



**Hábitos de ejercicio físico y resultados de salud percibidos como predictores de la conducta de actividad física.**

Rodríguez-Marín, J., Neipp, M.C., Terol, M.C, y Jover, M.V.

El objetivo de este estudio ha sido evaluar en qué medida los resultados percibidos sobre la salud y el hábito de hacer ejercicio físico previo son capaces de predecir la conducta de ejercicio físico regular declarada por la persona. Las hipótesis basadas en la literatura revisada son: 1) El hábito de ejercicio físico previo predecirá significativamente la conducta de ejercicio físico declarado por los sujetos; 2) Los resultados positivos sobre la salud percibidos por el sujeto predecirán significativamente la conducta de ejercicio físico declarada por el sujeto; 3) Si sumamos ambas variables aumentará la varianza explicada de la conducta de ejercicio físico declarada por los sujetos. El estudio se realizó en la población sana de la provincia de Alicante, segmentada en jóvenes, adultos y ancianos. En total se completaron el cuestionario 1106 personas, de los cuales 405 fueron jóvenes de edades comprendidas entre 17 y 35 años (36.8% de la muestra total). 528 fueron adultos de de edades comprendidas entre 36 y 60 años (48% de la muestra total). Por último, 168 fueron ancianos de edades comprendidas entre 61 y 92 años (15.3% de la muestra total. La recogida de datos se llevó a cabo mediante la auto-cumplimentación de un cuestionario que contenía todos los instrumentos para medir todas las variables mencionadas anteriormente. Los cuestionarios fueron distribuidos y recogidos por asistentes de investigación. Para la depuración de los datos, propia de la etapa de especificación, utilizamos técnicas pertinentes de Análisis Exploratorio de Datos. Los resultados preliminares han confirmado las dos primeras hipótesis, aunque no la tercera.