
RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA  
EN HABITANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERREY, NUEVO LEÓN.”**

TESIS QUE PRESENTA

**DANIELA RODRÍGUEZ RIVERA**

Para obtener el grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en:

La Educación Física y el Deporte en la Infancia y la Adolescencia

ASESOR PRINCIPAL

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA RIVERA

**JULIO DE 2013**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**SUBDIRECCIÓN DEL ÁREA DE POSGRADO**



**“LA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS SIGNIFICATIVOS Y SU  
RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN  
HABITANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERREY, NUEVO LEÓN”**

**TESIS**

Para obtener el grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en:

La educación física y el deporte en la infancia y la adolescencia

**PRESENTA**

**LCE. DANIELA RODRÍGUEZ RIVERA**

**San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. Julio de 2013.**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**SUBDIRECCIÓN DEL ÁREA DE POSGRADO**



**“LA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS SIGNIFICATIVOS Y SU  
RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN  
HABITANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERREY, NUEVO LEÓN”**

**TESIS**

Para obtener el grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en:

La educación física y el deporte en la infancia y la adolescencia

**CO-ASESOR**

**DR. JOSÉ ALBERTO PÉREZ GARCÍA**

**San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. Julio de 2013.**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**SUBDIRECCIÓN DEL ÁREA DE POSGRADO**



**“LA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS SIGNIFICATIVOS Y SU  
RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN  
HABITANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERREY, NUEVO LEÓN”**

**TESIS**

Para obtener el grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio con Especialidad en:

La educación física y el deporte en la infancia y la adolescencia

**CO-ASESOR**

**DRA. ROSA MARÍA CRUZ CASTRUITA**

**San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. Julio de 2013.**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
SUBDIRECCIÓN DEL ÁREA DE POSGRADO



Los miembros del comité de Tesis de la Subdirección del Área de Postgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis: **“LA ACTITUD Y COMPORTAMIENTO DE LOS SIGNIFICATIVOS Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN HABITANTES DEL MUNICIPIO DE MONTERREY, NUEVO LEÓN”** realizada por la **LCE DANIELA RODRÍGUEZ RIVERA** con número de matrícula: 1313819, sea aceptada para su defensa con opción a grado de Maestría en Ciencias del Ejercicio, con Especialidad en: la educación física y deporte en la infancia y la adolescencia.

**COMITÉ DE TESIS**

---

Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera

Asesor Principal

---

Dr. José Alberto Pérez García

---

Dra. Rosa María Cruz Castruita

Co-asesor

Co-asesor

---

Dra. Jeanette López-Walle

Sub-Directora de Posgrado

San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México. Agosto de 2013.



## DEDICATORIA

En primer lugar agradezco a Dios por brindarme salud, por haberme permitido cursar mis estudios y culminarlos; permitiendo con ello realizarme profesionalmente y así alcanzar todos mis sueños y metas.

Así mismo quiero dedicarles este trabajo a mis padres y agradecerles por el apoyo incondicional que me brindaron durante estos años de estudio que a distancia no han sido nada sencillos, pero más que nada les doy gracias por su amor, su paciencia, sus palabras de aliento, por ese impulso que siempre me han dado, por inculcarme el amor a Dios y a la vida y por ser siempre un ejemplo de lucha, esfuerzo y perseverancia, GRACIAS padres; porque esto que hoy culmino, se los debo a ustedes LOS AMO.

A mi hermana Lizy; por siempre estar a mi lado, por impulsarme, por ser una gran inspiración, mi ejemplo a seguir; por su ayuda incondicional, por ser la mejor hermana del mundo. Por eso y muchas cosas más gracias hermana, TE AMO.

A mi cuñado Raúl por siempre estar ahí cuando te necesito. TE AMO.

A mi gran amigo y novio Esteban, porque gracias a su apoyo y a su amor me esfuerzo por ser mejor persona y por el impulso que día a día me da para alcanzar mis metas; TE AMO Gordo.

Y como olvidar a mi Abuelita; gracias viejita mía, que aunque ya no te encuentras presente en cuerpo, sé que estás en espíritu alentándome, apoyándome, amándome; tú eres una pieza fundamental en este y muchos logros de mi vida así que en donde quiera que estes espero que te sientas orgullosa de mí y te lo dedico con todo mi amor.

A mis amigas del equipo “Tigres Futbol Soccer” por su apoyo, por su ayuda y por su amor, porque han sido mis hermanas, mi familia, tendría que agradecerles tantas cosas que sólo una foránea sabe, pero lo resumo todo en una sola frase LAS QUIERO Bere, Rocío, Kiko, Paty, Emma, Lucía y Diana.

A mi asesor Jorge Isabel Zamarripa Rivera; por su apoyo, por su asesoría y por el aliento e impulso que me brindó. Gracias Profesor.

Y a todos los maestros y personas que de una manera directa e indirecta me ayudaron en la realización de mis estudios GRACIAS

## **AGRADECIMIENTOS**

1. A la UANL, a la Facultad de Organización Deportiva, por permitirme ser parte de ésta gran Institución; por todos los conocimientos que adquirí; porque gracias a ello puedo desarrollarme en el ámbito personal y profesional, porque por pertenecer a ésta bella Institución pude representarla deportivamente, dándome la satisfacción de realizar lo que más me apasiona los estudios y el deporte.
2. Muy en especial a mi asesor el Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera, por su apoyo y asesoría en la realización de mi tesis; porque siempre estuvo ayudándome con la recopilación de información y porque su guía fue esencial en esta investigación.
3. A mis coasesores el M.C. José Alberto Pérez García y la Dra. Rosa María Cruz Castruita por su ejemplo y por permitirme ser parte de FOD.
4. A la Dra. Jeanette López Walle por su motivación y preocupación para la realización de mi tesis. Gracias.
5. Al Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola por su entrega y pasión a la investigación.

---

## ÍNDICE

<b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>1</b>
1.1. La actividad física y sus beneficios	1
1.1.1. Beneficios físicos.	1
1.1.2. Beneficios psicológicos.	2
1.1.3. Beneficios sociales.	3
1.2. Factores que favorecen y obstaculizan la práctica	4
1.2.1. Factores sociales y culturales	5
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>10</b>
2.1. Planteamiento del problema.	12
2.2. Hipótesis de partida.	12
2.3. Objetivo General.	13
2.3.1. Objetivos Específicos	13
2.4. Metodología, método y técnicas de investigación.	13
2.4.1. Cobertura de la investigación.	13
2.4.1.1. Población.	13
2.4.1.2. Muestra.	14
2.4.1.3. Descripción de la población objeto de estudio.	15
2.4.2. Método de investigación y técnicas de obtención de datos	16
2.4.2.1. El cuestionario.	16

2.4.3. Variables de la investigación.	18
2.4.4. Trabajo de campo.	19
2.4.4.1. Diseño del cuestionario: pasos seguidos para su elaboración y estudios piloto.	19
2.5. Técnicas de análisis de datos.	20

## **CAPÍTULO 3**

### **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

22

3.1. Actividad e inactividad física durante el tiempo libre.	24
3.1.1. Los practicantes de actividad física en el tiempo libre.	25
3.1.1.1. Comparación de los activos según el sexo.	25
3.1.1.2. Comparación de los activos según los grupos de edad.	25
3.1.1.3. Evolución de la práctica por sexo y edad.	26
3.1.2. Los que han abandonado la actividad física en su tiempo libre.	26
3.1.2.1. Comparación de los que han abandonado según el sexo.	26
3.1.2.2. Comparación de los que han abandonado según los grupos de edad.	27
3.1.2.3. Evolución del abandono por sexo y edad.	27
3.1.3. Los que nunca han realizado actividad física en su tiempo libre.	27
3.1.3.1. Comparación de los que nunca ha realizado práctica según el sexo.	28
3.1.3.2. Comparación de los que nunca ha realizado práctica según los grupos de edad.	28
3.1.3.3. Evolución de los que nunca han realizado práctica por sexo y edad.	29
3.2. La actitud de los significativos con respecto a la práctica de actividades físico deportivas.	29

---

3.2.1. La actitud de los significativos por sexo.	30
3.2.2. La actitud de los significativos por grupos de edad.	31
3.2.3. La actitud de los significativos por comportamiento de práctica.	34
3.3. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico- deportiva.	36
3.3.1. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico- deportiva según el sexo.	38
3.3.2. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico- deportiva según los grupos de edad.	39
3.3.3. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico- deportiva según el comportamiento de los participantes.	46
<b>CAPITULO 4</b>	
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	54
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	66
<b>ANEXOS</b>	78
Anexo 1. Cuestionario población general.	80



# ***CAPÍTULO 1***

**MARCO TEÓRICO**

## **CAPÍTULO 1**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Introducción**

El aumento de enfermedades y problemas psicosociales presentes en las grandes ciudades impactan negativamente en la estabilidad socioeconómica y en la calidad de vida de sus habitantes.

La práctica de actividad física regular es uno de los comportamientos más eficaces para mejorar la calidad y cantidad de años de vida porque previene la aparición y progresión de diferentes problemas sociales, mentales y de salud.

#### **1.1.- La actividad física y sus beneficios**

Muchos estudios que han analizado la relación entre la actividad física y la calidad de vida, mencionan que ésta debe realizarse de forma regular y siguiendo unos parámetros recomendados para lograr beneficios saludables.

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2006), la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad” (p. 1).

En este sentido, la salud refleja el bienestar global de las personas, presentándose como una característica inestable a través del tiempo, la cual puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde la presencia de una mala salud hasta un funcionamiento fisiológico óptimo que permita elevar el nivel de bienestar (Aznar, Webster, González, & Merino, 2006).

##### **1.1.1. Beneficios físicos.**

Dentro de los beneficios derivados de la práctica de actividad física se encuentra la *salud física*. Una gran cantidad de estudios han revelado relaciones inversas entre la actividad física y la aparición y desarrollo de distintas enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, ataques al corazón, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama, entre otras (Andersen, Schnohr,

Schroll, & Hein, 2000; Blair et al., 1989; Erikssen, 2001; Gregg, Gerzoff, Caspersen, Williamson, & Narayan, 2003; Kravitz, 2007; Kujala, Kaprio, Sarna, & Koskenvuo, 1998; Lantz et al., 1998; Martinson, O'Connor, & Pronk, 2001; Vuori, Oja, Cavill, & Coumans, 2001).

Dentro de esta concepción terapéutica-preventiva, la actividad física es considerada como un remedio para curar o prevenir diferentes tipos de padecimientos: cardiovasculares, diabetes, hipertensión, presión arterial, colesterol alto, ataques al corazón, distintos tipos de cáncer, osteoporosis, sarcopenia, artritis, entre otras (Kravitz, 2007).

Así, la enfermedad se ha convertido en el principal punto de referencia para explicar la relación que existe entre actividad física y salud o, dicho de otra forma, la actividad física es buena para la salud porque ayuda a prevenir o curar enfermedades (Pérez Samaniego & Devis Devis, 2003).

Tal como se describió anteriormente, la salud no puede ser concebida únicamente como la ausencia de enfermedades. Desde hace algunos años, los conceptos de bienestar y salud mental se han integrado a esta definición con el propósito de lograr una mayor precisión en este término.

### **1.1.2. Beneficios psicológicos.**

Otro de los beneficios que brinda la actividad físico-deportiva se ven reflejados en la *salud psicológica o mental*, a pesar de que estos no son tan evidentes como los de la salud fisiológica, cada vez son más las investigaciones que tratan este tema buscando asociaciones entre la actividad físico-deportiva y la salud psicológica.

Según la WHO (2008), la salud mental es un estado de bienestar en el que cada individuo comprende su propio potencial, poder enfrentarse con el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva, fructífera y ser capaz de hacer una contribución a ella o su comunidad.

Algunos estudios han revelado que el ejercicio físico ayuda a mejorar el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y mejora el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana (Barrios Duarte, Borges Mojaiber, & Cardoso Pérez, 2003; Kravitz, 2007).

De igual forma que en la salud física y psicológica, el entorno social de las personas también se puede beneficiar de la práctica de actividades físico-deportivas tal como se describe a continuación.

### **1.1.3. Beneficios sociales.**

Sobre los *beneficios sociales* podemos mencionar que el ejercicio ofrece oportunidades de distracción e interacción social (Barrios Duarte et al., 2003). Desarrolla el sentido de la responsabilidad, el trabajo en equipo y puede llegar a ser muy útil si se emplea como antídoto en contra de vicios, la delincuencia y la violencia. Además, favorece el aprendizaje de los roles del individuo, las reglas sociales, refuerza el autoestima, el auto concepto y el sentimiento de identidad y solidaridad (Teixeira & Kalinoski, 2003).

Los valores culturales, actitudes sociales y comportamientos individuales y colectivos, aprendidos dentro de las actividades físico-deportivas, mejoran las relaciones sociales presentes en otros aspectos de la vida como el trabajo, la familia y la escuela, reflejándose en el rendimiento académico (Ramírez, Vinaccia, & Suárez, 2004).

Dos aspectos importantes que afectan a los llamados estilos de vida saludables, son la inadecuada nutrición y la poca actividad física. La combinación de ambos aspectos resulta un problema considerable, no sólo a nivel físico, donde la obesidad resultante aumenta los riesgos de padecer enfermedades crónicas anteriormente mencionadas, sino también, afecta la economía de los países, ya que el dinero que se destina al cuidado y combate de este tipo de enfermedades es muy elevado (Arnhold & Auxter, 2005; Rosenberger, Sneh, Phipps, & Gurvitch, 2005).

En definitiva, la actividad física mejora la salud física y mental, permitiendo a las personas desarrollarse integralmente en sus diferentes entornos sociales, siendo componentes esenciales, independientes, necesarios e íntimamente relacionados con la calidad de vida positiva (Llopis, 2008).

La mayoría de las personas reconocen que la actividad física aumenta la calidad de vida, pero a pesar de ser conscientes de los bienes que les genera la actividad, pocos realmente se esfuerzan por realizarla y beneficiarse de esta.

### **1.2. Factores que favorecen y obstaculizan la práctica.**

Existen muchos factores que influyen en el comportamiento de las personas hacia la práctica. Sallis and Owen (1999) después de una revisión de la literatura, realizaron su clasificación acerca de los correlatos para la actividad físico-deportiva, los cuales fueron divididos en ocho factores.

☐ *Factores demográficos y biológicos*, integrados por aquellos referidos a la edad, la ocupación laboral, el tener o no hijos a su cargo, la educación, el género, los factores genéticos, el riesgo de enfermedades cardíacas, los ingresos y la posición socioeconómica, el historial de lesiones, el estado civil, el peso y la raza.

☐ *Factores psicológicos, cognitivos y emocionales*, referidos a las actitudes, las barreras para ejercitarse, el control de sobrejercitación, el disfrute, los beneficios esperados, el control de foco de salud, la intención de ejercitarse, el conocimiento de salud y ejercicios, la disponibilidad de tiempo, las alteraciones del estado de ánimo, las creencias normativas, la salud percibida o forma física, las variables de personalidad, la imagen del cuerpo, la salud psicológica, la autoeficiencia, la automotivación, el autoplan para ejercitarse, los estados de cambio, el estrés, la susceptibilidad para enfermarse y el valor de los resultados de ejercitarse.

☐ Entre los *factores atribuidos a la conducta y destreza* en relación a los hábitos saludables se encuentran el historial activo durante la infancia y la juventud, el historial activo durante la adultez, el consumo de alcohol, el programa ac-

tual y anterior de ejercicios, los hábitos dietéticos, los procesos de cambio, los deportes escolares, la destreza para romper barreras y los hábitos de fumar.

☐ Dentro de los *factores sociales y culturales*, se abarcan los modelos de ejercicios, las influencias familiares pasadas, la influencia del médico, el aislamiento social, el apoyo social de amigos y similares y el del cónyuge o la familia.

☐ Los *factores físicos y ambientales*, relacionados con el acceso a facilidades, tanto reales actuales, como percibidas, el clima y/o la estación del año, el costo de los programas y el equipamiento que se posee en la casa.

☐ Y por último las *características de las actividades físicas y deportivas*, cómo la intensidad y el esfuerzo percibido.

El presente estudio está centrado en diferentes variables como la influencia de los modelos de ejercicio, influencia familiares pasadas, el apoyo social de los amigos, cónyuge y familia, las cuales según Sallis and Owen (1999) se ubican dentro de los factores sociales y culturales.

### **1.2.1. Factores sociales y culturales**

Durante la infancia, la influencia familiar sobre las actividades físico-deportivas está probablemente basada en la creación de intereses y habilidades que refuerzan el comportamiento activo, donde el condicionamiento de ciertas actividades provoca y configura su práctica futura (Dishman, Sallis, & Orenstein, 1985).

En etapas posteriores, el grupo de amigos tiene una estructura más uniforme que la familia o la del sistema educativo ya que, a diferencia de como sucede en el sistema familiar, el grupo de iguales es voluntario, aceptando o rechazando valores, normas y modos de conducta según los criterios del grupo. Es decir, un sujeto puede pertenecer en uno o más grupos simultáneamente y su permanencia dentro del mismo, radica en el interés que este grupo tenga para el sujeto (Escartí & García, 1994; Nuviola, 2009).

Ya en la edad adulta, el apoyo del conyugue, surge también como un correlato fiable con la práctica físico-deportiva, incluso, mostrando una mejor adherencia cuando ésta es realizada acompañado de su pareja (Buckworth & Dishman, 2002).

Los estudios que han indagado la relación entre la práctica físico-deportiva y el apoyo social, señalan a la influencia de los amigos como uno de factores asociados positivamente con la práctica de actividad física durante el tiempo libre (Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ching-Hua, & Godbey, 2007; Sternfeld, Ainsworth, & Quesenberry, 1999).

Con relación a lo anterior, McNeill, Wyrwich, Brownson, Clark, and Kreuter (2006) estudiaron la influencia de los factores socio-culturales (apoyo informacional y apoyo emocional) sobre la auto-eficacia (creencia personal para hacer una actividad con éxito) y la motivación intrínseca (disfrute y placer) y extrínseca (presiones sociales y aceptación de los pares) para caminar, realizar actividades físicas de intensidad moderada a intensa y las actividades intensas y vigorosas.

Respecto a las caminatas y los factores socio-culturales, los resultados revelaron que el apoyo informacional disminuye negativamente la motivación intrínseca y aumenta la extrínseca; sin embargo, el apoyo emocional, estuvo asociado positivamente en ambas motivaciones. Con relación a la actividad física de intensidad moderada a intensa, los factores sociales y culturales fueron positivamente asociados con los diferentes tipos de motivación. La motivación intrínseca influyó sobre la forma de percibir los factores físicos y ambientales y su conducta físicamente activa. Finalmente, los resultados respecto a la práctica intensa o vigorosa revelan que los factores socio-culturales, fueron asociados positivamente con la motivación a la práctica.

Algunos autores establecen que los recursos interpersonales e intrapersonales juegan un papel importante para configurar su práctica física durante el tiempo libre en las edades posteriores (Orsega-Smith et al., 2007). Otros señalan que la práctica de actividad física regular de los miembros de un hogar está significativamente asociada con la presencia de un jefe de hogar que practicaba deportes

activamente (Hovell et al., 1991; Ponseti, Gili, Palou, & Borrás, 1998; Seclén-Palacín & Jacoby, 2003).

Por su parte, King, Tergerson, and Wilson (2008), sugieren que las personas que reciben más apoyo por parte de sus padres y que además tienen amigos con quien hacer ejercicio, muestran mayor participación semanal que su contraparte. Además, la percepción acerca de los beneficios generados por la práctica de actividad física varía significativamente en aquellos sujetos cuyos padres le apoyaron a la práctica y que tenían amigos con quien ejercitarse.

En este sentido, Nuviala (2009) realizó una investigación con estudiantes de primaria, secundaria y el bachillerato. Los resultados de dicho estudio revelaron que, la mayor parte de los estudiantes, realizaban actividad física por una motivación propia, es decir, el motivo para llevar a cabo la actividad física surgió de sí mismos más que por un impulso ajeno, seguido del apoyo de sus padres y amigos respectivamente.

Igualmente cuando se realizó el análisis por nivel escolar, los resultados mostraron que la influencia de los padres se hace más evidente en la primaria, perdiendo importancia en secundaria y bachillerato. Por el contrario, el impulso propio para hacer la actividad física, fue más relevante en sujetos que cursan el bachillerato, sugiriendo que a medida que se adquiere más edad, la influencia de los padres para hacer actividad física pierde relevancia y se gana autonomía.

Por su parte, Vrazel, Saunders, and Wilcox (2008), realizaron un estudio donde revisaron cuarenta y tres investigaciones relativas a la influencia del entorno social y la conducta activa de las mujeres. Los resultados de esta revisión, revelan que existen factores que proporcionan una fuerte influencia sobre las mujeres para hacer actividad física. Estos factores fueron divididos en tres categorías: apoyo y redes sociales, transiciones de vida y múltiples roles, y normas culturales y expectativas de rol de género.

En los factores relativos al apoyo y las redes sociales, los resultados indican que las mujeres entrevistadas carecen de apoyo social, tanto emocional (compro-

miso o aceptación por parte de una persona o grupo) como tangible, es decir, carecen de apoyo material, ayuda directa o algún tipo de servicio.

En la categoría sobre las transiciones de vida y múltiples roles, mencionan que las mujeres asumen una variedad de roles sociales en la transición desde la edad temprana a la adultez. Asimismo, la dirección de múltiples roles, incluyendo las responsabilidades de cuidado, pueden crear tensión y sobrecarga en su papel, provocando que la adherencia a la actividad física no sea una prioridad.

Finalmente, los resultados que fueron agrupados en la categoría de las normas culturales y expectativas sobre el rol de género, mostraron que las mujeres estaban expuestas a mensajes de la sociedad que indicaban que la actividad física no era apropiada para ellas y podrían no ser aceptadas dentro de sus familias, instituciones y comunidades.

Tradicionalmente, las teorías psicológicas asumen que los valores, normas y el modelo conductual son transmitidos por medio de las relaciones de padres a hijos (Bandura, 1989).

En este sentido la teoría social cognitiva (social cognitive theory [SCT]; (Bandura, 1977, 1989), menciona que la adopción de los valores, normas y atributos, es por mucho gobernada por una amplia realidad y dinámica social, donde el aprendizaje de la sociedad es un proceso continuo, en el que las normas adquiridas son elaboradas, modificadas y las nuevas son adoptadas.

