

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO



ETAPAS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ANTE LA
ACTIVIDAD FISICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA UANL.

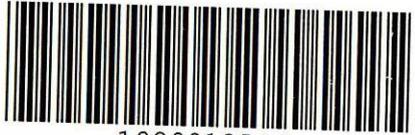
TESIS

PARA OBTENER EL TITULO DE MASTER EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO EN LA ESPECIALIDAD
DE ALTO RENDIMIENTO

PRESENTA:

LIC. GEORGINO ALMANZA MEDELLIN

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. FEBRERO 2014

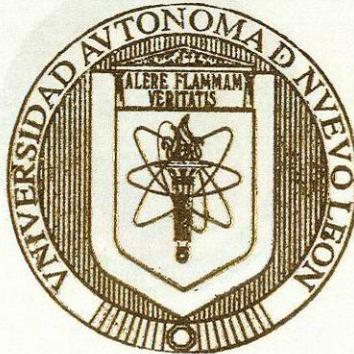


1080213544

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

SUBDIRECCION DE POSGRADO



ETAPAS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ANTE LA
ACTIVIDAD FISICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA UANL

TESIS

PARA OBTENER EL TITULO DE MASTER EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO EN LA ESPECIALIDAD
DE ALTO RENDIMIENTO

PRESENTA

LIC. GEORGINO ALMANZA MEDELLIN

PRESENTA:

LIC. GEORGINO ALMANZA MEDELLIN

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. FEBRERO 2014

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO**



**ETAPAS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA UANL**

TESIS

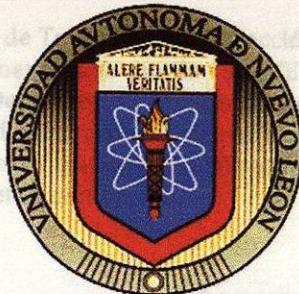
**PARA OBTENER EL TITULO DE MASTER EN CIENCIAS DEL EJERCICIO EN
LA ESPECIALIDAD DE ALTO RENDIMIENTO**

PRESENTA:

LIC. GEORGINO ALMANZA MEDELLÍN

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L. FEBRERO DEL 2014

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO**



TESIS

**ETAPAS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ANTE LA ACTIVIDAD
FÍSICA-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA UANL**

**PARA OBTENER EL TITULO DE MASTER EN CIENCIAS DEL EJERCICIO
EN LA ESPECIALIDAD DE ALTO RENDIMIENTO**

PRESENTA:

LIC. GEORGINO ALMANZA MEDELLÍN

ASESORES PRINCIPALES

DR. JOSÉ ALBERTO PÉREZ GARCÍA

DR. JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ

COASESORES

MC. JAIME SEGURA GÓMEZ

DR. JORGE ISABEL ZAMARRIPA

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N.L. FEBRERO DEL 2014



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Tesis de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis "Etapas de Cambio de Comportamiento ante la Actividad Física-Deportiva en Estudiantes de la UANL", realizada por el alumno Georgino Almanza Medellín, con número de matrícula 0082451, sea aceptada para su defensa como opción de obtención al grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con acentuación en Deporte de Alto Rendimiento.

COMITÉ DE TESIS

Dr. José Alberto Pérez García
Asesores Principales

Dr. José Leandro Tristán Rodríguez
Asesores Principales

MC. Jaime Segura Gómez
Co-Asesora

Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Co-Asesor

Dra. Jeanette Magnolia López Walle
Subdirectora de Posgrado de la
Facultad de Organización Deportiva

Agradecimientos

En el proceso de mi formación han estado y están presentes personas que han contribuido en muy diversas formas en el constructo de mi persona.

Iniciando por mi madre que, desde que tengo uso de razón, fue su empeño y anhelo encausarme al estudio y a la superación constante.

En el camino he encontrado personas de gran valor, que estuvieron en el momento crucial, que de forma desinteresada contribuyeron para que siguiera o cambiara la dirección en la senda de la superación. Entre todos; padres, hermanos, amigos, compañeros, maestros y mi esposa, de manera entusiasta han estado y contribuido en el proceso de mi formación, con los que estoy profundamente agradecido ya que en momentos de incertidumbre, de dudas y de flaqueza, fueron sus consejos, los comentarios, sus observaciones, estímulos de aliento y en algunas ocasiones sus comentarios críticos y exhortati-

Al vos los que me hicieron valorar y retomar con entusiasmo el deseo de concluir lo iniciado para cerrar el círculo y concluir un ciclo, para iniciar uno nuevo.

Agradezco muy y sinceramente a todos y a cada uno de los que en su momento contribuyeron y contribuyen en mi formación y a quienes me alientan a seguir en el sendero ascendente de mi formación y desarrollo profesional y por lo tanto personal.

Un agradecimiento muy especial a:

Al Mi Esposa Rocío Margarita Torres Camarillo

Por su comprensión, tolerancia y apoyo constante e incondicional.

prof Mis Padres + Amalia Medellín Suárez + Rosalío Almanza

perm Proa ^{en}star en constante lucha por mi superación.

