

CORRELACIÓN ENTRE ESTADIOS DE CAMBIO, INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO Y FLUIDEZ DISPOSICIONAL EN ADOLESCENTES

Susana Lobato, Marta Leyton, Beatriz Moreno y Ruth Jiménez

Universidad de Extremadura.

Correspondencia: susanalobato@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Aún teniendo en cuenta la creciente evidencia de que la actividad física regular se asocia a la prevención de enfermedades muy comunes en la actualidad, como enfermedades coronarias, cáncer, hipertensión, diabetes tipo 2, u obesidad y que un estilo de vida activo produce numerosos beneficios para la salud de los sujetos (Rydén et al., 2014), muchos jóvenes son insuficientemente activos, siendo uno de los principales problemas de la salud pública del siglo XXI (Blair, 2009).

El marco teórico empleado en el presente estudio es el Modelo Transteórico del Cambio, desarrollado por Prochaska y DiClemente (1982), que considera cinco estadios de cambio, expresando que el cambio del comportamiento ocurre en el tiempo a través de los estadios, y sus mecanismos incluyen procesos cognitivos y comportamentales.

El objetivo de esta investigación fue determinar las relaciones existentes entre los estadios de cambio para el ejercicio físico, la intencionalidad de ser físicamente activo y la fluidez disposicional. Hipotetizando que hallaremos relaciones positivas y significativas entre los estadios de cambios más activos, la intención de ser físicamente activo y la fluidez disposicional.

MÉTODO

Participantes

La muestra utilizada fueron 359 estudiantes (171 chicos y 188 chicas) con edades entre 14 y 25 años (M: 15.76; DT: 1.23) pertenecientes a segundo ciclo de la E.S.O (3º y 4º de E.S.O) y 1º de Bachillerato, de diferentes centros de Cáceres.

VARIABLES e INSTRUMENTOS

Estadios de cambio comportamental en el ejercicio físico. Cuestionario de estadios de cambio para el ejercicio físico - Medida Continua (URICA-E2) de Marcus, Selby, Niaura, y Rossi (1992), traducido y validado al español por

Moreno (2010). Compuesto de tres factores: precontemplación, contemplación-preparación, acción-mantenimiento.

Intención de ser físicamente activo. Cuestionario de medida de la intencionalidad para ser físicamente activo (MIFA) de Hein, Mүүr, & Koka (2004). Validado al español por Moreno, Moreno, y Cervelló (2007). Compuesto por un único factor.

Fluidez Disposicional. Escala de la fluidez disposicional-2 (DFS-2) de Jackson (2000) adaptada al español por Jiménez, García, Santos-Rosa, y Cervelló (2005). Formado por un único factor.

Las respuestas de todos los cuestionarios están formuladas en una escala tipo Likert. Cada ítem tiene un rango de respuesta de 1 a 5. El 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y el 5 a totalmente de acuerdo.

Procedimiento

Se concretaron varios días y horas para la administración de los cuestionarios, de tal modo que los discentes los cumplimentaron en su aula, con la ausencia de su profesor/a de E.F.

RESULTADOS

Los datos muestran (ver Tabla 1) que el estadio de Precontemplación se relaciona negativa y significativamente con la Intención de ser físicamente activo y con la Fluidez disposicional.

Los estadios de Contemplación-Preparación y el de Acción-Mantenimiento se relacionan de forma positiva y significativa con la Intención de ser físicamente activo y con la Fluidez disposicional.

TABLA 1
Análisis descriptivo, de fiabilidad y correlación.

Variable	Media	D. Típica	Alpha	1	2	3	4	5
1. Precontemplación	2.04	.88	.74	-	.35**	.53**	.49**	.24**
2. Contemplación-Preparación	3.66	1.09	.83		-	.58**	.49**	.21**
3. Acción-Mantenimiento	3.48	1.48	.92			-	.73**	.39**
4. Intención	3.74	1.02	.87					.44**
5. Fluidez	3.81	.66	.95					-

Nota. ** p<.01

DISCUSIÓN

A través del presente estudio pretendíamos analizar la relación existente entre variables determinantes de la práctica del ejercicio físico. Considerando los resultados obtenidos y la hipótesis planteada, comprobamos que ésta se

cumple, ya que existe una correlación positiva y significativa entre los estadios de cambios más activos (acción-mantenimiento), la intención de ser físicamente activo y la fluidez disposicional.

En estudios, como el llevado a cabo por Leyton, Jiménez, Naranjo, Castillo, y Morenas (2013), muestran que el aumento de la motivación intrínseca favorece la permanencia en los estadios de cambio de ejercicio más activos así como la intención de ser físicamente activo

Con respecto a la fluidez disposicional, los resultados muestran que se relacionó positiva y significativamente con los estadios más activos, de igual manera al que correlaciona la motivación más autodeterminada (Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2010), y negativa y significativamente con el estadio de precontemplación. He aquí la importancia que posee la fluidez para favorecer la práctica de actividad física.

Por consiguiente, deberíamos intentar que los adolescentes avancen a los estadios de práctica de ejercicio físico más activos por la relación positiva establecida con las variables que favorecen la adherencia a la misma.

REFERENCIAS

- Blair, S. N. (2009) Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med*, 43, 1-2
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10, 5-19
- Jackson, S. A. (2000). The Dispositional Flow Scale-2 and the Flow State Scale-2. En J. Maltby, C.A. Lewis, & A. Hill (eds.), *Comissioned reviews of 250 psychological tests* (pp. 50-52, 61-63). Lampter, U.K: Edwin Mellen
- Jiménez, R., García, T., Santos-Rosa, F. J., & Cervelló, E. (2005). El flow en las clases de E.F.: Estudio predictivo. En *Actas del III Congreso de FIEP: Educación Física: Reflexión, Acción y Propuestas*. Cáceres
- Leyton, M., Jiménez, R., Naranjo, J., Castillo, M., & Morenas, J. (2013). Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 153, 25-33
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 60-66
- Moreno, B. (2010). *Estudio correlacional entre estadios de cambio para el ejercicio físico, motivación, intención de ser físicamente activo y fluidez disposicional en adolescentes extremeños*. Trabajo Fin de Máster

Universitario en Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas con especialidad en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Extremadura. Cáceres

- Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in Young athletes. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17, 261-267
- Prochaska, J. O. & DiClemente C. C. (1982). Trans-theoretical therapy - toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-288
- Ryden, L., Grant, P. J., Anker, S. D., Berne, C., Cosentino, F., Danchin, N., Deaton, C., Escaned, J., Hammes, H. P., Huikuri, H., Marre, M., Marx, N., Mellbin, L., Ostergren, J., Patrono, C., Seferovic, P., Uva, M. S., Taskinen, M. R., Tendera, M., Tuomilehto, J., Valensi, P., & Zamorano, J. L. (2014). Guía de práctica clínica de la ESC sobre diabetes, prediabetes y enfermedad cardiovascular, en colaboración con la European Association for Study of Diabetes. *Revista Española Cardiología*, 67(2), 87-93.