Desde esta perspectiva, la socialización físico-deportiva es un proceso de modelización en el que los otros significativos, tales como los miembros de la familia y los mejores amigos, constituyen un modelo de influencia social sobre un sujeto (Buckworth & Dishman, 2002).

En resumen, las relaciones e interacciones con otras personas pueden tener un fuerte impacto sobre la salud pública, ya que inciden sobre la motivación de las personas para la conducta físicamente activa promoviendo los estilos de vida saludables (Jackson, Tucker, & Herman, 2007).



# ***CAPÍTULO 2***

## **METODOLOGÍA**



## **CAPÍTULO 2 METODOLOGÍA**

### **2.1. Planteamiento del problema.**

Según las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática (INEGI, 2005) la población de Monterrey, Nuevo León, alcanzaba 1,133,814 habitantes de los cuales 808,632 son mayores de 14 años. El estilo de vida de esta población se ha modificado debido al notable crecimiento de la ciudad, repercutiendo negativamente en la salud física, social y psicológica.

El Instituto Estatal de las Mujeres, Nuevo León (IEM (2005), reveló que el 40% de las muertes en Nuevo León fueron ocasionadas principalmente por enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y las cerebrovasculares. Además, los trastornos y problemas psicológicos, violencia y delincuencia en nuestra sociedad se incrementaron notablemente. Estos padecimientos han sido relacionados por estudios epidemiológicos con la disminución de la actividad física en todos los ámbitos de la vida cotidiana y, específicamente, de la práctica físico-deportiva.

En la actualidad, los estudios que han abordado los comportamientos hacia la práctica de actividad física y/o deportiva de la población de Monterrey siguen siendo escasos.

Tras observar las posibles repercusiones de determinados estilos de vida, creemos necesario examinar si el grupo de los significativos, como factor social y cultural, influye sobre los comportamientos de la actividad física de los regiomontanos.

### **2.2. Hipótesis de partida.**

Las personas que sus padres, amigos y pareja tienen una actitud positiva para la práctica, es decir, le animaban para que ellos realizarán actividades físico-deportivas, presentan un comportamiento físicamente activo en el tiempo libre.

Las personas cuyos familiares, amigos y pareja realizaban actividades físico-deportivas en el tiempo libre presentan un comportamiento físicamente activo de práctica.

### **2.3. Objetivo General.**

- ¾ Conocer la relación entre las actitudes y comportamientos del grupo de significativos y el comportamiento de los sujetos ante las actividades físico-deportivas.

#### **2.3.1. Objetivos Específicos.**

1. Conocer la prevalencia de personas en cada comportamiento ante la actividad física y examinar si existen diferencias entre el sexo y la edad de los participantes.
2. Examinar si existen diferencias entre la actitud y el comportamiento del grupo social y las variables biológicas (sexo y edad).
3. Examinar si existen diferencias entre la actitud y el comportamiento del grupo social y el comportamiento de las personas ante la actividad físico-deportiva.

### **2.4.- Metodología, método y técnicas de investigación.**

#### **2.4.1.- Cobertura de la investigación.**

##### **2.4.1.1.- Población.**

Para el presente estudio se tomó en cuenta a los ciudadanos mayores de 14 años de la ciudad de Monterrey (Nuevo León, México). Los datos fueron facilitados por el INEGI en febrero de 2007, atendiendo al XII Censo General de Población y Vivienda 2000.

El total de la población de Monterrey fue de 808.632 habitantes de los cuales 393.923 son varones y 414.709 mujeres. En la Tabla 1 se presentan los datos totales de la población de Monterrey según los grupos de edad y sexo.

Tabla 1.  
*Población del municipio de Monterrey por edad y sexo*

Grupo de edad	Varones	Mujeres	Total
15-29	173.338	170.488	343.826
30-44	109.539	114.538	224.077
45-59	65.849	73.508	139.357
60 y más	45.197	56.175	101.372
Total	393.923	414.709	808.632

#### **2.4.1.2.- Muestra.**

La muestra se estimó en 1,118 sujetos para obtener una validez en los resultados con un margen de error muestral del  $\pm$  3% y un nivel de confianza del 95.5%.

El procedimiento que se utilizó fue polietápico con afijación proporcional, recurriendo a dos tipos de muestreo: muestreo aleatorio por conglomerados y muestreo aleatorio estratificado.

*En una primera etapa*, se dividió la muestra (1,118 sujetos) por AGEB's (Áreas Geoestadísticas Básicas), se numeraron correlativamente, se seleccionaron los impares y se le asignó la muestra correspondiente a cada AGEB's.

*En una segunda etapa*, se estratificó la población en los siguientes grupos de edad:

1. De 15 a 29 años.
2. De 30 a 44 años.
3. De 45 a 59 años.
4. Mayores de 59 años.

Dentro de cada AGEBs, por afijación proporcional, le fue asignada la muestra a cada uno de los cuatro.

*En una tercera etapa*, se asignó la muestra atendiendo al sexo, AGEB's y grupo de edad, quedando proporcionalmente representados.

1. Varones de 15 a 29 años.
2. Mujeres de 15 a 29 años.
3. Varones de 30 a 44 años.
4. Mujeres de 30 a 44 años.
5. Varones de 45 a 59 años.
6. Mujeres de 45 a 59 años.
7. Varones de más de 59 años.
8. Mujeres de más de 59 años.

A modo de resumen general, reflejamos en la Tabla 2 los datos totales de la muestra de Monterrey según los grupos de edad y sexo.

Tabla 2.  
*Muestra del municipio de Monterrey por edad y sexo.*

Grupo de edad	Varones	Mujeres	Total
15-29	240	235	475
30-44	152	157	309
45-59	91	101	192
60 y más	63	79	142
Total	546	572	1.118

#### **2.4.1.3. Descripción de la población objeto de estudio.**

A continuación, vamos a describir los resultados que arrojan las variables biológicas contenidas en el presente estudio.

Con respecto al *sexo*, la distribución obtenida fue equivalente, aunque mostró una pequeña superioridad para las mujeres (50,6%) (Tabla 3).

La distribución por *edad*, como mencionamos anteriormente, se realizó por grupos de edad. La mayor parte de la muestra presenta una edad que oscila entre los 15 a 29 años de edad (43,4%). A medida que la edad aumenta, podemos apre-

ciar menor porcentaje de sujetos en los distintos grupos de edad, representando sólo el 12,2% el grupo de 60 años o más (Tabla 3).

Tabla 3  
*Prevalencia de las características de los participantes (porcentaje válido)*

	N	%
Sexo		
Varón	498	49,4
Mujer	510	50,6
Total	1008	100
Edad (años)		
15 a 29	437	43,4
30 a 44	273	27,1
45 a 59	175	17,4
60 o más	123	12,2
Total	1008	100

#### **2.4.2. Método de investigación y técnicas de obtención de datos.**

De los métodos cuantitativos existentes, utilizaremos el método descriptivo-correlacional para detallar hechos y características de una población de forma objetiva y comparable intentando crear asociaciones entre variables.

Se utilizó la encuesta y el cuestionario como la técnica e instrumento más apropiado para la recoger y obtener de los datos.

##### **2.4.2.1.- El cuestionario.**

Para obtener la información necesaria se utilizó el cuestionario denominado “Hábitos físico- deportivos y estilos de vida” (Anexo 1). Este cuestionario fue creado por el grupo de investigación “Actividad físico-deportiva y calidad de vida” de la Universidad de Murcia y utilizado en el proyecto de investigación “Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes y adultos”, que ha sido subvencionado por el Ministerio de Educación y Ciencia dentro del Plan Nacional de I+D+I (2004-2007) Acción Estratégica: "Deporte y Actividad Física" Práctica de la Actividad Física y el Deporte. Es un proyecto coordinado entre la Universidad de Murcia “Contraste de las actitudes, hábitos de salud y estilos de vida de la población adulta ante la actividad física y el deporte” (DEP2005-00231-C03-01/ACTI), Almería “Factores determinantes para la práctica físico-deportiva y asociaciones proba-

bilísticas entre variables físico-deportivas y de salud. Tipologías de estilos de vida de la población adulta y detección de poblaciones con riesgo para la salud” (DEP2005-00231-C03-02/ACTI) y Granada “Influencia de la Educación Física en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables de los jóvenes. Vinculación con el sistema educativo y la formación inicial del profesorado” (DEP2005-00231-C03-03/ACTI).

¾ Para conocer el comportamiento de los sujetos se les preguntó si habían realizado actividades físico-deportivas en el último año en su tiempo libre, planteándoles las siguientes opciones de respuesta, lo que nos permitió clasificarlos en:

- x Realizó, en este último año, práctica físico-deportiva (*activos*).
- x No realizó, en este último año, práctica físico-deportiva, pero sí ha practicado con anterioridad (*abandono*).
- x Nunca ha practicado actividad físico-deportiva (*nunca*).

¾ Para conocer la actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportiva de los sujetos, los participantes del estudio respondieron según su caso si: 1) Le han animado, o 2) No se han preocupado, a la siguiente pregunta:

- x ¿Cómo considera que ha sido, de manera general a lo largo de su vida, la actitud de sus padres con respecto a las actividades físicas y deportivas practicadas por usted en su tiempo libre? ¿Y la de sus amigos? ¿Y la de su pareja?

¾ Para conocer el comportamiento de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas, los participantes del estudio respondieron según su caso si: 1) Realizan en la actualidad, 2) Antes sí, ahora no, o 3) Nunca han realizado, a la siguiente pregunta:

- x De los siguientes familiares indique si realizan en la actualidad, han realizado anteriormente o nunca han realizado actividades físico-deportivas en su tiempo libre: padre, madre, hermanos, hermanas, hijos, hijas y pareja.

#### **2.4.3.- Variables de la investigación.**

Conviene reseñar que no han sido utilizadas todas las partes y preguntas del cuestionario en esta investigación, sino que se han realizado una selección de las mismas atendiendo a la hipótesis y objetivos que la marcan. Por ello, las variables que compondrán esta investigación son las siguientes:

- ‰ Variables comportamentales en relación a la actividad físico-deportiva de tiempo libre.
  - Tasas de practicantes de actividad físico-deportiva de tiempo libre.
  - Tasas de regiomontanos que han abandonado la actividad físico-deportiva.
  - Tasas de no practicantes que nunca han realizado practica de actividad físico-deportiva de tiempo libre.
  
- ‰ Variables socio-culturales
  - Actitud de los padres respecto a la práctica de actividades físico-deportivas de los sujetos.
  - Actitud de los amigos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas de los sujetos.
  - Actitud de la pareja respecto a la práctica de actividades físico-deportivas de los sujetos.
  - Comportamiento del padre respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.

- Comportamiento de la madre respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Comportamiento de los hermanos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Comportamiento de las hermanas respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Comportamiento de los hijos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Comportamiento de las hijas respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.
- Comportamiento de la pareja respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.

‰ Variables biológicas.

- Edad.
- Sexo.

#### **2.4.4.- Trabajo de campo.**

##### **2.4.4.1. Desarrollo del trabajo de campo.**

El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de abril y agosto de 2007 aplicando el sistema de rutas aleatorias por secciones censales.

El equipo de encuestadores estuvo compuesto por dieciocho estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio. El desarrollo del trabajo de campo se llevó a cabo en varias fases:

ÿ Primera fase:

Se solicitó al INEGI los datos del último censo disponible (año 2000) para poder conocer el total de la población objeto de estudio y así poder realizar el procedimiento de muestreo y conocer la muestra.

Tras proceder a la estratificación de la muestra, se seleccionarán los AGEB's que formarán parte de la misma para llevar a cabo el trabajo de campo. Posteriormente, se solicitó al ayuntamiento de Monterrey el mapa de su municipio dividido por distritos y secciones censales. El mapa fue necesario para poder establecer las rutas aleatorias en búsqueda de la última unidad muestral.

Y Segunda fase:

Se buscó a los entrevistadores y se estableció un calendario de reuniones. Éstas cumplían una doble finalidad. Por un lado, trabajar con ellos en la depuración del cuestionario para dejarlo definido, y, por otro, formarlos en la realización de entrevistas.

Y Tercera fase:

En la tercera y última fase, se realizaron los estudios piloto para rectificar los cuestionarios y para que, además, sirvieran de entrenamiento de los entrevistadores.

## **2.5. Técnicas de análisis de datos.**

Esta fase se inició con la clasificación y codificación de cuestionarios para preparar la base de datos. Posteriormente, se procedió a la codificación de las preguntas para posibilitar el tratamiento informático y con los códigos de respuesta asignados a cada variable se construyó la base de datos en la que se reflejará toda la información obtenida.

El proceso de tabulación y mecanización informática se realizó mediante el programa Microsoft Excel 2007 para crear la base de datos que fue posteriormente analizada con el paquete estadístico SPSS (V18.0).

La aplicación de la encuesta nos guía al empleo de las técnicas estadísticas de análisis cuantitativo, por lo tanto en el presente estudio se llevó a cabo un análisis descriptivo e inferencial (Chi-cuadrada).



# ***CAPÍTULO 3***

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**



## CAPÍTULO 3

### ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 3.1. Actividad e inactividad física durante el tiempo libre.

Cuando se le preguntó a las personas si han realizado alguna actividad física a lo largo del último año, un poco más de un tercio de la población responde afirmativamente a esta cuestión (37,4%), o lo que es lo mismo, es menor el número de activos que de inactivos. Esto nos indica que casi dos tercios de la población tienen unos hábitos físicos poco saludables, con los consiguientes problemas de salud que implica esta falta de actividad física y el sedentarismo que padece esta población. Así pues, encontramos que un 30,8% han abandonado la práctica físico-deportiva y un 31,8% nunca la han realizado. Podemos deducir que el porcentaje de los inactivos físicos de la capital nuevoleonense es casi dos veces superior que el porcentaje de los físicamente activos (Tabla 1, Figura 1).

Tabla 1  
*Comportamientos ante la práctica físico-deportiva de la población de Monterrey con 15 años o más. Porcentaje y distribución por sexo, grupos de edad y nivel de estudios. Nivel de significación*

		Nunca	Abandono	Activo	<i>p</i>
Frecuencias					
	N	321	310	377	
	%	31,8	30,8	37,4	
Sexo					
	Varón	26,9	30,3	42,8	,001
	Mujer	36,7	31,2	32,2	
Edad (años)					
	15 a 29	20,1	28,8	51,0	,000
	30 a 44	32,6	32,2	35,2	
	45 a 59	39,4	39,4	21,1	
	60 o más	61,0	22,0	17,1	
Edad/Sexo					
15 a 29	Varón	17,6	23,5	58,8	,004
	Mujer	22,7	34,3	43,1	
30 a 44	Varón	25,9	36,0	38,1	,045
	Mujer	39,6	28,4	32,1	
45 a 59	Varón	32,5	44,6	22,9	,202
	Mujer	45,7	34,8	19,6	
60 o más	Varón	58,2	21,8	20,0	,731
	Mujer	63,2	22,1	14,7	

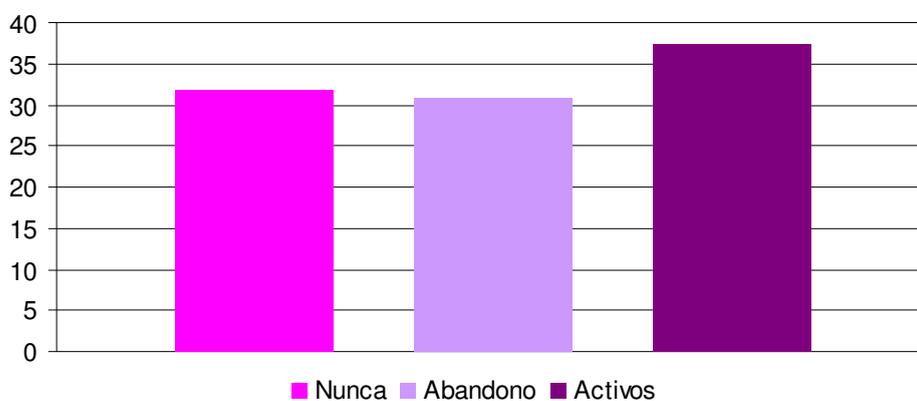


Figura 1. Comportamientos ante la práctica físico-deportiva de tiempo libre de los regiomontanos con 15 años o más

### 3.1.1. Los practicantes de actividad física en el tiempo libre.

#### 3.1.1.1. Comparación de los activos según el sexo.

El ser hombre o mujer está asociado con la práctica de actividad física en el tiempo libre, al menos es lo que revela nuestra población al encontrarse una relación significativa para estas dos variables ( $p < .001$ ). Los hombres son más practicantes que las mujeres con una diferencia que supera las diez unidades porcentuales, esto quiere decir que las mujeres son menos activas físicamente que los varones (Tabla 1, Figura 2).

#### 3.1.1.2. Comparación de los activos según los grupos de edad.

Analizando este comportamiento, pero ahora con la edad, se encontró que está relacionada significativamente con ser activo ( $p < .000$ ). En esta población las personas que tienen entre 15 y 29 años son los que mayores porcentajes de activos presentan (51%). Se puede apreciar en la Tabla 1 (Figura 2), como a medida que la edad aumenta se produce un descenso importante del comportamiento de ser activo que llega a ser solamente del 17,1% en el grupo de 60 y más años. La tendencia observada es que, a medida que la edad avanza, se produce un descenso lineal de la actividad física entre los que se confiesan ser activos.

### 3.1.1.3. Evolución de la práctica por sexo y edad.

Cuando se analizó la relación por grupos de edad y sexo de los activos, en nuestra población, no se encontró significancia tanto para el grupo de 45 a 59 años como para los de 60 años o más, es decir, que en estas edades ser varón o mujer no tiene una correlación con ser físicamente activo en el tiempo libre.

Sin embargo, esta situación no sucedió con los dos grupos más jóvenes, ya que en el grupo de 15 a 29 años, los varones son más activos que las mujeres, al igual que en grupo de 30 a 44 años donde este fenómeno se mantiene, aunque con menos margen de diferencia porcentual (Tabla 1, Figura 2).

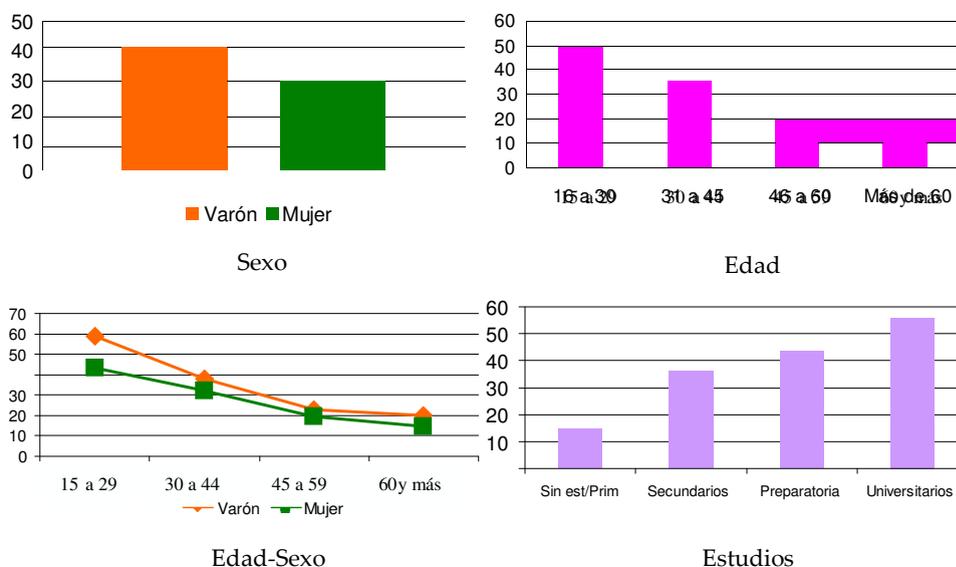


Figura 2. Comparación de porcentajes de los que dicen ser practicantes de actividad física, según sexo, edad, sexo-edad y nivel de estudios.

### 3.1.2. Los que han abandonado la actividad física en su tiempo libre.

#### 3.1.2.1. Comparación de los que han abandonado según el sexo.

Las mujeres regiomontanas son las que mayormente abandonan la actividad física del tiempo libre en comparación con los varones. Aunque la diferencia porcentual es mínima, la diferencia significativa ( $p < .001$ ) fue evidente para este

cruce de variables, dejando ver que los regiomontanos abandonan menos la actividad física de tiempo libre que las regiomontanas (Tabla 1, Figura 3).

### 3.1.2.2. Comparación de los que han abandonado según los grupos de edad.

Continuando con la descripción de los que abandonaron y su relación con la edad, los resultados muestran una relación significativa entre estas variables ( $p < .000$ ). El grupo que presenta mayores porcentajes de abandono es el de 45 a 59 años (39,4%), siendo los de 60 años o más los que presentan menos niveles (22%) (Tabla 1, Figura 3).

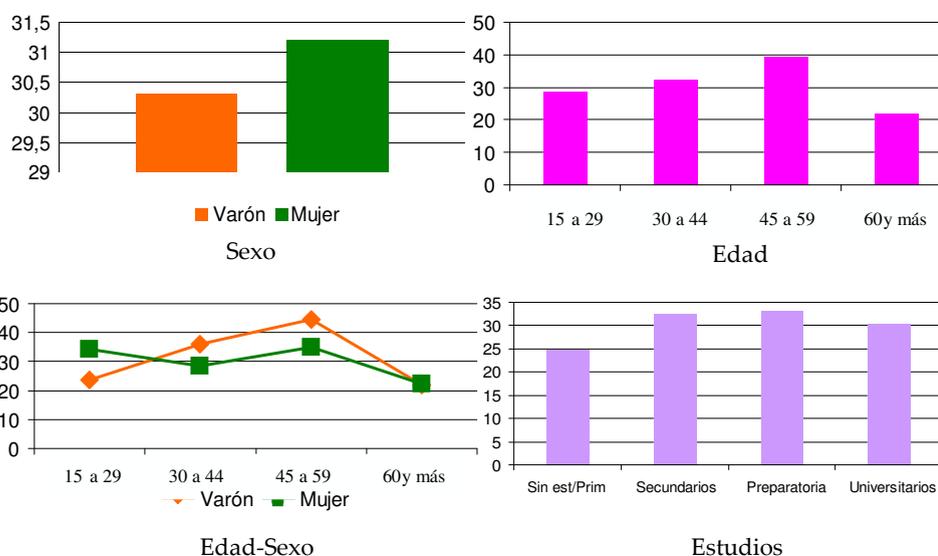


Figura 3. Comparación de porcentajes de los que han abandonado la actividad física, según sexo, edad, sexo-edad y nivel de estudios.