Primero por darme la vida y después por su constantemente incitación para que estudiara y me superara en todos los ámbitos de prof la vida.

Al Sr. Noé González Salazar

Porque confió y creyó en mí, sin su apoyo incondicional para que continuara estudiando jamás hubiera podido obtener un título universitario.

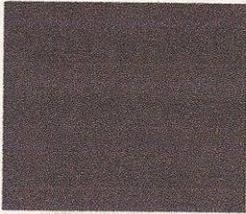
A José Luis Martínez Montoya y Domitila Acuña Padrón

Sus enseñanzas me abrieron el horizonte de conocimiento y fortalecieron los cimientos para el trabajo, la constancia, la perseverancia y la dedicación.

Al + Ingeniero Cayetano Garza Garza

Por otorgarme su confianza y la oportunidad de desarrollarme profesionalmente y colaborar en algunos proyectos que me han permitido estar en constante lucha por mi superación.

Por último a todos los que contribuyen para concluir esta etapa profesional de mi vida.



de comportamiento ante la actividad física durante el tiempo libre. Se ha realizado con la intención de proporcionar información sobre estrategias y desarrollar programas que promuevan el involucramiento de las actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre y mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

El principal objetivo de esta investigación es analizar a través de las etapas de cambio de la práctica física durante el tiempo libre y conocer las diferencias por sexo, edad, IMC y facultad de procedencia de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, la cual está estructurada en seis capítulos.

En el primero, se realiza una breve introducción que sirve para realizar el planteamiento del problema en cuestión y proporcionar información de contexto como referencias bibliográficas.

En el segundo capítulo se describe el procedimiento y desarrollo del estudio describiendo los objetivos, procedimientos, técnicas utilizadas, instrumentos de medición, los niveles de resultados, entre otros aspectos que permiten comprender mejor las características y variables de la práctica física durante el tiempo libre.

El tercer capítulo hace referencia a la descripción de los resultados, en el que se presentan los datos obtenidos del análisis estadístico del presente estudio.

En el capítulo cuatro se muestran los resultados de los resultados, donde se contrastan los resultados obtenidos en nuestro estudio con los de otras investigaciones.

En el quinto capítulo se presentan los principales resultados obtenidos en nuestro estudio, describiendo el análisis de los datos de una forma clara y concisa cumpliendo los objetivos que se establecieron.

Por último se presenta el listado de referencias bibliográficas de los trabajos consultados y que han servido de base para el presente trabajo. Así mismo se han presentado algunas recomendaciones hechas en la segunda edición del manual de estilos de publicaciones de la Unión Americana de Normas Científicas por la American Psychological Association (APA, 2001).

Introducción



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo denominado "Etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la UANL", se ha realizado con la intención de proporcionar resultados que faciliten la labor de generar estrategias y desarrollar programas que promuevan el mantenimiento de la participación de las actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre y mejorar el estilo de vida de los estudiantes universitarios.

El principal objetivo del presente estudio es analizar a través de las etapas de cambio de la práctica física durante el tiempo libre y conocer las diferencias por sexo, edad, IMC y facultad de procedencia de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, la cual está estructurado en seis capítulos.

En el primero, se realiza una breve introducción que sirve para realizar el planteamiento del problema en cuestión y posteriormente profundizar en el mismo tomando como referencia la literatura científica relacionada con el tema.

En el segundo capítulo se detalla el planteamiento y desarrollo del estudio describiendo los objetivos, procedimientos, técnicas, métodos, instrumentos de medición, y análisis de resultados entre otros aspectos que conforman una metodología coherente con las características y las variables de la presente investigación.

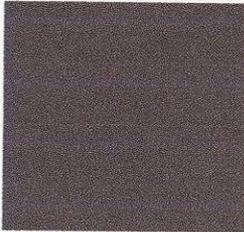
El tercer capítulo hace referencia al análisis de los resultados, en el se presentan los datos obtenidos del análisis estadístico del presente estudio.

En el capítulo cuatro se muestra la discusión de los resultados, donde se contrastan los resultados arrojados en nuestro estudio con los de otras investigaciones.

En el quinto capítulo se describen las conclusiones finales de los principales resultados arrojados por nuestro estudio, las cuales se han intentado presentar de una forma clara y concisa atendiendo los objetivos plantados en el capítulo dos.

Por último, se presenta el listado de la bibliografía utilizada, se recoge las referencias de los trabajos utilizados y que han brindado una fundamentación científica al presente trabajo, las cuales se han presentado siguiendo las recomendaciones hechas en la segunda edición del manual de estilos de publicaciones de la quinta edición en inglés de las normas establecidas por la American Psychological Association (American Psychological Association [APA], 2001).