### 3.1.2.3. Evolución del abandono por sexo y edad.

En las personas de 15 a 29 años, los hombres abandonan menos que las mujeres, sin embargo, entre los 30 y 59 años, los hombres superan a las mujeres en su comportamiento de abandono (Tabla 1, Figura 3).

### 3.1.3. Los que nunca han realizado actividad física en su tiempo libre.

### 3.1.3.1. Comparación de los que nunca ha realizado práctica según sexo.

Las mujeres mayormente son las que mencionan que nunca han realizado actividad física en comparación con los hombres ( $p < .001$ ). Además, es de destacar que el nunca haber sido activo es el comportamiento mejor valorado de los tres por las mujeres. Lo que nos hace afirmar que, en nuestra población, las mujeres son más inactivas que los varones (Tabla 1, Figura 4).

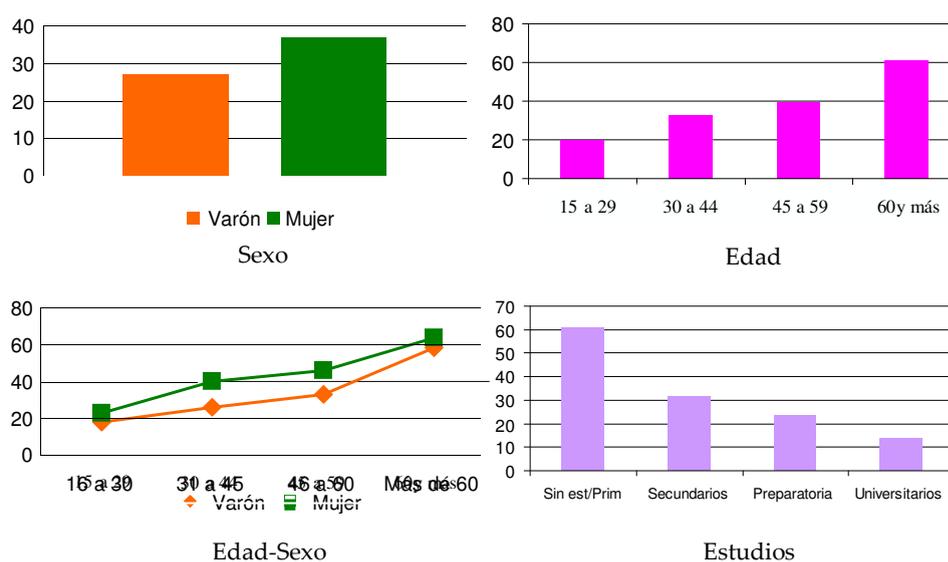


Figura 4. Comparación de porcentajes de los que nunca han realizado actividad física, según sexo, edad, sexo-edad y nivel de estudios.

### 3.1.3.2. Comparación de los que nunca ha realizado práctica según los grupos de edad.

Los resultados sobre este análisis presentan lo opuesto a lo descrito en el cruce de la edad y el comportamiento activo. La mayor parte de los sujetos que mencionaron nunca haber sido activos, se concentran en los grupos de más edad. La tendencia es que a medida que la edad avanza ( $p < .000$ ), se produce un incremento lineal entre los que indican no haber realizado nunca actividad física en su tiempo libre. Se pasa de valores entre el 20,1%, en el grupo de 15 a 29 años, a valores del 61% en el grupo de 60 años o más (Tabla 1, Figura 4).

### 3.1.3.3. Evolución de los que nunca han realizado práctica por sexo y edad.

Tanto en el grupo de 15 a 29 años y de 30 a 44 años de edad, las mujeres son las que mayormente no han realizado nunca la actividad física. En el caso de los otros dos grupos de edad no existen diferencias entre ambos sexos (Tabla 1, Figura 4).

### 3.2. La actitud de los significativos con respecto a la práctica de actividades físico deportivas.

Cerca de la mitad de los participantes del estudio mencionaron que sus significativos presentaban una actitud dividida respecto a que ellos realizaran actividades físico-deportivas, ya que casi la mitad de sus padres (49,2%), amigos (46,1%) y pareja (49,7%) no se preocuparon y la otra mitad le animaron a realizar actividades físico-deportivas durante el tiempo libre (Tabla 2, Figura 5).

Tabla 2.

*La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico deportivas.*

		<i>n</i>	%
Padres	No se han preocupado	467	49.2
	Le han animado	483	50.8
Amigos	No se han preocupado	435	46.1
	Le han animado	509	53.9
Pareja	No se han preocupado	386	49.7
	Le han animado	390	50.3

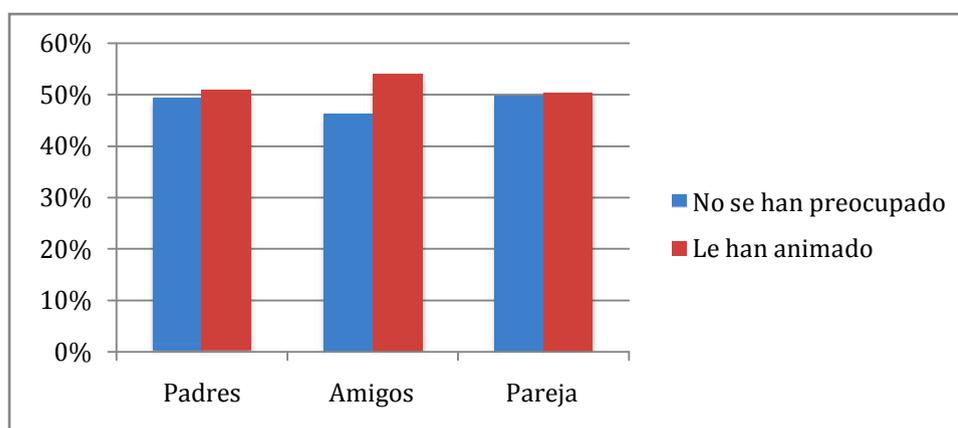


Figura 5. La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.

### 3.2.1. La actitud de los significativos por sexo.

Los resultados del análisis entre la actitud que tienen los padres ( $p < .01$ ), los amigos ( $p < .01$ ) y la pareja ( $p < .05$ ) respecto a la práctica de actividades físico-deportivas y el sexo de los participantes revelaron diferencias significativas ( $p < .01$ ) (Tabla 3).

Tabla 3.

*La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el sexo.*

		No se han preocupado		Le han animado		<i>p</i>
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Padres	Varón	210	44.5%	262	55.5%	,004
	Mujer	257	53.8%	221	46.2%	
Amigos	Varón	186	39.8%	281	60.2%	,000
	Mujer	249	52.2%	228	47.8%	
Pareja	Varón	166	45.6%	198	54.4%	,030
	Mujer	220	53.4%	192	46.6%	

La actitud de los padres ante la práctica de actividades físico-deportivas fue positiva en la mayoría de los varones y negativa en la mayoría de las mujeres. La mayoría de los varones mencionaron que sus padres le animaron (55.5%) a realizar actividades físico-deportivas en el tiempo libre en comparación con las mujeres (46.2%), quienes la mayoría de ellas respondieron que sus padres no se preocuparon (53.8%) por su práctica física (Tabla 3, Figura 6).

La actitud de los amigos también resultó ser más positiva en la mayoría de los varones y negativa en la mayoría de las mujeres. La mayoría de los varones mencionaron que sus amigos le animaron (60.2%) a realizar actividades físico-deportivas en el tiempo libre en comparación con las mujeres (47,8%), quienes la mayoría de ellas respondieron que sus amigos no se preocuparon (52,2%) para que ellas realizaran una actividad física (Tabla 3, Figura 6).

Asimismo, la mayoría de los varones mencionaron que sus pareja le animaron (54.4%) a realizar actividades físico-deportivas en el tiempo libre en comparación con las mujeres (46.6%), quienes la mayoría de ellas respondieron que su parejas no se preocuparon (53.4%) para que ellas realizaran una actividad física (Tabla 3, Figura 6).

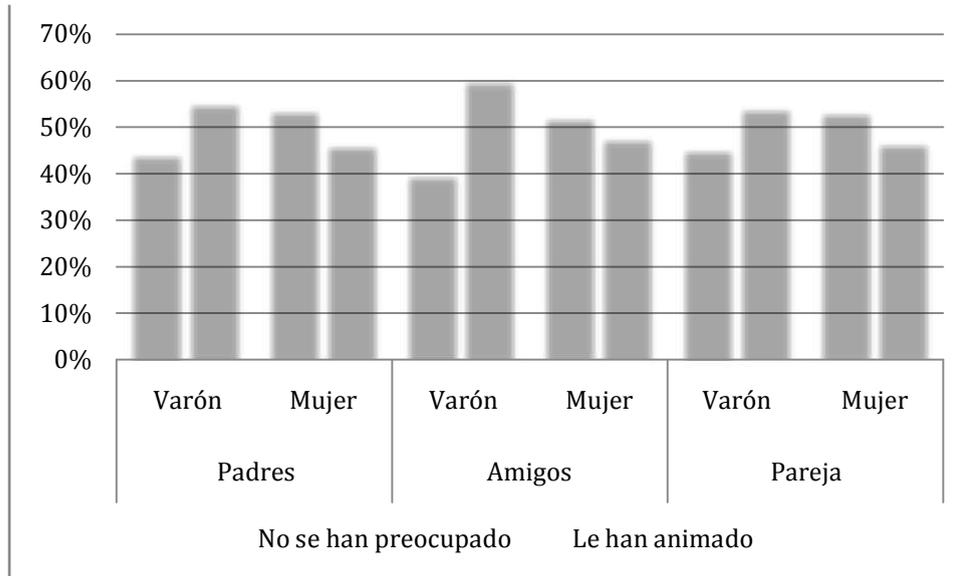


Figura 6. La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el sexo

### 3.2.2. La actitud de los significativos por grupos de edad.

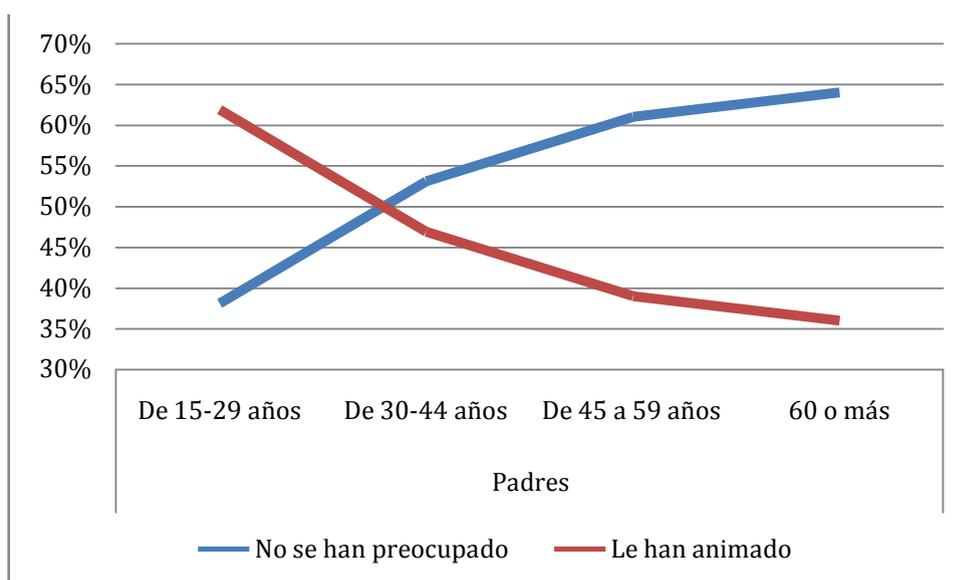
Los resultados del análisis entre la actitud que tienen los padres ( $p < .01$ ), los amigos ( $p < .01$ ) y la pareja ( $p < .01$ ) respecto a la práctica de actividades físico-deportivas y la edad de los participantes revelaron diferencias significativas ( $p < .01$ ) (Tabla 4).

Tabla 4.

La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el sexo.

		No se han preocupado		Le han animado		<i>p</i>
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Padres	De 15-29 años	159	38.1%	258	61.9%	,000
	De 30-44 años	137	53.1%	121	46.9%	
	De 45 a 59 años	100	61.0%	64	39.0%	
	60 o más	71	64.0%	40	36.0%	
Amigos	De 15-29 años	164	40.1%	245	59.9%	,000
	De 30-44 años	119	45.9%	140	54.1%	
	De 45 a 59 años	80	49.4%	82	50.6%	
	60 o más	72	63.2%	42	36.8%	
Pareja	De 15-29 años	119	44.1%	151	55.9%	,006
	De 30-44 años	111	46.6%	127	53.4%	
	De 45 a 59 años	89	56.3%	69	43.7%	
	60 o más	67	60.9%	43	39.1%	

La prevalencia de sujetos cuyos padres no se preocuparon para que ellos hicieran actividad físico-deportiva disminuye considerablemente a través de los diferentes grupos de edad, siendo los sujetos con 60 años o más los que en mayor medida indican que sus padres no se preocuparon. Por el contrario, la prevalencia de personas que indicaron que sus padres le animaban incrementó a través de los grupos de edad, siendo los sujetos entre 15 y 29 años los que en mayor medida sus padres le animaron a practicar actividades físico-deportivas en su tiempo libre (Tabla 4, Figura 7).



*Figura 7. La actitud de los padres respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según los grupos de edad*

La proporción de personas que tenían amigos que no se preocuparon para que ellos practicaran actividades físico-deportivas disminuye considerablemente a través de los diferentes grupos de edad, siendo los sujetos con 60 años o más los que en mayor medida indican que sus amigos no se preocuparon. Por el contrario, la cantidad de personas que sus amigos le animaron incrementó a través de los grupos de edad, siendo los más jóvenes los que en mayor medida mencionaron que sus amigos le animaron a la práctica (Tabla 4, Figura 8).

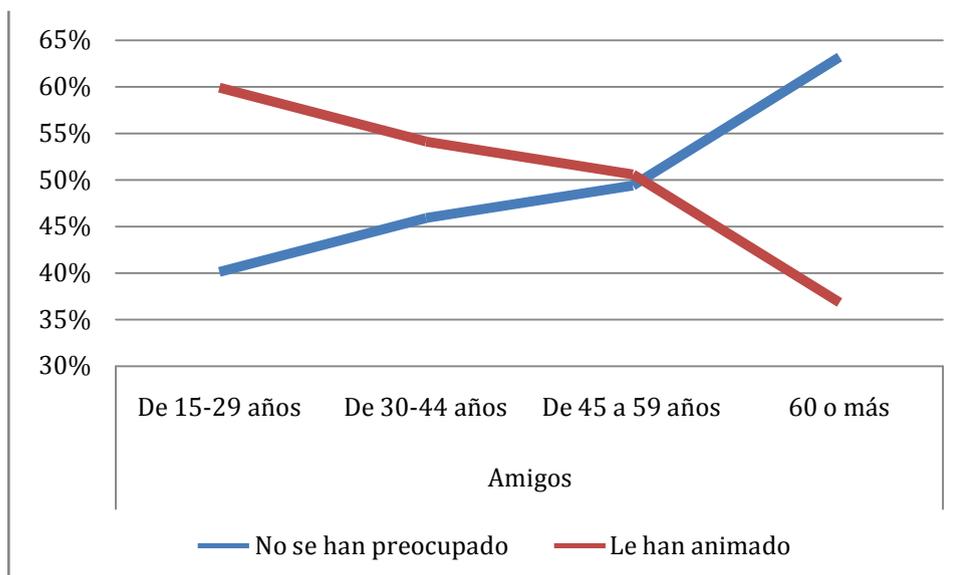


Figura 8. La actitud de los amigos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según los grupos de edad

Tal como se muestra en la Figura 9, los sujetos más jóvenes fueron los que, en menor medida, mencionaron que su pareja no se ha preocupado para que ellos realicen actividades físico-deportivas en comparación con el resto de los grupos de edad. Por el contrario, los más jóvenes fueron los que mayormente indicaron que su pareja les ha animado a realizar actividades físico-deportivas en el tiempo libre en comparación con el resto de los grupos de edad (Tabla 4).

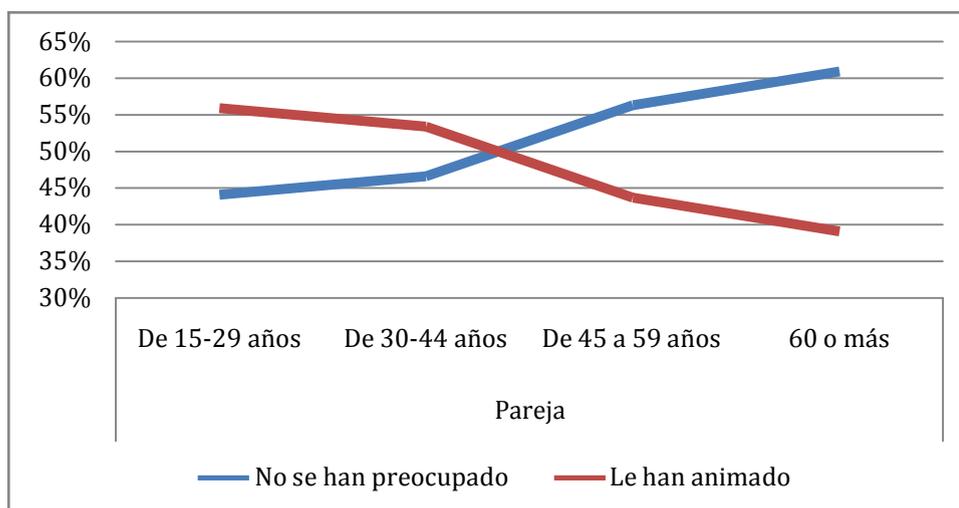


Figura 9. La actitud de la pareja respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según los grupos de edad

### 3.2.3. La actitud de los significativos por comportamiento de práctica.

Los resultados del análisis entre la actitud de los padres ( $p < .01$ ), los amigos ( $p < .01$ ) y la pareja ( $p < .01$ ) y el comportamiento de los participantes ante la actividad físico-deportiva revelaron diferencias significativas ( $p < .01$ ) (Tabla 5).

Tabla 5.

*La actitud de los significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el comportamiento del sujeto.*

		No se han preocupado		Le han animado		<i>p</i>
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Padres	Nunca realizó	245	80.6%	59	19.4%	,000
	Abandonó	113	39.2%	175	60.8%	
	Realiza	109	30.4%	249	69.6%	
Amigos	Nunca realizó	223	74.1%	78	25.9%	,000
	Abandonó	102	35.5%	185	64.5%	
	Realiza	110	30.9%	246	69.1%	
Pareja	Nunca realizó	197	79.9%	66	25.1%	,000
	Abandonó	97	40.9%	140	59.1%	
	Realiza	92	33.3%	184	50.3%	

La actitud indiferente de los padres respecto a la práctica de actividades físicas es un factor que influye en el comportamiento inactivo de los hijos, ya que la mayoría de sujetos que nunca han realizado actividad física indicaron que sus padres no se habían preocupado para que ellos realicen actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Por otro lado, la mayoría de personas que mencionaron realizar actividad física en su tiempo libre respondieron que sus padres les habían animado (Tabla 5, Figura 10).

La actitud de los amigos respecto a la práctica de actividades físicas es un factor que influye en el comportamiento de las personas, ya que la mayoría de los inactivos y que nunca han realizado actividad física indicaron que tenían amigos que no preocupaban por su práctica. Por otro lado, la mayoría de los activos respondieron que sus amigos le habían animado a realizar actividad física en su tiempo libre (Tabla 5, Figura 11).

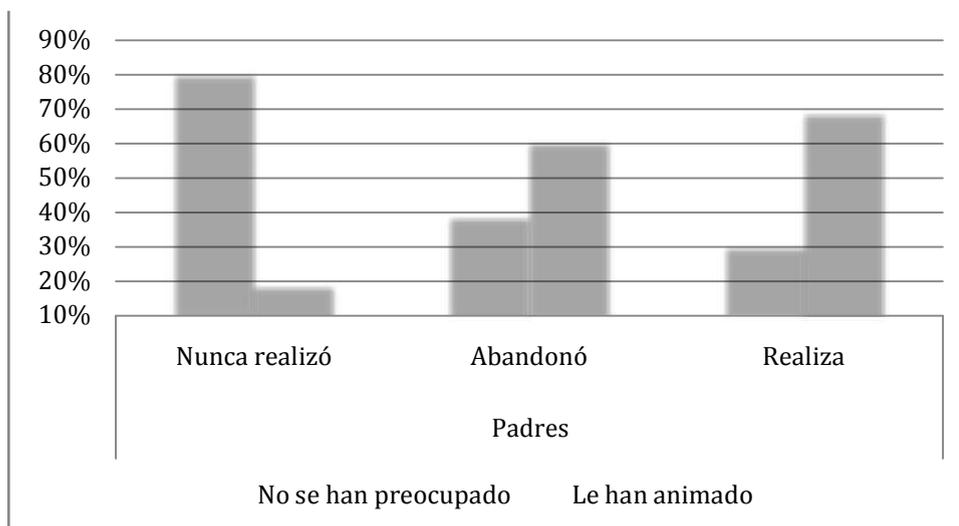


Figura 10. La actitud de los padres respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el comportamiento del sujeto.

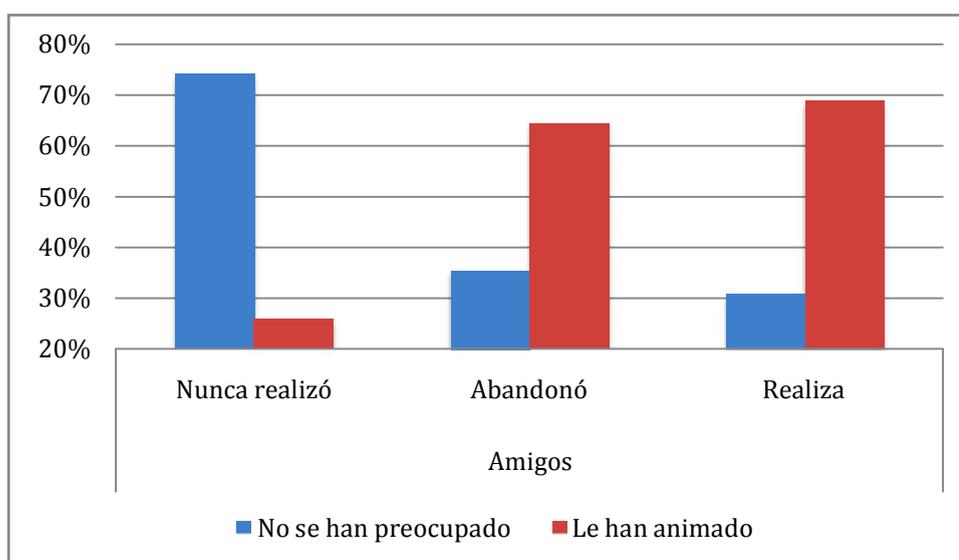


Figura 11. La actitud de los amigos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el comportamiento del sujeto.

La mayoría de los sujetos que nunca han realizado actividad física respondieron que su pareja no se había preocupado por su práctica. Por otro lado, la mayoría de los sujetos que indicaron que su pareja le animó a la práctica la abandonaron, seguido de aquellos que mencionaron ser activos, indicando que la pareja puede influir positivamente a la práctica aunque es probable que posteriormente se abandone (Tabla 5, Figura 12).

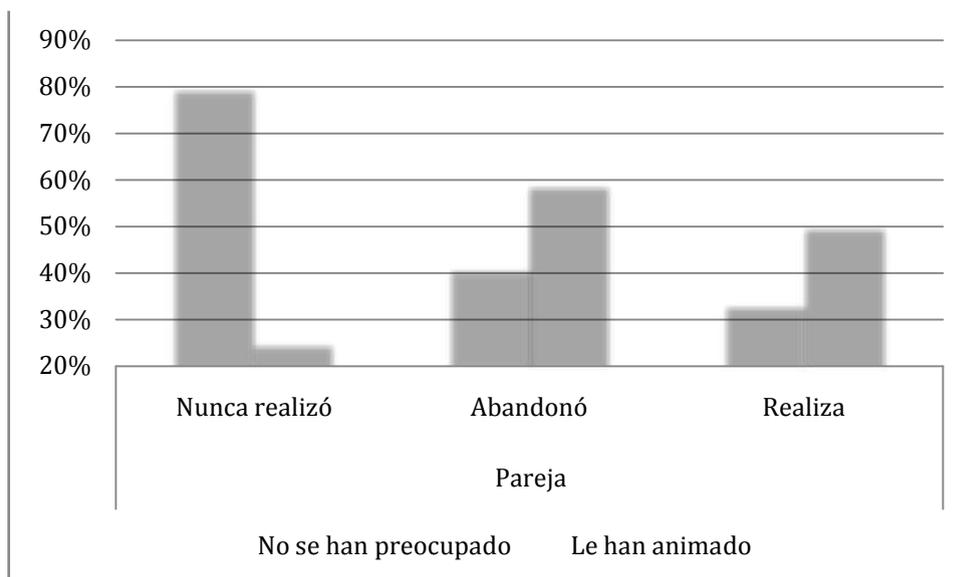


Figura 12. La actitud de la pareja respecto a la práctica de actividades físico-deportivas según el comportamiento del sujeto.

### 3.3. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva.

En relación al comportamiento que tienen el grupo de significativos ante la actividad físico-deportiva, los resultados revelan un comportamiento negativo de práctica por parte del padre y la pareja, ya que la mayoría de los participantes del estudio mencionaron que sus padres nunca habían realizado actividad física (44.3%, 44.4%) o habían abandonado (43.7%, 31.2%)(Tabla 6, Figura 13).

Respecto al grupo de significativas, es decir, la madre (70.5%), la(s) hermana(s) (50.3%) y la(s) hija(s) (51.2%), los resultados revelan que la mayoría de ellas nunca habían realizado actividad físico-deportiva en el tiempo libre (Tabla 6, Figura 13).

Los hijos (48.2%) y los hermanos (38.4%) son los que presentan comportamientos más saludables, ya que la mayoría de ellos indicaron realizar actividad física en la actualidad(Tabla 6, Figura 13).

Tabla 6.

*El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva*

		<i>n</i>	%
Padre	Realizan en la actualidad	119	12.1
	Antes sí, ahora no	430	43.7
	Nunca han realizado	436	44.3
Madre	Realizan en la actualidad	54	5.4
	Antes sí, ahora no	238	24
	Nunca han realizado	699	70.5
Hermano/s	Realizan en la actualidad	336	38.4
	Antes sí, ahora no	301	34.4
	Nunca han realizado	237	27.1
Hermana/s	Realizan en la actualidad	161	19.7
	Antes sí, ahora no	245	30
	Nunca han realizado	411	50.3
Pareja	Realizan en la actualidad	195	24.3
	Antes sí, ahora no	250	31.2
	Nunca han realizado	356	44.4
Hijo/s	Realizan en la actualidad	255	48.2
	Antes sí, ahora no	89	16.8
	Nunca han realizado	185	35
Hija/s	Realizan en la actualidad	148	32.7
	Antes sí, ahora no	73	16.1
	Nunca han realizado	232	51.2

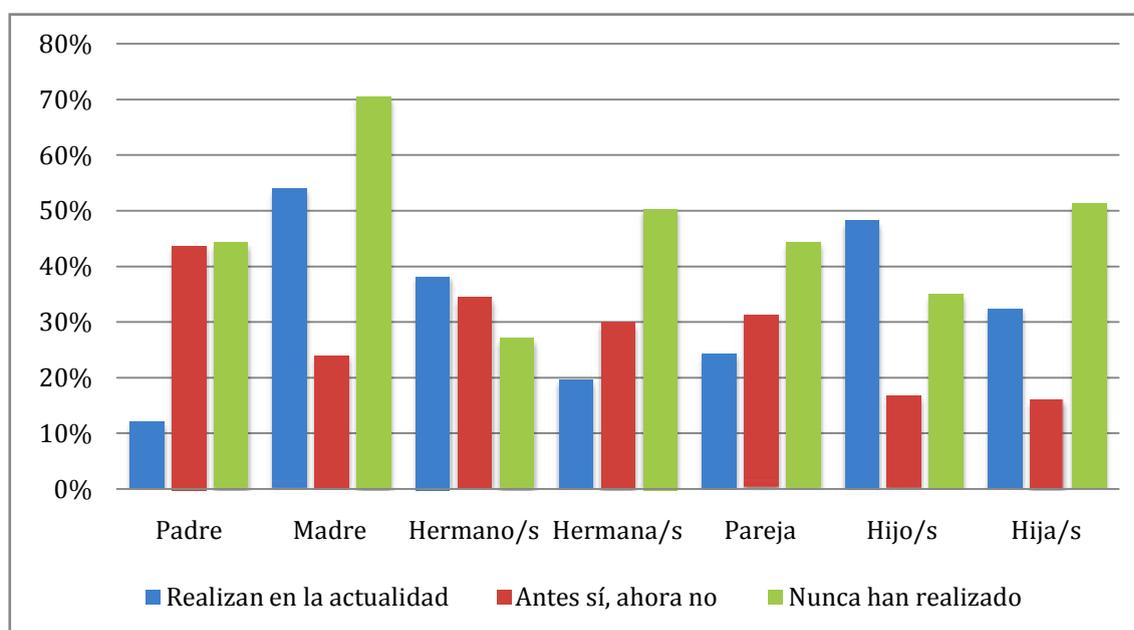


Figura 13. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva

### 3.3.1. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según el sexo.

Los resultados del análisis del comportamiento que tiene el grupo de significativos respecto a la práctica de actividades físico-deportivas y el sexo de los participantes no revelaron diferencias significativas, excepto con el comportamiento de la pareja ( $p < .01$ ) (Tabla 7).

Más de la mitad de los varones (52.9%) mencionaron que sus parejas nunca habían realizado actividad física y por el contrario, la prevalencia más alta de personas que respondieron que su pareja presentaba un comportamiento activo en el momento de la encuesta fueron las mujeres (29.9%), revelando que los varones en comparación a las mujeres son los que presentan un comportamiento más positivo de práctica físico-deportiva en el tiempo libre (Figura 14).

Tabla 7.

*El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según el sexo de los participantes*

		Varón		Mujer		p
		n	%	n	%	
Padres	Realizan en la actualidad	60	12.2%	59	11.9%	,108
	Antes sí, ahora no	229	46.7%	201	40.6%	
	Nunca han realizado	201	41.0%	235	47.5%	
Madre	Realizan en la actualidad	22	4.5%	32	6.4%	,392
	Antes sí, ahora no	117	6.4%	121	24.0%	
	Nunca han realizado	352	5.4%	347	70.5%	
Hermano/s	Realizan en la actualidad	159	36.9%	177	40.0%	,520
	Antes sí, ahora no	156	36.2%	145	32.7%	
	Nunca han realizado	116	26.9%	121	27.3%	
Hermana/s	Realizan en la actualidad	71	18.3%	90	21.0%	,277
	Antes sí, ahora no	111	28.5%	134	31.3%	
	Nunca han realizado	207	53.2%	204	47.7%	
Pareja	Realizan en la actualidad	68	18.1%	127	29.9%	,000
	Antes sí, ahora no	109	29.0%	141	33.2%	
	Nunca han realizado	199	52.9%	157	36.9%	
Hijo/s	Realizan en la actualidad	113	49.8%	142	47.0%	,053
	Antes sí, ahora no	46	20.3%	43	14.2%	
	Nunca han realizado	68	30.0%	117	38.7%	
Hija/s	Realizan en la actualidad	69	35.2%	79	30.7%	,471
	Antes sí, ahora no	33	16.8%	40	15.6%	
	Nunca han realizado	94	48.0%	138	53.7%	

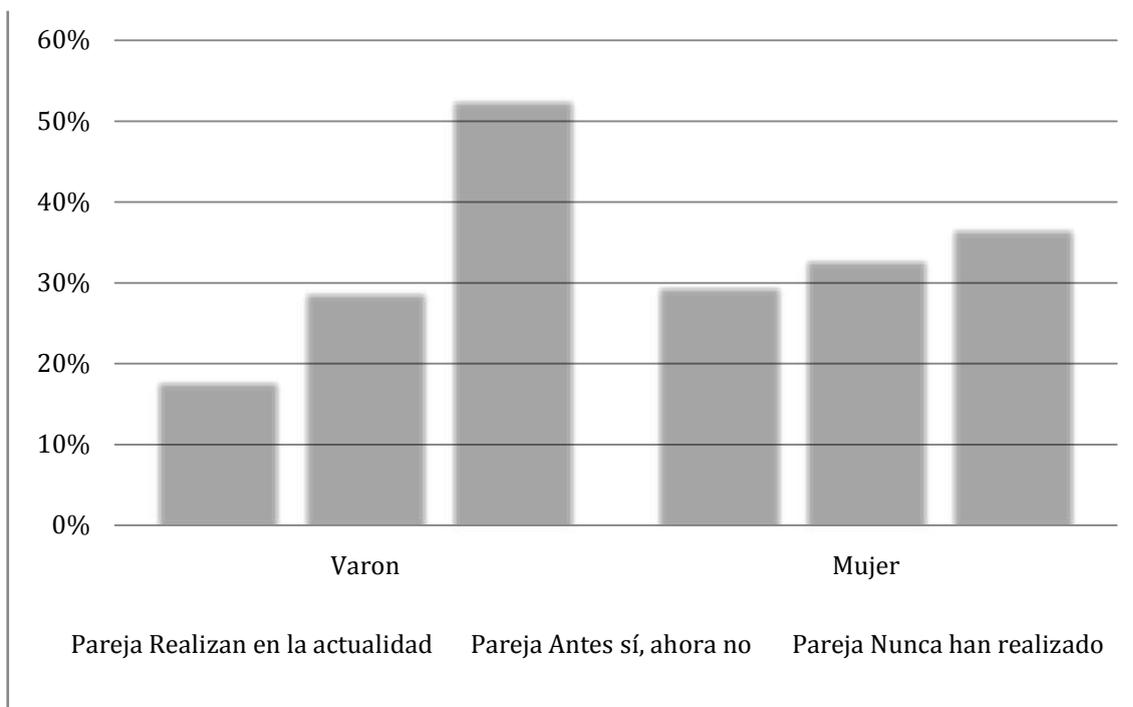


Figura 14. El comportamiento de la pareja ante la actividad físico-deportiva según el sexo de los participantes

### 3.3.2. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad.

Los resultados del comportamiento de los padres revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ) (Tabla 8).

Tal como se muestra en la Figura 15, la mayoría de las personas entre los 15 y 29 años de edad tuvieron unos padres que realizaron actividad física con anterioridad, es decir, abandonaron la práctica (51.4%). Dicha prevalencia fue disminuyendo progresivamente a través de los grupos, siendo los de 60 años o más los que presentaron una prevalencia más baja de padres que abandonaron la práctica (29.7%).

Los padres que nunca realizaron actividad física fue la segunda prevalencia más alta del grupo más joven (30%), la cual siguió una tendencia contraria al comportamiento de abandono, ya que la tasa de personas que indicaron que sus padres nunca realizaron actividad física en su tiempo libre fue incrementando progresi-

vamente a través de los diferentes grupos, siendo los de 60 años o más, los que presentaron la tasa más alta de padres con este comportamiento (66.9%).

Tabla 8.

*El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según la edad de los participantes*

		15-29 años		30-44 años		45-59 años		60 años o más		p
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Padres	Realizan	79	18.5%	27	10.1%	9	5.2%	4	3.4%	,000
	Abandonó	219	51.4%	117	43.7%	59	34.1%	35	29.7%	
	Nunca	128	30.0%	124	46.3%	105	60.7%	79	66.9%	
Madre	Realizan	39	9.0%	10	3.7%	5	2.9%	0	0%	,000
	Abandonó	135	31.2%	59	21.9%	27	15.9%	17	14.4%	
	Nunca	259	59.8%	201	74.4%	138	81.2%	101	85.6%	
Hermano/s	Realizan	183	51.0%	90	36.9%	48	30.2%	15	13.4%	,000
	Abandonó	98	27.3%	89	36.5%	66	41.5%	48	42.9%	
	Nunca	78	21.7%	65	26.6%	45	28.3%	49	43.8%	
Hermana/s	Realizan	93	28.2%	37	16.0%	23	15.4%	8	7.5%	,000
	Abandonó	99	30.0%	76	32.9%	47	31.5%	23	21.5%	
	Nunca	138	41.8%	118	51.1%	79	53.0%	76	71.0%	
Pareja	Realizan	100	36.5%	56	22.5%	23	14.4%	16	13.6%	,000
	Abandonó	68	24.8%	88	35.3%	55	34.4%	39	33.1%	
	Nunca	106	38.7%	105	42.2%	82	51.3%	63	53.4%	
Hijo/s	Realizan	11	13.9%	107	55.7%	90	60.4%	47	43.1%	,000
	Abandonó	6	7.6%	25	13.0%	27	18.1%	31	28.4%	
	Nunca	62	78.5%	60	31.3%	32	21.5%	31	28.4%	
Hija/s	Realizan	10	14.9%	59	37.6%	50	40.7%	29	27.4%	,000
	Abandonó	4	6.0%	20	12.7%	21	17.1%	28	26.4%	
	Nunca	53	79.1%	78	49.7%	52	42.3%	49	46.2%	

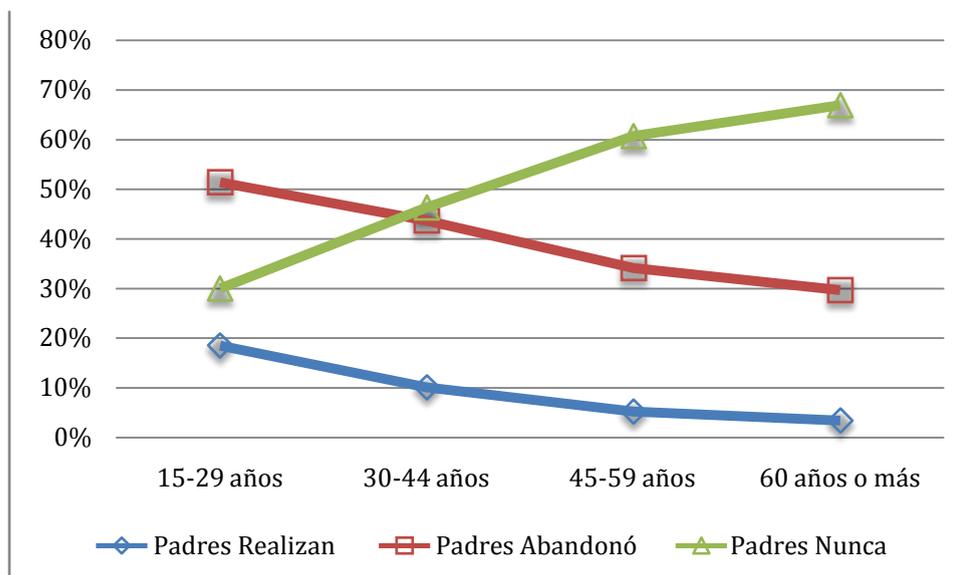


Figura 15. El comportamiento del padre ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Con relación al comportamiento de la madre respecto a la práctica física, los resultados revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ) (Tabla 8).

En todos los grupos de edad, la prevalencia más alta la obtuvieron las madres que nunca realizaron actividad física, la cual fue incrementando progresivamente a través de los grupos de edad desde el 59.8% del grupo más joven hasta el 85.6% de las personas con 60 años y más (Figura 16).

Los resultados del comportamiento de/los hermano(s) revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ) (Tabla 8).

Tal como se muestra en la Figura 17, la mayoría del grupo más joven indicó que sus hermanos realizaban actividad física en la actualidad (51%), es decir, tienen un comportamiento activo, dicha prevalencia fue disminuyendo progresivamente a través de los grupos de edad, siendo el grupo de 60 años o más, los que en menor medida indicaron que sus hermanos tenían un comportamiento activo (13.4%).

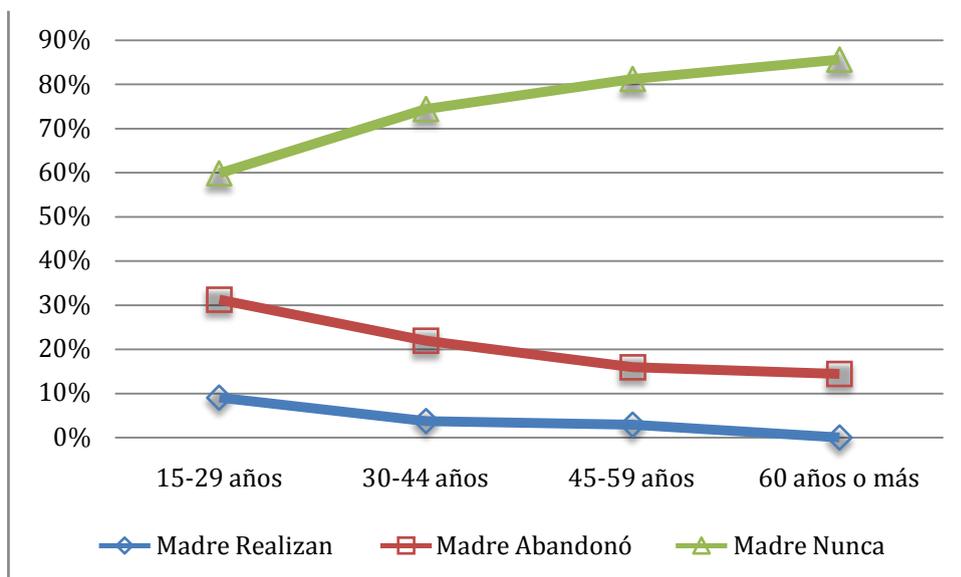


Figura 16. El comportamiento de la madre ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Con relación al comportamiento de los hermanos que abandonaron y nunca habían realizado actividad física, la prevalencia fue aumentando progresivamente a través de los grupos de edad (Figura 17).

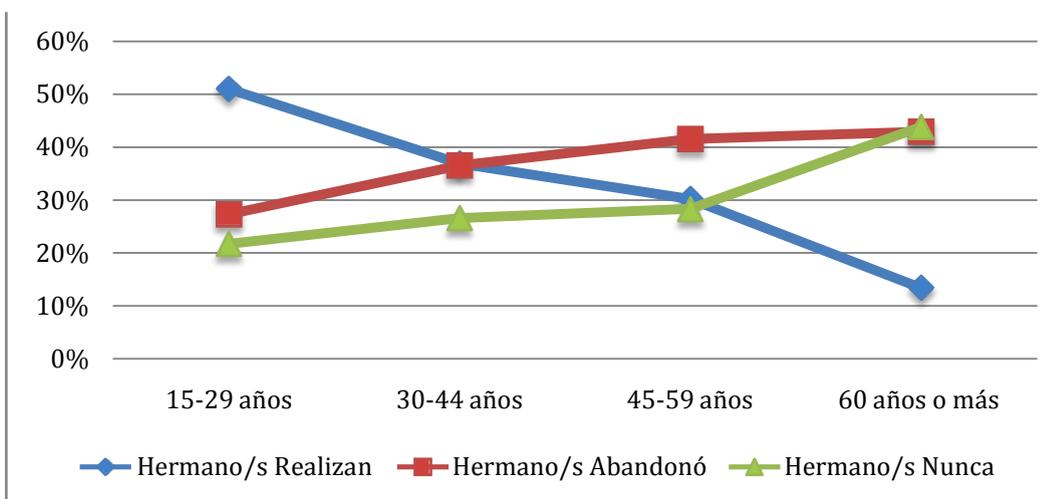


Figura 17. El comportamiento del/lo(s) hermano(s) ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Con relación al comportamiento de/la(s) hermana(s) respecto a la práctica física, los resultados revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ; Tabla 8).

En todos los grupos de edad, la prevalencia más alta la obtuvieron las hermanas que nunca realizaron actividad física, la cual fue incrementando progresivamente a través de los grupos de edad desde el 41.8% del grupo más joven hasta el 71% de las personas con 60 años y más (Figura 18).

Con relación al comportamiento de las hermanas que abandonaron y que nunca habían realizado actividad física, la prevalencia fue disminuyendo progresivamente a través de los grupos de edad (Figura 18).

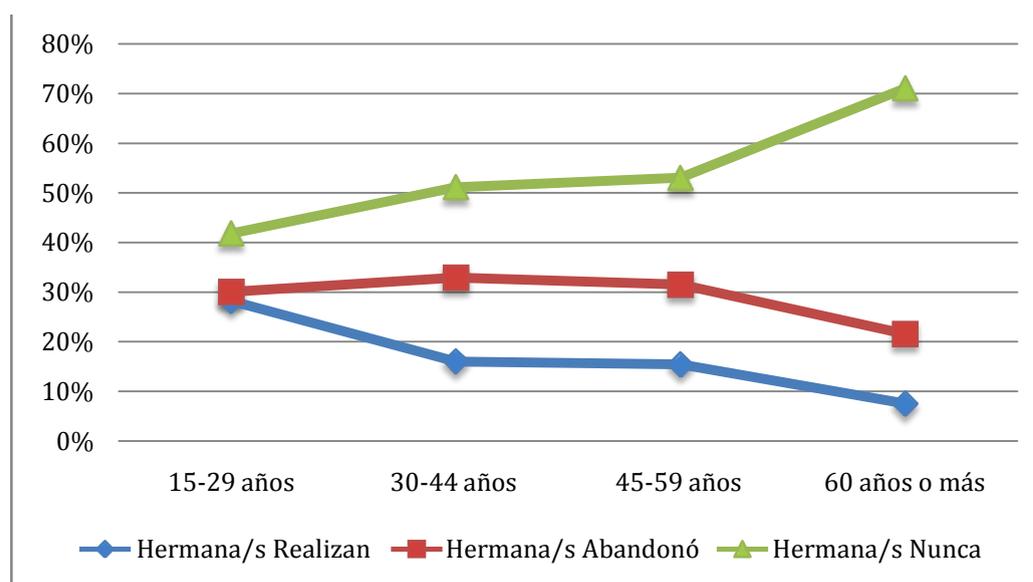


Figura 18. El comportamiento de/la(s) hermana(s) ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Los resultados del comportamiento de la pareja revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ; Tabla 8). Tal como se muestra en la Figura 19, la mayoría del grupo más joven indicó que su pareja nunca había realizado actividad física (38.7%) con una prevalencia muy cercana a aquellos que indicaron que su pareja realizaba actividad física en la actualidad (36.5%), es decir,

tienen un comportamiento activo. Sin embargo, la prevalencia de personas que dijo que su pareja nunca había realizado actividad física fue incrementando notablemente a través de los grupos hasta el 53.4%, y por el contrario, la prevalencia de personas que mencionaron que su pareja era activa fue disminuyendo progresivamente a través de los grupos de edad (13.6%).

Con relación al comportamiento de la pareja que abandonó la práctica, la prevalencia incrementó ligeramente del grupo más joven (24.8%) al resto de los grupos de edad entre el 33.1% y el 35.3% (Figura 19).

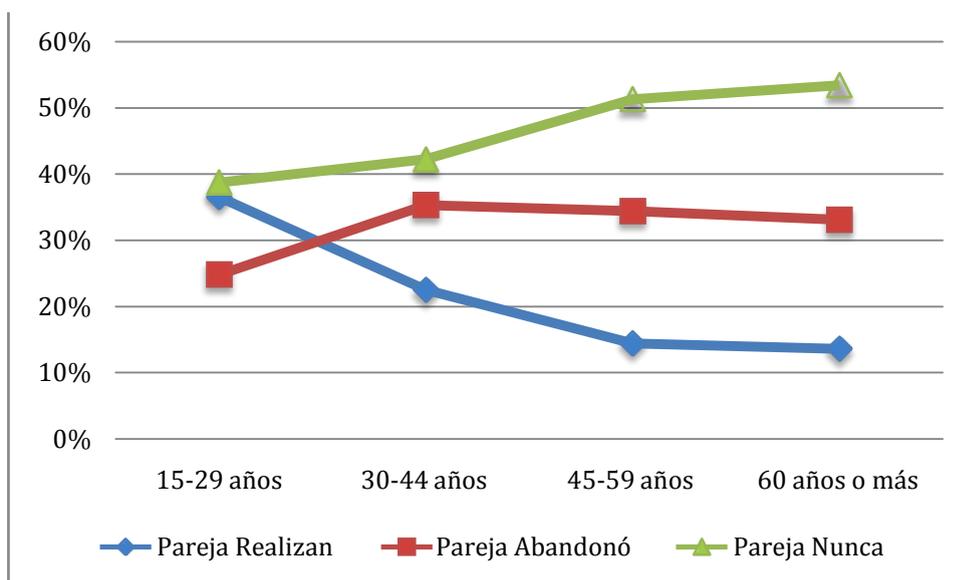


Figura 19. El comportamiento de la pareja ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Con relación al comportamiento del/lo(s) hijo(s) respecto a la práctica física, los resultados revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ) (Tabla 8).

En el grupo más joven, la prevalencia más alta fue de aquellos que indicaron que sus hijos nunca habían realizado actividad física, sin embargo se debe tener en cuenta que es probable que la mayoría de ellos tengan hijos muy pequeños para realizar actividad física. Por otro lado, la mayoría de los sujetos entre 30 y 44 años de edad, mencionaron que sus hijos realizaban actividad física en la actualidad,

incrementando la prevalencia de este comportamiento en aquellos con 45 y 59 años y disminuyendo considerablemente en aquellos con más de 60 años (Figura 20).

Por otro lado, la prevalencia de personas con hijos que abandonaron la práctica fue incrementando del 7.6% de los sujetos entre los 15 y 29 años de edad hasta el 28.4% del grupo con 60 años y más (Figura 20).

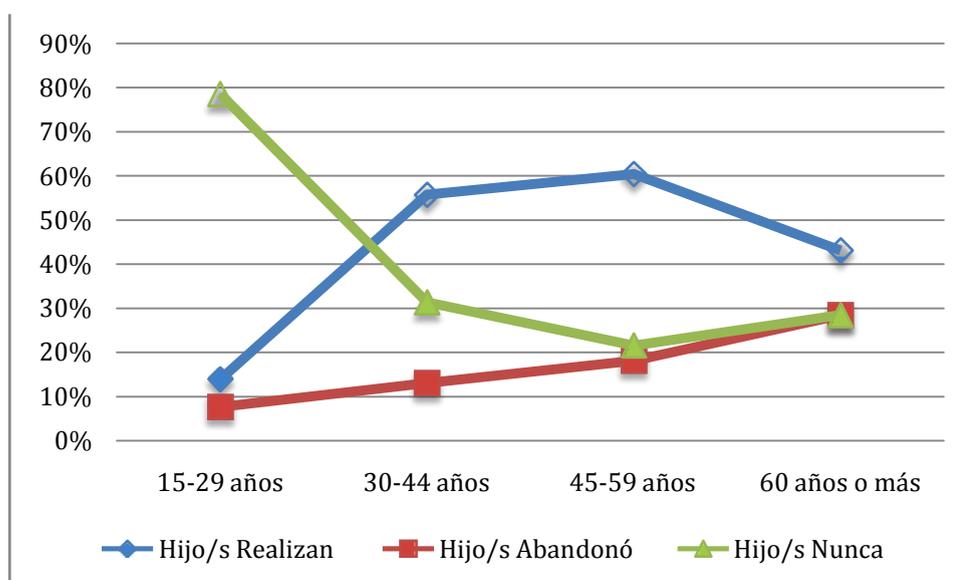


Figura 20. El comportamiento del/los hijo(s) ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

Respecto al comportamiento de/la(s) hija(s) para la práctica física, los resultados revelaron diferencias significativas a través de los grupos de edad ( $p < .000$ ) (Tabla 8).

Los resultados revelan que en todo los grupos de edad, la prevalencia más alta fue de aquellos que indicaron que sus hijas nunca habían realizado actividad física. Igualmente, se debe tener en cuenta que es probable que la mayoría de los sujetos entre 15 y 29 años tengan hijas muy pequeñas para realizar actividad física (Figura 21).

Una situación similar se presentó en los resultados del comportamiento de los hijos y las hijas, ya que la mayoría de los sujetos entre 30 y 44 años de edad,

mencionaron que sus hijas realizaban actividad física en la actualidad, incrementando la prevalencia de este comportamiento en aquellos con 45 y 59 años y disminuyendo considerablemente en aquellos con más de 60 años. Asimismo, la prevalencia de personas con hijas que abandonaron la práctica fue incrementando del 6% de los sujetos entre los 15 y 29 años de edad hasta el 26.4% del grupo con 60 años y más (Figura 21).

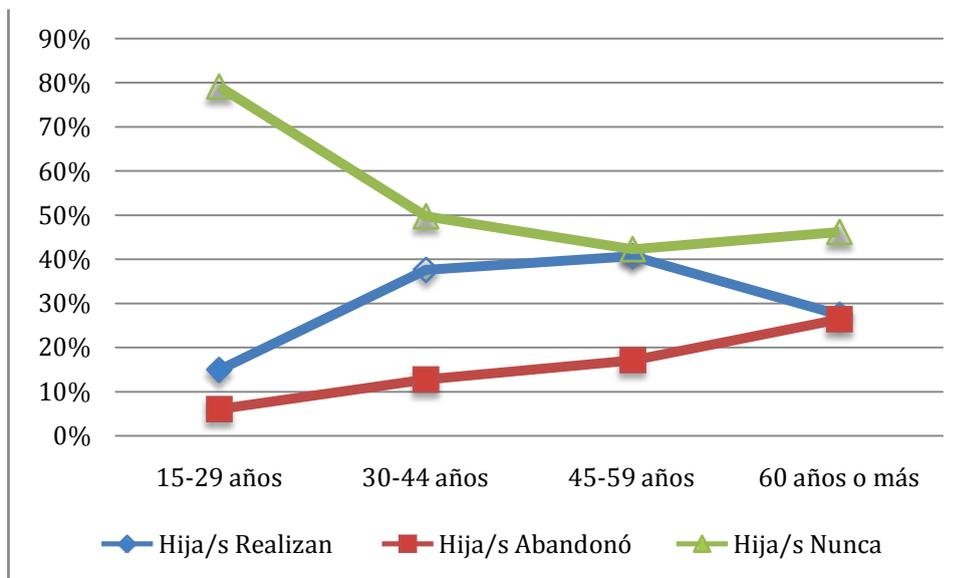


Figura 21. El comportamiento del/los hijo(s) ante la actividad físico-deportiva según los grupos de edad

### 3.3.3. El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes.

Al analizar el comportamiento de los padres y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas, los resultados del chi-cuadrado revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9).

Tabla 9.

*El comportamiento de los significativos ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes*

	Padres		
	Realizan	Abandonó	Nunca

	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	24	7.7%	23	31.2%	72	61.1%	
Abandonó	23	7.6%	163	53.6%	170	38.8%	,000
Realiza	72	19.5%	118	45.9%	128	34.6%	
Madre							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	6	1.9%	54	17.4%	250	80.6%	
Abandonó	7	2.3%	79	25.7%	221	72.0%	,000
Realiza	41	11.0%	105	28.1%	228	61.0%	
Hermano(s)							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	65	23.3%	89	31.9%	125	44.8%	
Abandonó	86	32.0%	125	46.5%	58	21.6%	,000
Realiza	185	56.7%	87	26.7%	54	16.6%	
Hermana(s)							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	31	11.7%	62	23.4%	172	64.9%	
Abandonó	33	13.0%	96	37.8%	125	49.2%	,000
Realiza	97	32.6%	87	29.2%	114	38.3%	
Pareja							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	35	13.0%	85	31.6%	149	55.4%	
Abandonó	52	20.1%	108	41.7%	99	38.2%	,000
Realiza	108	39.6%	57	20.9%	108	39.6%	
Hijo(s)							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	92	42.0%	47	21.5%	80	36.5%	
Abandonó	81	48.8%	32	19.3%	53	31.9%	,002
Realiza	82	56.9%	10	6.9%	52	36.1%	
Hija(s)							
	Realizan		Abandonó		Nunca		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p</i>
Nunca	38	21.7%	34	19.4%	103	58.9%	
Abandonó	47	33.1%	24	16.9%	71	50.0%	,000
Realiza	63	46.3%	15	11.0%	58	42.6%	

Tal como se muestra en la Figura 22, la mayor prevalencia de personas que nunca ha realizado actividad física sus padres nunca la habían realizado (61.1%). La mayoría de los sujetos que abandonaron y los que realizan actividad física indicaron que sus padres abandonaron la práctica (53.6% y 45.9% respectivamente).

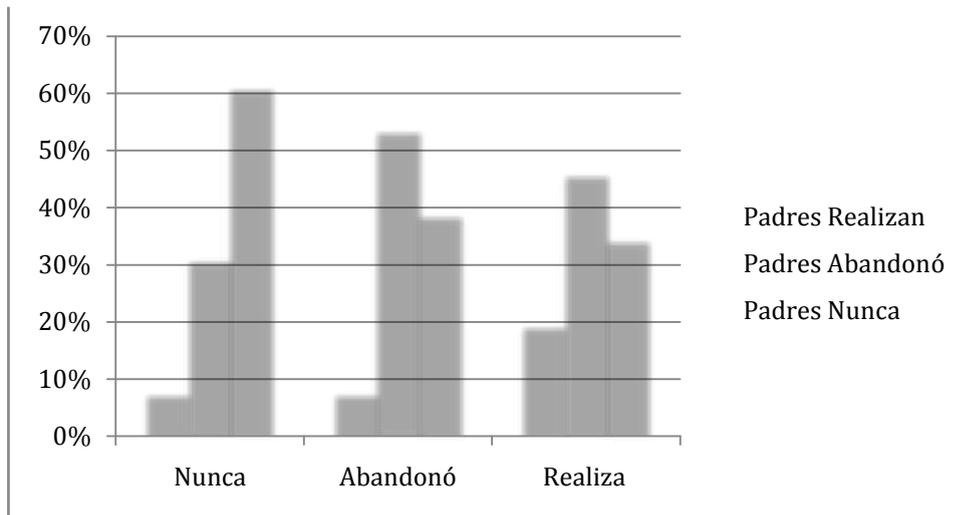


Figura 22. El comportamiento de los padres ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes

Los resultados del análisis entre el comportamiento de madre y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9).

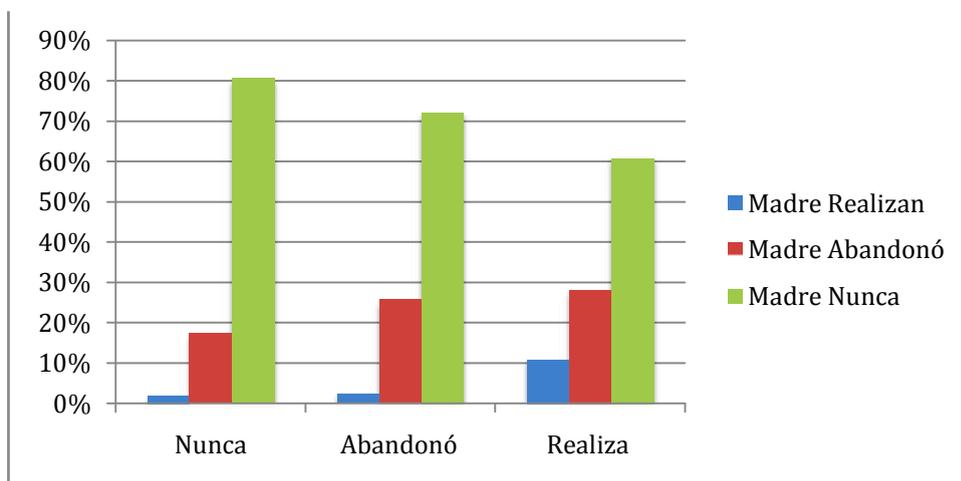


Figura 23. El comportamiento de las madres ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes

Tal como se muestra en la Figura 23, la mayoría de sujetos que mencionaron que nunca han realizado, los que han abandonado y los que realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre mencionaron que sus madres nunca habían realizado actividad física (80.6%, 72% y 61% respectivamente) a ellas les siguen con

una prevalencia considerablemente más baja aquellas que abandonaron la práctica (17.4%, 25.7% y 28.1%).

Los resultados del análisis entre el comportamiento de los hermanos y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9).

En todos los casos, el comportamiento de los participantes coincide con el comportamiento de los hermanos, ya que la mayoría de los sujetos que nunca realizaron actividad física respondieron que sus hermanos nunca la habían realizado. La mayoría de los sujetos que dijeron que abandonaron la práctica mencionaron que sus hermanos también abandonaron la práctica y la mayoría de aquellos que dijeron ser activos tenían hermanos que realizaban actividad física actualmente (Figura 24).

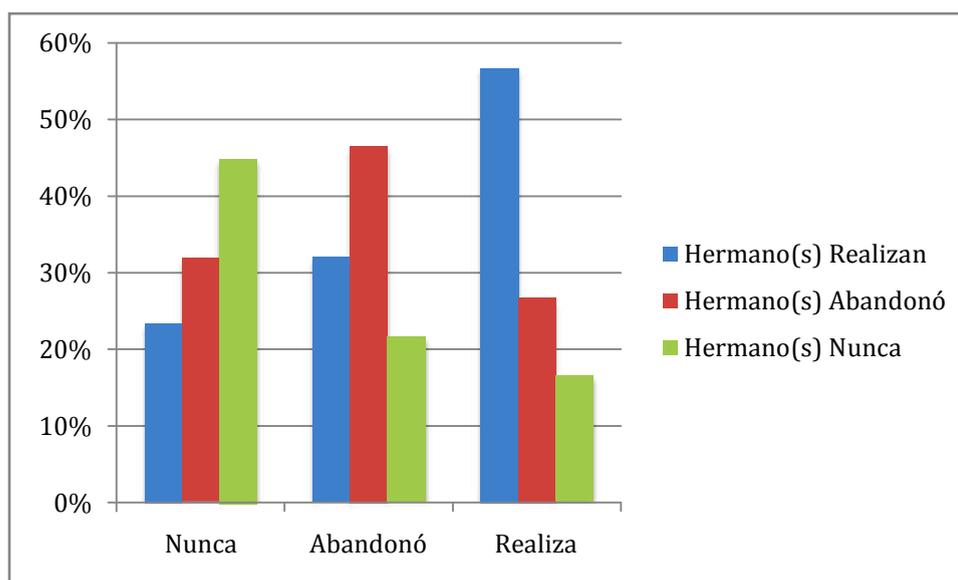


Figura 24. El comportamiento del/los hermano(s) ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes

Los resultados del análisis entre el comportamiento de las hermanas y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9).

Al igual que con la madre, la mayoría de sujetos que nunca han realizado actividad física, los que han abandonado y los que realizan en la actualidad mencionaron que sus hermanas nunca habían realizado actividad física (64.9%, 49.2% y 38.3% respectivamente) (Figura 25).

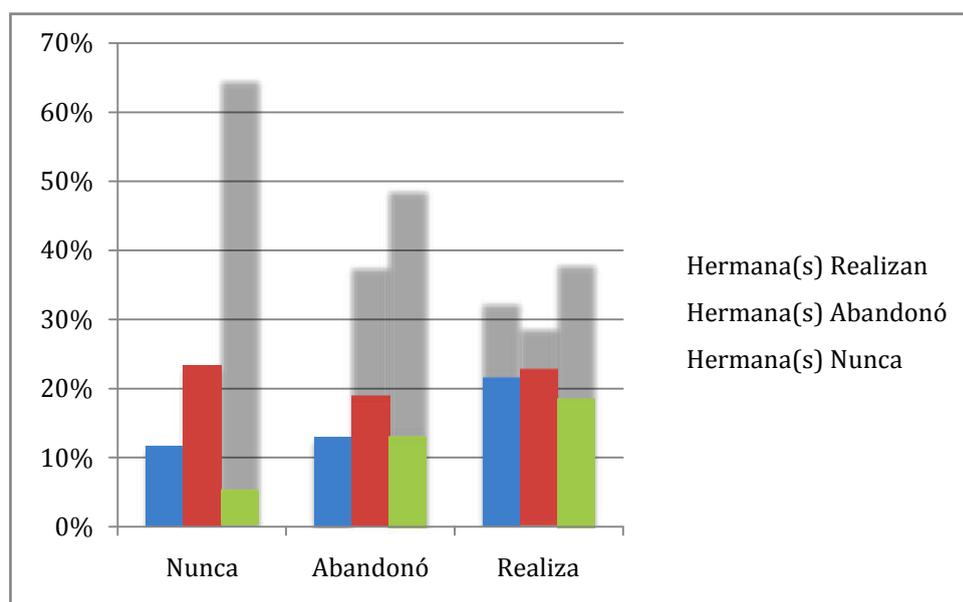
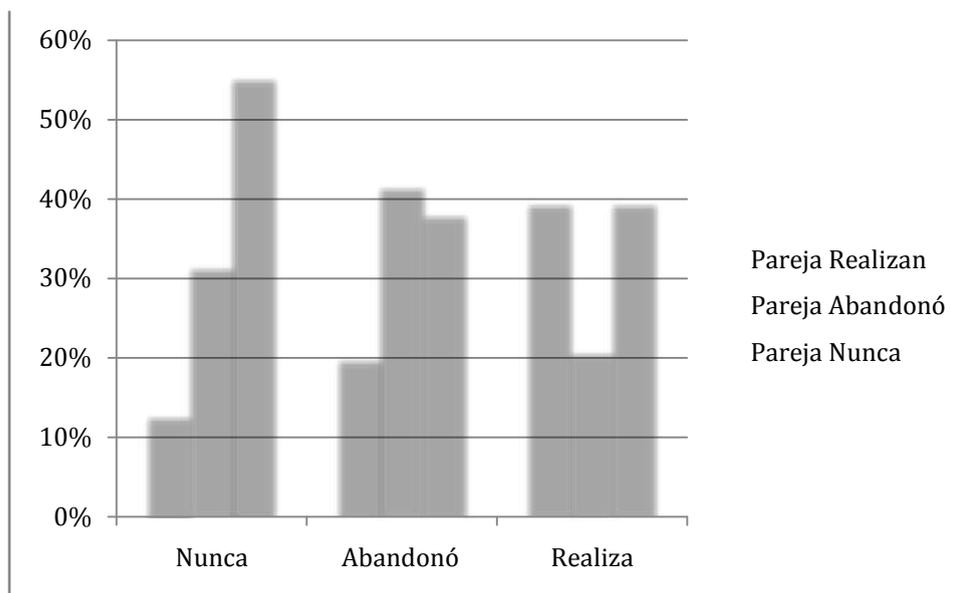


Figura 25. El comportamiento de la(s) hermana(s) ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes

El análisis entre el comportamiento de la pareja y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9).

Los resultados revelan que la mayoría de las personas que nunca han realizado actividad física indican que su pareja nunca la ha realizado (55.4%). Por otro lado, la mayoría de personas que abandonaron la práctica indicaron que su pareja también abandonó la práctica (41.7%) y con porcentajes muy cercanos le siguen aquellos cuya pareja sí realiza actividad física (38.3%) (Figura 26).

Una situación similar se presenta en aquellos que realizan actividad física ya que la misma proporción de ellos indicaron que su pareja tienen un comportamiento activo y nunca ha realizado (39.6%).



*Figura 26. El comportamiento de la pareja ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes*

Los resultados del análisis entre el comportamiento de los hijos y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .002$ ) (Tabla 9)..

Tal como se muestra en la Figura 27, la mayoría de sujetos que nunca han realizado actividad física, los que han abandonado y los que realizan en la actualidad mencionaron que sus hijos realizan actividad física en la actualidad (42%, 48.8% y 56.9% respectivamente), a ellos le siguen los hijos que nunca han realizado actividad física (36.5%, 31.9 y 36.1%) y la prevalencia más baja fueron aquellos cuyos hijos abandonaron la práctica (21.5%, 19.3% y 6.9%).

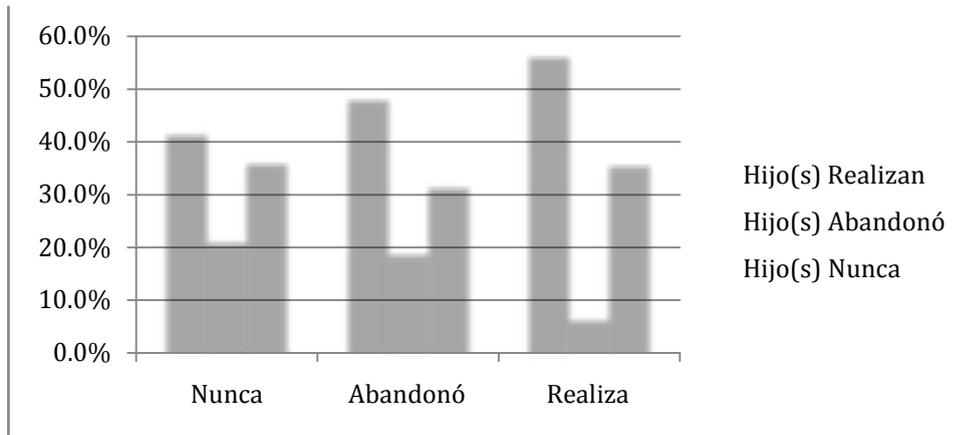


Figura 27. El comportamiento del/los hijo(s) ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes

El análisis entre el comportamiento de las hijas y el comportamiento de los participantes del estudio respecto a las actividades físico-deportivas revelaron diferencias significativas ( $p < .000$ ) (Tabla 9)..

Cerca del 60% de los sujetos que nunca han realizado actividad física y la mitad de los que abandonaron mencionaron que sus hijas tampoco han realizado actividad física. Respecto a los que realizan actividad física, la mayoría de ellos indicaron que sus hijas también realizan (46.3%) seguido de aquellos que respondieron que sus hijas nunca han realizado práctica físico-deportiva en su tiempo libre (42.6%) (Figura 28).

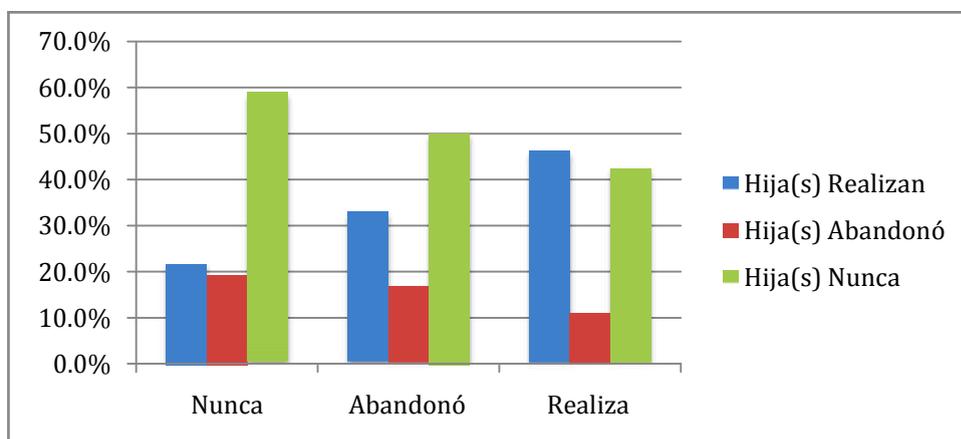


Figura 28. El comportamiento de la(s) hija(s) ante la actividad físico-deportiva según el comportamiento de los participantes



# ***CAPÍTULO 4***

**DISCUSIÓN Y  
CONCLUSIONES**

## CAPÍTULO 4

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este capítulo tiene como finalidad contrastar los objetivos y resultados obtenidos en este trabajo con los de otras investigaciones realizadas en esta misma línea.

Tal como se especificó en la Metodología, el *objetivo general* del presente estudio es: Conocer la relación entre las actitudes y comportamientos del grupo de significativos y el comportamiento de los sujetos ante las actividades físico-deportivas.

Con la finalidad de responder a lo anterior, a continuación se describirán los objetivos específicos y los principales resultados que dan respuesta a cada uno de ellos y posteriormente se presentará la discusión con los resultados obtenidos por otros autores que han abordado la misma línea de investigación.

○ *Primer objetivo específico*: Conocer la prevalencia de personas en cada comportamiento ante la actividad física y examinar si existen diferencias entre el sexo y la edad de los participantes.

Los participantes fueron clasificados según su comportamiento para la actividad física en dos grupos: activos e inactivos (abandonaron y nunca han realizado actividad física).

Los resultados revelaron que poco más de la tercera parte de los regiomontanos se consideró *físicamente activo* en el tiempo libre en el momento de la encuesta. Es decir, sólo el 37,4% podría estar consiguiendo beneficios saludables por medio de su práctica física.

En comparación con otras investigaciones, nuestros datos presentan similitudes con los obtenidos por García-Ferrando (2001), Porrás-Sánchez (2009), Ruiz-Juan, de la Cruz, and Piéron (2009b), Florindo et al. (2009) y las tasas de los

portugueses activos en el estudio de Martínez-González et al. (2001), sin embargo, difieren con tasas de práctica considerablemente más altas (entre un 60% y 90%) en el resto de países que forman parte de la unión europea como Finlandia, Suecia, Austria, Irlanda, Holanda, Reino Unido, Alemania, Francia, España, Italia, Bélgica y Grecia.

La proporción de activos en nuestra población resultó ser muy alarmante al situar a los regiomontanos por debajo de los resultados arrojados por Curi, Gomes, Kingdon, and Costa (2003), Gómez, Duperly, Lucumí, Gámez, and Venegas (2005), Castro-Carvajal, Patiño-Villada, Cardona-Rendón, and Ochoa-Patiño (2008) y Ham, Kruger, and Tudor-Locke (2009).

Si consideramos la práctica de actividad física como una herramienta efectiva para aumentar la longevidad y mejorar las sensaciones de bienestar físico, social y mental, el impacto del mismo en nuestra población, se encuentra reducido a un pequeño sector.

La prevalencia de *inactividad física* es sumamente preocupante para la salud pública en Monterrey, ya que los sujetos inactivos (es decir, los que abandonaron más los que nunca han hecho actividad física) casi duplicó a los activos, indicando que, en la población de Monterrey, existe una mayoría de personas con comportamientos sedentarios aumentando la probabilidad de padecer problemas de salud.

Esta superioridad también se presenta en otras poblaciones diferentes a la nuestra, así lo demuestran estudios realizados en esta línea (Florindo et al., 2009; García-Ferrando, 2001; Martínez-González et al., 2001; Porras-Sanchez, 2009; Ruiz-Juan, de la Cruz, & Piéron, 2009a; Ruiz-Juan, García-Montes, & Pérez-Sanchez, 2005).

Los estudios realizados en los países de América revelan tasas más bajas de inactividad física a las mostradas en nuestro estudio, tal es el caso de los resultados de Curi et al. (2003) y diferentes informes de salud (CDCP, 2003, 2007c; WHO, 2003a) donde las tasas de sedentarismo fueron más bajas que las mostradas en la población de Monterrey.

Como señalamos anteriormente, el comportamiento inactivo se puede subdividir en dos categorías más, las cuales hacen alusión a los sujetos que abandonaron la práctica y aquellos que nunca han realizado actividad física durante el tiempo libre.

Es importante señalar que se localizaron pocas investigaciones que traten estos comportamientos de forma independiente, ya que en la mayoría de los estudios, la problemática de la inactividad física es abordada como un aspecto global y no hacen distinciones entre los sujetos que abandonaron la práctica y aquellos que nunca han sido activos.

Del total de inactivos, nuestros resultados revelan que tres de cada diez sujetos *abandonan* la práctica y el resto *nunca ha realizado* actividad física durante el tiempo libre.

La aplicación del cuestionario “Hábitos físico-deportivos y calidad de vida” (Ruiz-Juan, García-Montes, & Piéron, 2009) nos ha permitido comparar los resultados relativos a estos comportamientos con otros estudios previamente realizados en España.

En línea con lo anterior, la prevalencia de regiomontanos que *abandonaron* la práctica físico-deportiva fue ligeramente menor a una tercera parte de la población (30,8%), siendo semejante con la población de Almería (Ruiz-Juan & García-Montes, 2005) y Murcia (Ruiz-Juan, de la Cruz, et al., 2009a).

El abandono de la práctica física es un comportamiento que, de evitarse, puede contribuir a reducir los riesgos de contraer diferentes tipos de enfermedades, así como las tasas de mortalidad. En los regiomontanos, la proporción de sujetos que abandonaron la actividad física, se encuentra a la par con los físicamente activos, si el abandono no se hubiera dado, la proporción de activos sería del doble a la actual modificando notablemente las condiciones saludables de la población.

Por otro lado, casi una tercera parte de los sujetos encuestados (31,8%) *nunca han realizado* actividad física en el tiempo libre, este dato se asemeja a los resultados de Ruiz-Juan and García-Montes (2005) y Ruiz-Juan, de la Cruz, et al. (2009a) donde los almerienses y murcianos presentan porcentajes similares a los de nuestra población en este comportamiento. Sin embargo, las tasas mostradas por los granadinos en el mismo estudio, fueron ligeramente menores a las mostradas por los regiomontanos.

Esta proporción de sujetos que nunca han realizado actividad física, posiblemente pueda estar asociada con experiencias negativas con la práctica física desde edades tempranas, por otro lado, la falta de apoyo social por parte de la familia, amigos y del profesor de educación física para promover los hábitos y comportamientos saludables, puede ser un factor asociado con la actitud negativa de este grupo de regiomontanos.

Los estudios que han ayudado a comprender porque unas personas son activas y otras no, revelan que los factores de tipo biológico, como el sexo y la edad, inciden en el comportamiento de las personas respecto a su práctica física.

Muchos estudios e informes de salud, han coincidido sobre la diferencia marcada por el *sexo* en la práctica física, donde la prevalencia de sujetos activos es mayor en varones que en su contraparte femenina (Barnes & Schoenborn, 2003; Burton & Turrell, 2000; CDCP, 2003, 2007b; García-Ferrando, 2001). Nuestros resultados apoyan dicha tendencia, ya que la prevalencia de los activos fue mayor en los varones que en las mujeres.

Al parecer esta premisa se presenta de forma generalizada a través de diferentes culturas y poblaciones, sin embargo, no podemos dejar de mencionar que esta situación no es más que una tendencia, ya que existen estudios donde la superioridad de los varones para la práctica no se presenta de la misma forma, tal es el caso del estudio en la población de Riyadh, Arabia Saudita (Al-Hazzaa, 2007), donde los varones se mostraron más inactivos que las mujeres.

En el caso específico de la población de Monterrey, las mujeres son las que presentan mayores probabilidades de padecer enfermedades que ponen en riesgo su salud física y mental. Por el contrario, la intervención eficaz para promover la participación regular de las mujeres, puede ser el primer paso para reducir considerablemente las tasas de mortalidad provocada por las enfermedades crónicas no transmisibles en nuestra población. Estamos de acuerdo con García-Ortega, Arzaluz, Vázquez-Galán y García-García(2009) al considerar como fundamental los estudios de género en la población de Monterrey a fin de identificar los principales problemas y necesidades específicas de los regiomontanos en diferentes ámbitos.

En este sentido, *la edad*, es otra variable biológica que juega un papel importante en la forma en cómo se comportan los individuos respecto a la actividad física en el tiempo libre (Buckworth & Dishman, 2002; J. Sallis & Owen, 1999).

Los resultados de nuestro estudio revelan que los regiomontanos más jóvenes son más activos que aquellos de mayor edad, además, la prevalencia de personas activas fue disminuyendo progresivamente a través de los diferentes grupos de menor a mayor edad.

Diferentes investigaciones sobre esta línea (Burton & Turrell, 2000; Curi et al., 2003; García-Ferrando, 2001; Martínez-González et al., 2001; Varo et al., 2003) e informes de salud (CDCP, 2007a; NHSICLS, 2009; WHO, 2003b, 2003c), coinciden con nuestros resultados al afirmar que, la edad avanzada, está negativamente relacionada con la práctica física regular durante el tiempo libre.

Con base a lo anterior, los regiomontanos con edades avanzadas son los que podrían adquirir o prevalecer altos riesgos de salud, ya que el deterioro biológico natural que ocasiona el paso de los años puede aumentar con la inactividad. Esto reduce el efecto protector que la práctica física regular brinda a este sector de la población para prevenir y tratar diferentes problemas como el desarrollo de diferentes enfermedades y el riesgo de sufrir caídas.

Tal como argumenta J. F. Sallis (2000), la edad en que la práctica comienza a declinar oscila entre los 13 y 18 años, cuando la exigencia académica puede ser mayor entre los jóvenes. Este decline puede seguir aumentando a medida que se van adquiriendo responsabilidades más serias como el trabajo y mantener una familia, reforzando el comportamiento inactivo a través de las diferentes etapas de la vida.

○ *Segundo objetivo específico*: Examinar si existen diferencias entre la actitud y el comportamiento del grupo social y las variables biológicas (sexo y edad).

En relación a la *actitud* del grupo social y el *sexo* de los participantes, los resultados revelaron que los padres, amigos y pareja de los varones fueron los que presentaron una actitud más positiva hacia la práctica físico-deportiva y por el contrario, los padres, amigos y pareja de las mujeres no mostraron una preocupación para que ellas realizaran actividad física.

Respecto al *comportamiento* del grupo social ante la actividad física y el *sexo* de los participantes, los resultados revelaron diferencias significativas sólo en el comportamiento de la pareja, siendo los varones los que mayormente indicaron que su pareja (mujer) nunca había realizado actividad física. Por su parte, una proporción más grande de mujeres indicaron que su pareja (varón) realizaba actividad física en la actualidad.

Los resultados obtenidos en el presente estudio coinciden con los de Hankonen, Absetz, Ghisletta, Renner, and Uutela (2010) al revelar que los varones recibieron más apoyo social para la práctica física que las mujeres. Sin embargo, otros estudios mencionan que esta situación sólo se presenta en el apoyo de los amigos (Wu, Pender, & Noureddine, 2003). Por su parte, Waite y Gallagher 2000 citado en Umberson, Crosnoe, and Reczek (2010) establece que el apoyo del cónyuge se ha asociado con la reducción de diferentes comportamientos de riesgo para la salud general de los hombres incluyendo el sedentarismo.

Una posible explicación a este fenómeno y a la baja prevalencia de mujeres activas es la relación que comúnmente se le ha dado a la práctica física, la cual se le ha asociado más con el género masculino.

Respecto a las diferencias entre la *actitud* del grupos social y los diferentes grupos de *edad*, los resultados revelaron que el apoyo social a la práctica era más frecuente en las personas más jóvenes (15-29 años) y por el contrario, la despreocupación del grupo social se hizo más presente en las personas a través de los grupos de edad.

Por otro lado, los resultados del presente estudio revelaron que la *edad* es un factor que afecta el *comportamiento* de las personas ante la actividad física, tanto a nivel individual como a nivel grupal, ya que la prevalencia de todos los miembros de la familia (padre, madre, hermanos, hermanas y pareja) excepto los hijos e hijas con un comportamiento activo de práctica fue disminuyendo progresivamente a través de los grupos de menor a mayor edad y por el contrario, la prevalencia de los miembros que nunca habían realizado actividad física incrementó progresivamente excepto en los hijos e hijas.

Cabe señalar que existen pocos estudios que hayan abordado la diferencia de edad y el apoyo del grupo social. Los resultados de dos estudios indicaron que el apoyo de los padres tuvo menos efecto que la de sus amigos en la actividad física de personas adolescentes (Duncan, Duncan, & Strycker, 2005; Prochaska, Rodgers, & Sallis, 2002). Duncan et al. (2005) también encontraron que los amigos que apoyan y ven involucrarse a los jóvenes en actividades físicas están significativa y positivamente relacionados con la actividad física juvenil, además los adolescentes más jóvenes percibieron mayor apoyo social de los padres y hermanos que los adolescentes con más edad.

Parece ser que el apoyo del grupo de significativos (padres, amigos y pareja) es un factor que puede estar influyendo en la práctica física durante el tiempo libre de los regiomontanos, ya que tanto las mujeres como las personas con más edad, fueron los

que presentaron la prevalencia más baja de práctica física y fueron los que, en menor medida, respondieron haber recibido apoyo por parte de su entorno social.

Estos resultados confirman la importancia de atender las diferencias de género y edad en el diseño de las intervenciones destinadas a abordar los factores psicosociales para aumentar la actividad física. Los resultados demuestran, que el apoyo social debe ser un aspecto importante de las intervenciones dirigidas a aumentar principalmente la actividad física en mujeres sedentarias y de todas las personas a través de todas las etapas de vida.

9 *Tercer objetivo específico:* Examinar si existen diferencias entre la actitud y el comportamiento del grupo social y el comportamiento de las personas ante la actividad físico-deportiva.

La *actitud de los significativos* es un factor importante para el *comportamiento de los participantes del estudio* ante la actividad física durante el tiempo libre, ya que el análisis de estas dos variables reveló diferencias significativas ( $p < .05$ ).

La actitud que tenían los padres, el grupo de amigos y la pareja de los regiomontanos que *nunca realizaron* actividades físico-deportivas fue negativa respecto a la práctica, ya que el 80.6% dijo que sus padres no se preocuparon, el 74.1% manifestó que sus amigos tampoco se preocuparon y el 74.9% de ellos dijo que sus parejas igualmente no se preocuparon porque realizaran actividad física durante el tiempo libre.

Por otro lado, la actitud positiva de los padres, amigos y pareja es un aliciente para que ellos hayan realizado actividad física, esto se presenta a pesar de que los sujetos hayan *abandonado* su práctica. La mayoría de los que abandonaron respondieron que sus padres le animaron (60.8%) a diferencia de aquellos que sus padres no se preocuparon (39.2%). Por su parte, casi una tercera parte de ellos manifestaron que sus amigos le animaron (64.5%) en comparación de aquellos que

dijeron no se preocuparon (35.5%). Esta misma situación se presenta con la actitud de la pareja ya que la mayoría (59.1%) dijo que sus parejas le animaron.

Al igual que en los que abandonaron, la actitud de los padres, amigos y pareja de los *activos* fue más positiva que negativa para la práctica de actividad física. La mayoría de los activos mencionaron que sus padres le animaron (69.6%), por lo que el resto no se preocuparon (30.4%). En relación a la actitud de los amigos, el 69.1% de los activos dijo que ellos le animaron y el 30.9% no se preocuparon. Finalmente, la actitud de la pareja fue mayormente positiva, ya que el 66.7% dijo que sus parejas le animaron y el 33.3% no se preocupó.

Con relación al *comportamiento de los familiares* y el *comportamiento de los participantes* del estudio, los resultados revelaron diferencias significativas ( $p < .05$ ). Esto quiere decir, que el hecho de que sus padres, hermanos y pareja realicen, hayan abandonado o nunca hayan realizado actividad físico-deportiva es un factor que se encuentra asociado con el comportamiento del sujeto.

En el grupo de regiomontanos que *nunca habían realizado* actividades físico-deportivas, la mayor parte ellos respondieron que su padre (61.1%), su madre (80.6%), sus hermanos (44.8%), sus hermanas (64.9) y su pareja (55.4%) nunca la habían realizado en comparación con aquellos que dijeron que sus familiares habían abandonado o que eran activos.

Una situación similar se presentó en el grupo de sujetos que *abandonaron* la práctica. A excepción de la madre (72%) y la hermana (49.2%) donde la mayoría dijeron que nunca han hecho, la mayor parte dijo que su padre (53.6%), hermanos (46.5%) y pareja (41.7%) también habían abandonado la práctica físico-deportiva.

Finalmente, de los sujetos que dijeron ser *activos*, los hermanos (55.1%) y pareja (55.4%) fueron los que prevalecen como activos. Sin embargo, una prevalencia mayor del padre (45.9%) de los activos dijeron haber abandonado la práctica. Finalmente, en los sujetos que son activos, el nunca haber realizado actividad física es el comportamiento que prevalece en la madre (61%) y la hermana (38.2%).

Los estudios que han examinado la relación entre la práctica física y el apoyo social señalan que la influencia de los significativos (padres, amigos y pareja) es uno de los factores asociados positivamente con la práctica física durante el tiempo libre (King, Tergerson, & Wilson, 2008; Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ching-Hua, & Godbey, 2007; Sternfeld, Ainsworth, & Quesenberry, 1999). Los resultados de nuestro estudio apoyan las conclusiones antes mencionadas ya que la actitud para animar que manifestaran los padres, amigos y pareja fue un factor que estuvo asociado positivamente con la práctica de los regiomontanos.

Con relación al comportamiento de los familiares, los estudios señalan que la práctica de actividad física que realizan los miembros del hogar se encuentra significativamente asociada con la presencia de un jefe de hogar o modelo que también practica o practicó deportes regularmente (Hovell et al., 1991; King et al., 2008; Ponseti, Gili, Palou, & Borrás, 1998; Seclén-Palacín & Jacoby, 2003).

Los resultados del estudio de Fawcett, Garton, and Dandy (2009) coinciden con los nuestros al revelar que el apoyo de los padres (tanto las activas y actitudinales) parece ser un determinante importante de la participación de sus hijos en actividades físico-deportivas estructuradas. La mayoría de los sujetos cree que sus padres consideran la participación en actividades recreativas estructuradas como importante y está directamente relacionada con su participación, y las horas de participación en tales actividades.

Asimismo, el apoyo y la cohesión entre los familiares, cónyuges y amigos parecen jugar un papel importante en la actitud, intención, adherencia y participación en actividades físicas (Courneya & McAuley, 1995). Los resultados de Eyler et al. (1999) así lo confirman, ya que los sujetos con altos niveles de apoyo social para la actividad física fueron significativamente menos propensos a ser sedentarios que aquellos con bajo apoyo.

Nuestros resultados brindan apoyo parcial a lo anteriormente ya que el comportamiento activo de los hermanos y la pareja y el que sus padres hayan

realizado actividad física anteriormente, son factores que estuvieron positivamente asociados con la práctica físico-deportiva de los regiomontanos en el tiempo libre.



# ***CAPÍTULO 5***

**BIBLIOGRAFÍA**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Hazzaa, H. M. (2007). Health-enhancing physical activity among Saudi adults using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Public Health Nutrition, 10*(01), 59-64 M53 - 10.1017/S1368980007184299.
- Andersen, L. B., Schnohr, P., Schroll, M., & Hein, H. O. (2000). All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. *Archives of Internal Medicine, 160*(11), 1621-1628.
- Arnhold, R. W., & Auxter, D. A. (2005). Costs of Inadequate Nutrition and Physical Activity on Obesity, Lifestyles, and Disability. *Palaestra, 21*(4), 5-10.
- Aznar, S., Webster, T., González, E., & Merino, E. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*: Ministerio de Educacion y Ciencia, Secretaría General de Educación : Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública.
- Bandura, A. (1977). *Social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In Vasta (Ed.), *Annals of child development. Vol. 6. Six theories of child development* (Vol. 6, pp. 1-60). Greenwich, CT.: JAI Press.
- Barnes, P., & Schoenborn, C. (2003). Physical Activity Among Adults: United States, 2000. *Advance data from vital and health statics, 333*.
- Barrios Duarte, R., Borges Mojaiber, R., & Cardoso Pérez, L. d. C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 19*, 0-0.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., III, Paffenbarger, R. S., Jr., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical Fitness and All-Cause Mortality: A

- Prospective Study of Healthy Men and Women. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 262(17), 2395-2401.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise psychology*. Champaign, Ill.; United States: Human Kinetics.
- Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, Hours Worked, and Leisure-Time Physical Activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681. doi: 10.1006/pmed.2000.0763
- Castro-Carvajal, J., Patiño-Villada, F., Cardona-Rendón, B., & Ochoa-Patiño, V. (2008). Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño. (Spanish). *Aspects associated with physical activity in the adult population's leisure time in a municipality in the Antioquia Department, Colombia. (English)*, 10(5), 679-690.
- CDCP. (2003). Behavioural Risk Factor Surveillance System. Atlanta: National Center for Chronic Disease Prevention and Health.
- CDCP. (2007a). National Average: Recommended Physical Activity by: Age (Vol. 2009). Atlanta.
- CDCP. (2007b). National Average: Recommended Physical Activity by: Gender (Vol. 2009). Atlanta.
- CDCP. (2007c). National Average: Summary of Physical Activity (Vol. 2009). Atlanta.
- Courneya, K., & McAuley, E. (1995). Cognitive mediators of the social influence-exercise adherence relationship: A test of the theory of planned behavior. *Journal of Behavioral Medicine*, 18(5), 499-515. doi: 10.1007/bf01904776
- Curi, P., Gomes, C., Kingdon, J., & Costa, R. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(11), 1894-1900.

- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports, 100*(2), 158-171.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A. (2005). Sources and Types of Social Support in Youth Physical Activity. *Health Psychology, 24*(1), 3-10. doi: 10.1037/0278-6133.24.1.3
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. / Condition physique et variations de la mortalite : la survie de ceux qui possèdent une meilleure condition physique. *Sports Medicine, 31*(8), 571-576.
- Escartí, A., & García, A. (1994). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte, 6*, 35-51.
- Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D., & Sallis, J. F. (1999). Physical activity social support and middle- and older-aged minority women: results from a US survey. *Social Science & Medicine, 49*(6), 781-789. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00137-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00137-9)
- Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. [Article]. *Australian Journal of Psychology, 61*(3), 175-182. doi: 10.1080/00049530802326792
- Florindo, A. A., Guimarães, V. V., Cesar, C. L. G., de Azevedo Barros, M. B., Alves, M. C. G. P., & Goldbaum, M. (2009). Epidemiology of Leisure, Transportation, Occupational, and Household Physical Activity: Prevalence and Associated Factors. *Journal of Physical Activity and Health, 6*(5), 625-632.
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX (Encuesta de los hábitos deportivos de los españoles, 2000)*. Madrid: Ministerio de educación, cultura y deporte. Consejo superior de deportes.

- García-Ortega, R., Arzaluz, S., Vázquez-Galán, B., & García-García, A. (2009). Monterrey en la globalización. Su despegue hacia la ciudad del conocimiento en los albores del siglo XXI. 1980-2005. In E. Castillo-Ramírez (Ed.), *Monterrey: origen y destino* (Primera ed., Vol. 6, pp. 248). Monterrey, México: Municipio de Monterrey.
- Gómez, L. F., Duperly, J., Lucumí, D. I., Gámez, R., & Venegas, A. S. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, *19*, 206-213.
- Gregg, E. W., Gerzoff, R. B., Caspersen, C. J., Williamson, D. F., & Narayan, K. M. V. (2003). Relationship of Walking to Mortality Among US Adults With Diabetes. *Archives of Internal Medicine*, *163*(12), 1440-1447.
- Ham, S. A., Kruger, J., & Tudor-Locke, C. (2009). Participation by US Adults in Sports, Exercise, and Recreational Physical Activities. *Journal of Physical Activity & Health*, *6*(1), 6-14.
- Hankonen, N., Absetz, P., Ghisletta, P., Renner, B., & Uutela, A. (2010). Gender differences in social cognitive determinants of exercise adoption. [Article]. *Psychology & Health*, *25*(1), 55-69. doi: 10.1080/08870440902736972
- Hovell, M., Sallis, J., Hofstetter, R., Barrington, E., Hackley, M., Elder, J., . . . Kilbourne, K. (1991). Identification of correlates of physical activity among Latino adults. [10.1007/BF01340466]. *Journal of Community Health*, *16*(1), 23-36.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2005). *Población total por AGEB según sexo y grupos seleccionados de edad*. [CD-ROM]. México: Instituto de Nacional de Estadística, Geografía e Informática.
- Instituto Estatal de las Mujeres (2005). *Distribución de las defunciones por sexo de las cinco principales causas de muerte* (edición electrónica), [en línea]. Nuevo León: CEDAW. Disponible en: [http://www.nl.gob.mx/pics/pages/iem\\_cedaw\\_articulo12.base/Cuadro23.pdf](http://www.nl.gob.mx/pics/pages/iem_cedaw_articulo12.base/Cuadro23.pdf) [2010, 2 de febrero].

- Jackson, E., Tucker, C., & Herman, K. (2007). Health Value, Perceived Social Support, and Health Self-Efficacy as Factors in a Health-Promoting Lifestyle. *Journal of American College Health, 56*(1), 69-74.
- King, K. A., Tergerson, J. L., & Wilson, B. R. (2008). Effect of Social Support on Adolescents' Perceptions of and Engagement in Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health, 5*(3), 374-384.
- Kravitz, L. (2007). The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise. *IDEA Fitness Journal, 4*(9), 54-63.
- Kujala, U. M., Kaprio, J., Sarna, S., & Koskenvuo, M. (1998). Relationship of Leisure-Time Physical Activity and Mortality: The Finnish Twin Cohort. *JAMA: The Journal of the American Medical Association, 279*(6), 440-444.
- Lantz, P. M., House, J. S., Lepkowski, J. M., Williams, D. R., Mero, R. P., & Chen, J. (1998). Socioeconomic Factors, Health Behaviors, and Mortality: Results From a Nationally Representative Prospective Study of US Adults. *JAMA: The Journal of the American Medical Association, 279*(21), 1703-1708.
- Llopis, D. (2008). Salud mental y ejercicio físico. In V. Arufe, A. Dominguez, J. Garcia & Á. Lera (Eds.), *Ejercicio físico, salud y calidad de vida* (primera ed., pp. 178-198). Sevilla: Wanceulen.
- Martínez-González, M., Varo, J., Santos, J., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., & Martínez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 33*(7), 1142-1146.
- Martinson, B. C., O'Connor, P. J., & Pronk, N. P. (2001). Physical Inactivity and Short-term All-Cause Mortality in Adults With Chronic Disease. *Archives of Internal Medicine, 161*(9), 1173-1180.
- McNeill, L. H., Wyrwich, K. W., Brownson, R. C., Clark, E. M., & Kreuter, M. W. (2006). Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Influences on Physical Activity Among Black and White Adults: A Structural

- Equation Analysis. [Article]. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 36-44.  
doi: 10.1207/s15324796abm3101\_7
- Mujeres, I. E. d. l. (2005). Distribución de las defunciones por sexo de las cinco principales causas de muerte (pp. 1). Nuevo León: Instituto Estatal de las Mujeres.
- NHSICLS. (2009). Statistics on obesity, physical activity and diet: England, February 2009 (pp. 55-60).
- Nuviala, A. (2009). Factores individuales y sociales que facilitan la práctica físico deportiva de tiempo libre en adolescentes. Un análisis de la realidad. In F. Ruiz-Juan, J. Checa & E. Ros (Eds.), *Centro escolar promotor de actividad físico-deportiva-recreativa saludable. Respuestas a problemas de sedentarismo y obesidad* (FEADEF; ADEFIS ed., pp. 271-298). Ciudad Autónoma de Ceuta: Papel de Aguas, S. L.
- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ching-Hua, H., & Godbey, G. C. (2007). The Role of Social Support and Self-Efficacy in Shaping the Leisure Time Physical Activity of Older Adults. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 705-727.
- Pérez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
- Ponseti, F. X., Gili, M., Palou, P., & Borrás, P. A. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 259-274.
- Porras-Sanchez, M. (2009). *Hábitos y actitudes de los sevillanos ante el deporte 2008*. Sevilla: Diseño Sur.

- Prochaska, J. J., Rodgers, M. W., & Sallis, J. F. (2002). Association of parent and peer support with adolescent physical activity. (Research Note-Epidemiology). [Article]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 206+.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Rosenberger, R. S., Sneh, Y., Phipps, T. T., & Gurvitch, R. (2005). A Spatial Analysis of Linkages between Health Care Expenditures, Physical Inactivity, Obesity and Recreation Supply. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 216-235.
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz, E., & Piéron, M. (2009a). Actividad e inactividad física en adultos durante el tiempo libre. In F. G.-M. M. P. M. Ruiz-Juan (Ed.), *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. (Primera ed., pp. 53-60). Almería, España: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz, E., & Piéron, M. (2009b). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física en adultos durante el tiempo libre. In F. Ruiz-Juan, M. García-Montes & M. Piéron (Eds.), *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos* (Primera ed., pp. 61-71). Almería, España: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E., & Pérez-Sánchez, A. (2005). *Estilos de vida en ciudad de la Habana, Cuba. Hábitos físico-deportivos y de salud*. Madrid: GYMNOS.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E., & Piéron, M. (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., & García-Montes, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre* (Universidad de Almería. Servicio de publicaciones. ed. Vol. 43). Almería: Monografías. Humanidades.

- Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine* (3 ed.). California: SAGE.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1598-1600.
- Seclén-Palacín, J. A., & Jacoby, E. R. (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 255-264.
- Sternfeld, B., Ainsworth, B. E., & Quesenberry, C. P. (1999). Physical Activity Patterns in a Diverse Population of Women. *Preventive Medicine*, 28(3), 313-323. doi: DOI: 10.1006/pmed.1998.0470
- Teixeira, C., & Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. 9(60). Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd60/social.htm>
- Umberson, D., Crosnoe, R., & Reczek, C. (2010). Social Relationships and Health Behavior Across the Life Course. *Annual Review of Sociology*, 36(1), 139-157. doi: doi:10.1146/annurev-soc-070308-120011
- Varo, J. J., Martínez-González, M. A., de Irala-Estevez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138-146.
- Vrazel, J., Saunders, R. P., & Wilcox, S. (2008). An Overview and Proposed Framework of Social-Environmental Influences on the Physical-Activity Behavior of Women. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 2-12.
- Vuori, I., Oja, P., Cavill, N., & Coumans, B. (2001). [La Actividad Física para la mejora de la Salud. Guía Europea].

- WHO. (2003a). Encuesta Nacional de Salud, Chile 2003 (D. d. E. Ministerio de Salud, Trans.). Santiago de Chile.
- WHO. (2003b). Physical Activity Median/Mean for México (Vol. 2009): The WHO Global InfoBase.
- WHO. (2003c). Physical Inactivity Prevalence World Health Survey, Mexico Retrieved 23 de Noviembre, 2009, from <https://apps.who.int/infobase/reportviewer.aspx?rptcode=ALL&>
- WHO. (2006). Mortality Country Fact Sheet 2006 Retrieved 30 de abril, 2008, from <http://www.who.int/entity/healthinfo/statistics/bodgbdeathdalyestimates.xls>
- WHO. (2008). Mental Health Retrieved 09 de Diciembre, 2008, from [http://www.who.int/mental\\_health/en/](http://www.who.int/mental_health/en/)
- Wu, T.-Y., Pender, N., & Nouredine, S. (2003). Gender Differences in the Psychosocial and Cognitive Correlates of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents: A Structural Equation Modeling Approach. [Article]. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 93-105.



# ***ANEXOS***

## **1. CUESTIONARIO POBLACION GENERAL**



# HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD. ESTILOS DE VIDA

La Universidad Metropolitana de Monterrey está realizando una encuesta sobre los hábitos deportivos y el estilo de vida entre la población de Monterrey. Por ello, le solicitamos que colabore con nosotros dedicándonos parte de su tiempo para contestar a una serie de preguntas relacionadas con el tema que nos ocupa. Le garantizamos el absoluto anonimato de sus respuestas en el más estricto cumplimiento de las leyes sobre secreto estadístico y protección de datos personales. Le rogamos que conteste con **TOTAL SINCERIDAD ESTE CUESTIONARIO.**

Nombre del encuestador	Revisado	Codificado	Tabulado

Nº DE ENCUESTA	ESTRATO	AGEP	SEXO	GRUPO DE EDAD
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## Comenzamos con aspectos relacionados con su tiempo libre

**P. 01.** ¿De cuánto tiempo libre dispone? Indique el **promedio** de horas diarias disponibles en días laborales, en fines de semana y en época de vacaciones.

	De 0 a 1 hora	De 1 a 2 horas	De 3 a 4 horas	De 5 a 6 horas	De 7 a 8 horas	Más de 8 horas
Días laborales	1	2	3	4	5	6
Fines de semana	1	2	3	4	5	6
Época de vacaciones	1	2	3	4	5	6

(6)

(7)

(8)

**P. 02.** El tiempo libre de que dispone en días laborales, ¿lo considera **insuficiente, aceptable o mucho**? ¿Y en fines de semana? ¿Y en época de vacaciones?

	Insuficiente	Aceptable	Mucho
Días laborales	1	2	3
Fines de semana	1	2	3
Época de vacaciones	1	2	3

(9)

(10)

(11)

**P. 03.** ¿A qué actividades dedica **la mayor parte de su tiempo libre** en días laborales, en fines de semana y en época de vacaciones? (*una sola respuesta por cada periodo*)

	ACTIVIDADES DE RELACIÓN SOCIAL (Estar con la familia, amigos, pareja, asistir a fiestas, reuniones, cultura, política)	ACTIVIDADES DE CARÁCTER PASIVO (Ver TV, chatear, jugar en la computadora, escuchar música, leer, cine, sin hacer nada)	ACTIVIDADES DE CARÁCTER ACTIVO (Viajar, ir a tiendas, pasear, aficiones artísticas, fotografía)	ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS (Practicar deporte, danza, bailar, ir de excursión al campo, la playa)
Días laborales	1	2	3	4
Fines de semana	1	2	3	4
Época de vacaciones	1	2	3	4

(12)

(13)

(14)

## Centrémonos ahora en el periodo de escolarización y, más concretamente, en la clase de Educación Física

**P. 04.** ¿Podría decir si recibió clase de Educación Física en Educación Primaria, en Educación Secundaria o en Preparatoria? y si lo hizo en centros escolares públicos o privados.

*(Si no ha recibido clase de Educación Física en ningún momento, pasar a la pregunta nº 7)*

	No	Si		Centro escolar público	Centro escolar privado	
<b>Educación Primaria</b>	1	2	(15)	1	2	(16)
<b>Educación Secundaria</b>	1	2	(17)	1	2	(18)
<b>Preparatoria</b>	1	2	(19)	1	2	(20)

**P. 05.** Teniendo en cuenta su experiencia personal general con la clase de Educación Física, diga su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. *(Leer)*

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	
Las clases de Educación Física fueron divertidas	1	2	3	4	(21)
Las clases sirvieron para introducirme en la práctica físico-deportiva de tiempo libre	1	2	3	4	(22)
Se aprovechaba el tiempo en las clases	1	2	3	4	(23)
El profesor me ayudó a interesarme por la actividad física y el deporte de tiempo libre	1	2	3	4	(24)
A la clase de Educación Física se le daba, en el colegio o instituto, la importancia que merecía	1	2	3	4	(25)
Las clases de Educación Física sirvieron para crear hábitos de vida saludable	1	2	3	4	(26)

**P. 06.** ¿Que tan satisfecho se encuentra con la clase de Educación Física que recibió durante su periodo de escolarización de ...? *(Leer, teniendo en cuenta la respuesta a la pregunta nº 4)*

	Muy satisfecho	Bastante satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho	
<b>Educación Primaria</b>	1	2	3	4	(27)
<b>Educación Secundaria</b>	1	2	3	4	(28)
<b>Preparatoria</b>	1	2	3	4	(29)

**Comenzamos con aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva de tiempo libre, es decir, no originada por su actividad profesional y/o escolar. Como actividades físico-deportivas entendemos todas aquellas realizadas con intención de hacer ejercicio físico y que se practican con una cierta sistematización, incluyendo desde las modalidades más reglamentadas, como fútbol, Básquetbol, atletismo, tenis, natación..., pasando por otras de carácter más abierto, como montañismo, escalada,... hasta aquellas que cada uno lleva a cabo según sus propios gustos o necesidades, como caminar, correr, subir y bajar escaleras, nadar, ir en bicicleta,...**

**P. 07.** ¿Diría que usted se interesa mucho, bastante, poco o nada por la actividad físico-deportiva?

Mucho  Bastante  Poco  Nada  (30)

**P. 08.** *(Leer)*

¿HA REALIZADO práctica física y deportiva en este último año?	3	Continuar en pregunta nº 9
¿Y con anterioridad a este último año?	2	Ir a la pregunta nº 20
Por lo tanto, ¿usted NUNCA ha practicado actividad física y deportiva?	1	Ir a la pregunta nº 32 (31)

## Sólo para quienes REALIZAN práctica físico-deportiva

P. 09. De las siguientes afirmaciones ¿cuál es la que mejor describe su situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre? *(Leer)*

Es activo físicamente pero ha comenzado en los últimos seis meses	1
Es activo físicamente desde hace más de seis meses	2 <sup>(32)</sup>

P. 10. Diga en qué grado han influido cada una de las siguientes razones para que usted realice actividad físico-deportiva en su tiempo libre. *(Leer)*

	(1) Nada		(3) Bastante		
	(2) Poco		(4) Mucho		
Porque le hace sentir bien y le permite mejorar su autoestima	1	2	3	4	(33)
Porque le gusta formar parte de un equipo	1	2	3	4	(34)
Porque puede ganar dinero	1	2	3	4	(35)
Porque le permite mejorar su estado de animo	1	2	3	4	(36)
Porque le ayuda a controlar el peso	1	2	3	4	(37)
Por motivos de estética. Sentirse más atractivo (a)	1	2	3	4	(38)
Porque le permite hacer relaciones sociales. Conocer gente nueva. Hacer amigos	1	2	3	4	(39)
Por obtener reconocimiento social	1	2	3	4	(40)
Porque le gusta, disfruta y se divierte haciendo actividad física y/o deporte	1	2	3	4	(41)
Porque sus familiares lo realizan y/o quieren que lo practique	1	2	3	4	(42)
Porque sus amigos lo realizan	1	2	3	4	(43)
Para relajarse	1	2	3	4	(44)
Por indicación del médico	1	2	3	4	(45)
Por satisfacción personal. Lograr una meta personal	1	2	3	4	(46)
Porque está de moda. Está bien visto	1	2	3	4	(47)
Por estar en forma. Mantener o mejorar la condición física	1	2	3	4	(48)
Por mantener o mejorar la salud	1	2	3	4	(49)
Porque le gusta competir o alcanzar una marca	1	2	3	4	(50)
Porque le permite hacer carrera en el deporte profesional	1	2	3	4	(51)
Otros ¿cuál?: _____	1	2	3	4	(52)

P. 11. En el último año, ¿qué **deportes o actividades físicas** ha practicado **frecuentemente o de manera habitual**? ¿Con qué **finalidad**?

Actividades físicas o deportes practicados en este último año	Finalidad		
	Competición	Sin competición	
1. <span style="float: right;">(53)</span>	1	2	(54)
2. <span style="float: right;">(55)</span>	1	2	(56)
3. <span style="float: right;">(57)</span>	1	2	(58)
4. <span style="float: right;">(59)</span>	1	2	(60)

P. 12. *(Dejar muy claro que ahora se les va a preguntar por un promedio semanal)* ¿Cuántas veces por semana participa en actividades físico-deportivas con **carácter competitivo**? (incluidos tanto los entrenamientos como los partidos)

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1 <sup>(61)</sup>

- P. 13. ¿Cuántas veces por semana participa en actividades físico-deportivas de **tipo recreativo** como pasear, ir en bicicleta, nadar, correr,...

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

(62)

- P. 14. ¿Cuántas veces por semana realiza cualquier tipo de actividades físico-deportivas con una **duración mínima de 20 minutos**?

Todos los días	5
4-6 veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez a la semana	2
Nunca	1

(63)

- P. 15. ¿Cuántas horas a la semana practica actividades físico-deportivas de tal modo que **le hagan sudar y respirar con agitación**?

7 horas ó más	5
De 4 a 6 horas	4
Unas 2 ó 3 horas	3
1 hora o menos	2
Ninguna	1

(64)

- P. 16. ¿Participa en **competiciones deportivas**?

De ámbito nacional o internacional	5
De ámbito regional o estatal	4
De ámbito local o municipal	3
Antes sí, pero ahora no participa	2
No, nunca ha participado	1

(65)

- P. 17. ¿Con quién realiza **habitualmente** actividad físico-deportiva? (*una sola respuesta*)

Solo	1
Con sus amigos, compañeros	2
Con algún miembro de su familia	3
Con su pareja	4
Otros ¿cuál?: _____	5

(66)

- P. 18. ¿Quién le motivó o animó para comenzar a realizar actividad físico-deportiva en su tiempo libre? (*una sola respuesta*)

El mismo	1
Sus padres y/o familiares	2
Su pareja	3
Sus amigos	4
El profesor de Educación Física	5
El entrenador	6
El médico	7
Otros ¿cuál?: _____	8

(67)

- P. 19. ¿A qué edad empezó a hacer actividades físico-deportivas en su tiempo libre? (*Pasar a la pregunta N° 34*)

años (68)

## Sólo para quienes HAN ABANDONADO la práctica de actividad físico-deportiva

P. 20. De las siguientes afirmaciones ¿cuál es la que mejor describe su situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre? (*Leer*)

No es activo físicamente y no pretende cambiar en los próximos seis meses	1
No es activo físicamente, pero está pensado en ser más activo en los próximos meses	2
No es activo físicamente pero ha decidido serlo en los próximos meses	3
Acostumbraba a ser activo físicamente hace un año, pero en los último meses ha sido poco activo	4 <sup>(69)</sup>

P. 21. De las siguientes razones que se le van a exponer, diga en qué grado ha influido cada una de ellas para que usted haya dejado de practicar actividad físico-deportiva en su tiempo libre (*Leer*)

	(1) Nada		(3) Bastante		
	(2) Poco	(4) Mucho	(4) Mucho	(2) Poco	
Por pereza y desgane	1	2	3	4	(70)
Le gustaban más otras cosas. Dejó de gustarle	1	2	3	4	(71)
Problemas de salud o lesiones	1	2	3	4	(72)
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4	(73)
Motivos económicos	1	2	3	4	(74)
Se dejaron de ofrecer las actividades físico-deportivas que le gustan	1	2	3	4	(75)
Por falta de tiempo. Horarios incompatibles con sus obligaciones	1	2	3	4	(76)
Porque no es bueno compitiendo. No se le da bien el deporte	1	2	3	4	(77)
Se cambiaron los horarios de la actividad que realizaba	1	2	3	4	(78)
El ambiente que había en el grupo no era bueno	1	2	3	4	(79)
Sus amigos no hacían o dejaron de hacer	1	2	3	4	(80)
Dejó la escuela donde estudiaba	1	2	3	4	(81)
Se enojó con el entrenador o con la directiva	1	2	3	4	(82)
Sus padres no le dejaban, no le permitían	1	2	3	4	(83)
No le gustaba a su pareja	1	2	3	4	(84)
No verle utilidad a la práctica	1	2	3	4	(85)
No tiene con quien realizar o practicar actividad física y/o deporte	1	2	3	4	(86)
Otros ¿cuál?: _____	1	2	3	4	(87)

P. 22. ¿A qué edad empezó a hacer actividades físico-deportivas en su tiempo libre?

años <sup>(88)</sup>

P. 23. ¿Cuántos años hace que dejó de realizar actividad físico-deportiva en su tiempo libre? ¿En qué momento?

<input style="width: 50px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> Años <sup>(89)</sup>	En Educación Primaria	1	
	En Secundaria	2	
	En Preparatoria	3	
	En la Universidad	4	
	Cuando empezó a trabajar	5	
	Otros ¿cuál?: _____	6 <sup>(90)</sup>	

P. 24. Cuando usted hacía actividad físico-deportiva en su tiempo libre, ¿qué **deportes o actividades físicas** practicaba **frecuentemente o de manera habitual**? ¿Con qué **finalidad**?

		Finalidad		
		Competición	Sin competición	
1.		1	2	<sup>(91)</sup>
2.		1	2	<sup>(93)</sup>
3.		1	2	<sup>(95)</sup>
4.		1	2	<sup>(97)</sup>

- P. 25. *(Dejar muy claro que ahora se les va a preguntar por un promedio semanal)* ¿Cuántas veces por semana participaba en actividades físico-deportivas con **carácter competitivo**? (incluidos tanto los entrenamientos como los partidos)

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

(99)

- P. 26. ¿Cuántas veces por semana participaba en actividades físico-deportivas de **tipo recreativo** como pasear, ir en bici, nadar, correr,...

4 o más veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	2
Nunca	1

(100)

- P. 27. ¿Cuántas veces por semana realizaba cualquier tipo de actividades físico-deportivas con una **duración mínima de 20 minutos**?

Todos los días	5
4-6 veces por semana	4
2-3 veces por semana	3
Una vez a la semana	2
Nunca	1

(101)

- P. 28. ¿Cuántas horas a la semana practicaba actividades físico-deportivas de tal modo que le hacía **sudar y respirar con agitación**?

7 horas ó más	5
De 4 a 6 horas	4
Unas 2 ó 3 horas	3
1 hora o menos	2
Ninguna	1

(102)

- P. 29. ¿Participaba en **competiciones deportivas**?

De ámbito nacional o internacional	4
De ámbito regional o estatal	3
De ámbito local o municipal	2
No, nunca ha participado	1

(103)

- P. 30. ¿Con quién realizaba **habitualmente** actividad físico-deportiva? (*una sola respuesta*)

Solo	1
Con sus amigos, compañeros	2
Con algún miembro de su familia	3
Con su pareja	4
Otros ¿cuál?: _____	5

(104)

- P. 31. Cuando realizaba actividad físico-deportiva, ¿quién le motivó o animó para comenzar a realizar actividad físico-deportiva en su tiempo libre? (*una sola respuesta*) (*Pasar a la pregunta N° 34*)

El mismo	1
Sus padres y/o familiares	2
Su pareja	3
Sus amigos	4
El profesor de Educación Física	5
El entrenador	6
El médico	7
Otros ¿cuál?: _____	8

(105)

**Sólo para quienes NUNCA HAN REALIZADO práctica de actividad físico-deportiva**

P. 32. De las siguientes afirmaciones ¿cuál es la que mejor describe su situación en relación a las actividades físico-deportivas de tiempo libre? *(Leer)*

No es muy activo físicamente y no pretende cambiar en los próximos seis meses	1
No es muy activo físicamente, pero está pensado en ser más activo en los próximos meses	2
No es muy activo físicamente pero ha decidido serlo en los próximos meses	3

(106)

P. 33. De las siguientes razones que se le van a exponer, diga en qué grado ha influido cada una de ellas para que usted no haya realizado NUNCA actividad físico-deportiva en su tiempo libre. *(Leer) (Continuar con la pregunta N° 34)*

	(1) Nada (2) Poco		(3) Bastante (4) Mucho		
No le ve utilidad y/o beneficios	1	2	3	4	(107)
No le enseñaron en el centro de estudios	1	2	3	4	(108)
Sus experiencias y vivencias en las clases de E.F. no fueron muy agradables	1	2	3	4	(109)
No se le da bien el deporte	1	2	3	4	(110)
Motivos económicos	1	2	3	4	(111)
No tiene tiempo	1	2	3	4	(112)
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4	(113)
Sale muy cansado del trabajo o del estudio	1	2	3	4	(114)
Sus amigos no hacen	1	2	3	4	(115)
Sus padres no se lo inculcaron o no le dejaban	1	2	3	4	(116)
No le gusta la actividad físico-deportiva	1	2	3	4	(117)
Motivos de salud y lesiones	1	2	3	4	(118)
Pereza y desgane	1	2	3	4	(119)
Nadie le apoyo para iniciarse	1	2	3	4	(120)
En el lugar donde reside no se ofertan las actividades que le gustaría hacer	1	2	3	4	(121)
Otros ¿cuál?: _____	1	2	3	4	(122)

**Este bloque deberá ser contestado por todas las personas**

P. 34. ¿Cómo considera que ha sido, de manera general a lo largo de su vida, la actitud de sus padres con respecto a las actividades físicas y deportivas practicadas por usted en su tiempo libre? ¿Y la de sus amigos? ¿Y la de su pareja? *(Una sola respuesta en cada uno de los casos)*

	Padres	Amigos	Pareja
Le han animado	4	4	4
Le han obligado	3	3	3
No se han preocupado	2	2	2
Le han puesto problemas u obstáculos	1	1	1

(123)                      (124)                      (125)

P. 35. De los siguientes familiares indique si realizan en la actualidad, han realizado anteriormente o nunca han realizado actividades físico-deportivas en su tiempo libre.

	Realizan en la actualidad	Antes sí, ahora no	Nunca han realizado	
Su padre	1	2	3	(126)
Su madre	1	2	3	(127)
Su/s hermano/s	1	2	3	(128)
Su/s hermana/s	1	2	3	(129)
Su pareja	1	2	3	(130)
Su/s hijo/s	1	2	3	(131)
Su/s hija/s	1	2	3	(132)

- P. 36. (Leer según el itinerario) ¿Le gustaría **continuar** practicando / **volver** a practicar / **comenzar** a practicar actividad física y deportiva en su tiempo libre?

Sí, con seguridad	5	<i>Continuar en la pregunta nº 37</i>
Probablemente sí	4	
No lo sé	3	<i>Pasar a la pregunta nº 38</i>
Probablemente no	2	
Seguro que no	1	

(133)

- P. 37. ¿Qué **tipo** de actividad física o deporte le gustaría realizar en su tiempo libre? ¿Con qué **finalidad**? (tanto aquellas que practica en la actualidad, si quiere seguir realizándolas, como aquellas que no realiza y que le gustaría practicar).

Actividades físicas o deportes que le gustaría practicar en su tiempo libre		Finalidad		
		Competición	Sin competición	
1.	(134)	1	2	(135)
2.	(136)	1	2	(137)
3.	(138)	1	2	(139)
4.	(140)	1	2	(141)

**Este bloque deberá ser contestado por todas las personas**

Quisiéramos conocer algunos hábitos de consumo sobre tabaco, alimentación, alcohol,...

- P. 38. Actualmente ¿Cómo valora su estado de SALUD? ¿Y su CONDICIÓN FÍSICA? (Leer)

Salud		Condición Física	
Muy buena	4	Muy buena	4
Buena	3	Buena	3
Mala	2	Mala	2
Muy mala	1	Muy mala	1

(142) (143)

- P. 39. Piense en sí mismo comparándose con otras personas de su misma edad y sexo. Díganos el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones (Leer). (1 nada a 4 mucho)

Es bueno para el deporte	1	2	3	4	(144)
Es fuerte físicamente	1	2	3	4	(145)
Le gusta su aspecto físico	1	2	3	4	(146)
Es activo	1	2	3	4	(147)

- P. 40. Dígame con cuál de estas nueve figuras se identifica usted (TARJETA Nº 1: VARÓN/MUJER)

V	M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	(148)
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-------

- P. 41. De manera habitual, en ocasiones o nunca, ¿tiene o ha tenido...? (Leer)

	Habitualmente	En ocasiones	Nunca	
Anemia	1	2	3	(149)
Anorexia	1	2	3	(150)
Bulimia	1	2	3	(151)
Colesterol alto	1	2	3	(152)
Depresión y/o ansiedad	1	2	3	(153)
Diabetes de tipo 2	1	2	3	(154)
Dolores de espalda/columna	1	2	3	(155)
Enfermedades pulmonares crónicas	1	2	3	(156)
Hipertensión	1	2	3	(157)
Migraña/Dolores de cabeza	1	2	3	(158)
Obesidad	1	2	3	(159)
Osteoporosis	1	2	3	(160)
Problemas cardiacos, cardiovasculares	1	2	3	(161)

P. 42. Haga memoria y recuerde, durante los últimos doce meses ¿Cuántos días ha estado enfermo? ¿Y lesionado?

	Enfermo	Lesionado
Mas de 30 días	1	1
De 21 a 30 días	2	2
De 15 a 21 días	3	3
De 7 a 15 días	4	4
Menos de 7 días	5	5
Nunca	6 <sup>(162)</sup>	6 <sup>(163)</sup>

P. 43. ¿Tiene o ha tenido lesiones, a lo largo de su vida, realizando actividad físico-deportiva? En caso afirmativo, indique cuáles han sido las principales.

NO	2
SI	1 <sup>(164)</sup>

	(165)
	(166)
	(167)

P. 44. ¿Su ritmo de vida le hace estar estresado o tener ansiedad?

Sí, mucho	3	<i>Continuar con la pregunta nº 45</i> <i>Pasar a la pregunta nº 46</i>
Sí, poco	2	
No, nada	1 <sup>(168)</sup>	

P. 45. De los siguientes medios que se le van a exponer, diga en qué grado los utiliza para intentar reducirlo o evitarlo (*Leer*)

	(1)Nunca (2) Poco		(3) Bastante (4) Mucho		
No hace nada por reducirlo o evitarlo	1	2	3	4	(169)
Practicando algún deporte	1	2	3	4	(170)
Viendo la televisión, radio, música	1	2	3	4	(171)
Utilizando alguna técnica de relajación (Yoga, Tai-chi, etc)	1	2	3	4	(172)
Mediante la medicina natural (manzanilla, tila, etc)	1	2	3	4	(173)
Tomando tranquilizantes	1	2	3	4	(174)
Paseando por la ciudad o la naturaleza	1	2	3	4	(175)
Otras ¿cuál?: _____	1	2	3	4	(176)

P. 46. ¿Cómo es su alimentación? (*Leer*)

Muy Sana y muy equilibrada	4
Bastante sana y bastante equilibrada	3
Poco sana y poco equilibrada	2
Nada sana y nada equilibrada	1 <sup>(177)</sup>

P. 47. Haciendo un promedio, ¿cuántas veces come al día?

Cinco o más	5
Cuatro	4
Tres	3
Dos	2
Una	1 <sup>(178)</sup>

P. 48. ¿Con qué frecuencia toma...? ¿Cómo lo considera de sano?

	Frecuencia					Qué tan sano lo considera				
	Todos los días	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca		Nada sano (1) Poco (2)		Bastante (3) Muy sano (4)		
Café o té	4	3	2	1	(179)	1	2	3	4	(180)
Productos lácteos (leche, yogurt, queso, helados)	4	3	2	1	(181)	1	2	3	4	(182)
Bebidas refrescantes, bebidas gaseosas	4	3	2	1	(183)	1	2	3	4	(184)
Comida rápida: embutidos, hamburguesas, salchichas	4	3	2	1	(185)	1	2	3	4	(186)
Frutos secos, golosinas, sabritas, papitas, chicharrones,..	4	3	2	1	(187)	1	2	3	4	(188)
Verduras, hortalizas	4	3	2	1	(189)	1	2	3	4	(190)
Legumbres	4	3	2	1	(191)	1	2	3	4	(192)
Fruta, jugos naturales	4	3	2	1	(193)	1	2	3	4	(194)
Dulces, caramelos, pasteles	4	3	2	1	(195)	1	2	3	4	(196)
Pastas, arroz, cereales y pan	4	3	2	1	(197)	1	2	3	4	(198)
Carnes rojas	4	3	2	1	(199)	1	2	3	4	(200)
Carnes blancas (pollo y otras aves)	4	3	2	1	(201)	1	2	3	4	(202)
Pescado y mariscos	4	3	2	1	(203)	1	2	3	4	(204)
Huevos	4	3	2	1	(205)	1	2	3	4	(206)

P. 49. ¿Cuántos litros de agua bebe de promedio al día?

Menos de 1 litro	1
Entre 1 y 2 litros	2
Más de 2 litros	3

(207)

P. 50. Quisiéramos conocer si fuma o ha fumado... (*Leer*) Ahora si bebe o ha bebido alcohol... (*Leer*)

	Tabaco			Alcohol		
	SI	NO		SI	NO	
Su padre	1	2	(208)	1	2	(209)
Su madre	1	2	(210)	1	2	(211)
Hermano/s	1	2	(212)	1	2	(213)
Hermana/s	1	2	(214)	1	2	(215)
Pareja	1	2	(216)	1	2	(217)
Hijo/s	1	2	(218)	1	2	(219)
Hija/s	1	2	(220)	1	2	(221)

P. 51. Quisiéramos conocer con qué frecuencia toma alguna de las siguientes sustancias. (*Si no consume nunca nada, pasar a pregunta n° 56*)

	Habitual	Ocasional	Solo fines de semana	Lo he dejado	Nunca	
Bebidas alcohólicas	5	4	3	2	1	(222)
Cigarro, tabaco, puro	5	4	3	2	1	(223)
Marihuana, cocaína, anfetaminas	5	4	3	2	1	(224)

P. 52. (*Sólo para quienes consuman bebidas alcohólicas*). ¿Qué cantidad de unidades consume como promedio a la semana de las siguientes bebidas? (*Leer*)

Cerveza (botella o vaso)	Unidades	(225)
Tequila (copa)	Unidades	(226)
Copa de vino	Unidades	(227)
Bebida preparada (vaso)	Unidades	(228)
Otras bebidas alcohólicas	Unidades	(229)

P. 53. (*Para quienes fuman*). Actualmente ¿cuántos cigarros fuma al día en promedio?

cigarros (230)

P. 54. (Para quienes fuman) ¿Cuántos años hace que comenzó a fumar?

	años <sup>(231)</sup>
--	-----------------------

P. 55. ¿Cómo valoraría su consumo de alcohol, tabaco y/o drogas? (Leer)

	Alto	Medio	Bajo	No consumo	
Alcohol	1	2	3	4	(232)
Tabaco	1	2	3	4	(233)
Drogas	1	2	3	4	(234)

**Este apartado debe ser contestado por todos**

Estamos interesados en saber acerca del tipo de actividad física que la gente hace como parte de su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a ser físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor, responda cada pregunta aunque usted no se considere una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

P. 56. Comencemos con las **actividades intensas**. Estas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más de lo normal. Por ejemplo levantar objetos pesados, excavar, trabajos pesados de albañil como parte de su actividad diaria (remunerada o no remunerada).

Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días realizó, **por lo menos 10 minutos continuos**, actividades físicas intensas?

	días	1	Ningún día, ninguna actividad intensa	0	(pasar a la pregunta 58) <sup>(235)</sup>
--	------	---	---------------------------------------	---	---

P. 57. Haga un promedio y díganos ¿cuánto tiempo dedica diariamente a realizar **actividades físicas intensas** como parte de su trabajo remunerado o no remunerado?

	horas	1		0	<sup>(236)</sup>
	minutos				

P. 58. Continuemos con las **actividades moderadas**. Son aquellas que requieren un esfuerzo físico suave y le hace respirar algo más fuerte que lo normal, como levantar cargas ligeras, bailar, andar en bicicleta a ritmo normal, ir de compras, subir y bajar escaleras en lugares públicos o el trabajo. **No** incluya caminatas.

Durante los **últimos 7 días**, ¿cuántos días hizo usted, **por lo menos 10 minutos continuos**, actividades físicas moderadas?

	días	1	Ningún día, ninguna actividad moderada	0	(pasar a la pregunta 60) <sup>(237)</sup>
--	------	---	--	---	---

P. 59. Haga un promedio y díganos ¿cuánto tiempo dedicó usted a hacer **actividades físicas moderadas** diariamente?

	horas	1		0	<sup>(238)</sup>
	minutos				

P. 60. Céntrese ahora en las **caminatas** que hace en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra que podría hacer solamente para el disfrute, el deporte o el ejercicio. En los **últimos 7 días**, ¿cuántos días caminó, **por lo menos 10 minutos continuos**?

	días	1	No camino	0	(pasar a la pregunta 62) <sup>(239)</sup>
--	------	---	-----------	---	---

P. 61. Haga un promedio y díganos ¿cuánto tiempo ha dedicado a **caminar** diariamente?

	horas	1		0	<sup>(240)</sup>
	minutos				

- P. 62. Ahora piense en el tiempo que usted permaneció **sentado** en el trabajo, la casa, estudiando y en su tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, sentado o acostado mirando la televisión... Los **últimos 7 días**, haciendo un promedio, ¿cuánto tiempo suele estar sentado diariamente?

horas	1	No sabe, no está seguro	0
minutos			

(241)

**Con este bloque ya terminamos. Deberá ser contestado por todas las personas.**

- P. 63. ¿Qué **edad** tiene?  años (242)

- P. 64. ¿Cuál es su **peso** aproximado?  kilos (243)

- P. 65. ¿Cuál es su **altura** aproximada?  cm (244)

- P. 66. ¿Qué estudios tiene usted que haya completado?

Sin estudios	1
Primarios: Educación Primaria	2
Secundaria	3
Preparatoria/ Técnicos	4
Normal/Licenciatura/Maestría/Doctorado	5

(245)

- P. 67. ¿Cuál es su dedicación y/o actividad laboral principal?

Ama de casa	1
Estudiante	2
Jubilado/pensionado	3
Sin trabajo/desempleado	4
Trabaja en sector público	5
Trabaja en sector privado	6
Trabaja en sector privado y en el público	7

(246)

- P. 68. Por favor, indíquenos su estado civil.

Soltero, divorciado, separado, viudo (Vive solo)	1
Casado, soltero, divorciado, separado, viudo (Vive en pareja)	2
Vive con amigos o con la familia	3

(247)

- P. 69. ¿Tiene usted hijos o familiares a su cargo? SI  1 NO  2 (248)

**Muchas gracias por su colaboración  
(ENTREGAR LA TARJETA DE AGRADECIMIENTO)**

**Dirección de la persona encuestada**

Nº de teléfono	Dirección

**Para el encuestador**

Valora el grado de sinceridad con el que crees que ha contestado esta persona al cuestionario.

NADA  1 POCO  2 ALGO  3 BASTANTE  4 MUCHO  5 (249)