Marco Teórico



CAPÍTULO 1



MARCO TEÓRICO

Marco Teórico

1.1 Factores que los sujetos obstaculizan la práctica.

La pregunta sobre el porqué los sujetos son inactivos, mantiene en constante preocupación a los profesionales de la actividad física y el deporte, en la búsqueda de respuestas que nos permitan comprender qué causas o situaciones ocasionan o inducen a asumir dicha conducta (Haines & Owen, 2009). La mayoría de las personas aceptan la relación que existe entre la actividad física, la condición física saludable y una positiva calidad de vida, sin embargo y a pesar de los beneficios de los bienes que genera un estilo de vida activo, pocos son los que realmente logran modificar su comportamiento y disfrutar de sus beneficios (Zamarripa, 2010).

Muchos factores influyen sobre el comportamiento activo o inactivo de las personas con respecto a las actividades físico-deportivas. Una variable cognitiva señalada con frecuencia por su relación con la inactividad física, son las barreras (Sallis & Owen, 1999), pues se les atribuye que los sujetos no se adhieren a la práctica físico-deportiva de tiempo libre (Brown, 2005). Las barreras son obstáculos que impiden o dificultan la posibilidad de entrenar o ejercitar durante el tiempo libre, ya que ejercen un efecto adverso sobre la capacidad del sujeto reduciendo la intención para poder llevarla a cabo (Boxtonelos & Bennet, 1999; Sallis & Owen, 1999). Estas pueden ser tratadas en dos concepciones: con respecto a las que afectan la adherencia en personas que son consideradas inactivas o sedentarias y las relativas a superar las dificultades para continuar participando, en activos.

Daskapan, Handan y Eker (2006) identificó los factores asociados al ejercicio regular como determinantes de la actividad física y el ejercicio y los clasificó de la siguiente forma: *características personales*, los cuales se refieren al conocimiento pasado o presente, las actitudes, las conductas, características de personalidad, los rangos biomédicos y los factores demográficos que pueden influir en los hábitos del ejercicio; *características ambientales* que podían ser sociales, las cuales estaban relacionadas con las influencias del ambiente social sobre los hábitos de la actividad física donde se incluyen las actitudes de la familia, de los iguales y de los profesionales; de la medicina, y del entorno físico que pueden influir en el ejercicio, según incluyen el clima, la facilidad de acceso y de las presiones de tiempo; y las *características de la actividad*, que involucran diferentes actividades que requieren varias habilidades para mantener la participación.

Por su parte, Sallis y Owen (1999) realizaron una clasificación acerca de los correlatos para la actividad físico-deportiva, después de haber llevado a cabo una revisión de la literatura. La categorización fue dividida en los siguientes factores:

1. *Factores demográficos y biológicos*. Están 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.

MARCO TEÓRICO

1.1 Factores que favorecen y obstaculizan la práctica.

La pregunta sobre el porqué los sujetos son inactivos, mantiene en constante preocupación a los profesionales de la actividad física y el deporte, en la búsqueda de respuestas que nos permitan comprender qué causas o situaciones ocasionan o inducen a asumir dicha conducta (Flores-Allende, 2009). La mayoría de las personas aceptan la relación que existe entre la actividad física, la condición física saludable y una positiva calidad de vida, sin embargo y a pesar de ser conscientes de los bienes que genera un estilo de vida activo, pocos son los que realmente logran modificar su comportamiento y disfrutar de sus beneficios (Zamarripa, 2010).

Muchos factores influyen sobre el comportamiento activo o inactivo de las personas con respecto a las actividades físico-deportivas. Una variable cognitiva señalada con frecuencia por su relación con la inactividad física, son las barreras (Sallis & Owen, 1999), pues se les atribuye que los sujetos no se adhieran a la práctica físico-deportiva de tiempo libre (Brown, 2005). Las barreras son obstáculos que impiden o dificultan la posibilidad de entrenar o ejercitar durante el tiempo libre, ya que ejercen un efecto adverso sobre la capacidad del sujeto reduciendo la intención para poder llevarla a cabo (Bozionelos & Bennet, 1999; Sallis & Owen, 1999). Estas pueden ser tratadas en dos concepciones: con respecto a las que afectan la adherencia en personas que son consideradas inactivas o sedentarias y las relativas a superar las dificultades para continuar participando, en activos.

Daskapan, Handan y Eker (2006) identificó los factores asociados al ejercicio regular como determinantes de la actividad física y el ejercicio y los clasificó de la siguiente forma: *características personales*, las cuales se refieren al conocimiento pasado o presente, las actitudes, las conductas, características de personalidad, los rangos biomédicos y los factores demográficos que pueden influir en los hábitos del ejercicio; *características ambientales* que podían ser sociales, las cuales estaban relacionadas con las influencias del ambiente social sobre los hábitos de la actividad física donde se incluyen las actitudes de la familia, de los iguales y de los profesionales de la medicina, y del entorno físico que pueden influir en el ejercicio, donde incluyen al clima, la facilidad de acceso y de las presiones de tiempo; y las *características de la actividad*, que involucran diferentes actividades que requieren varias habilidades para mantener la participación.

Por su parte, Sallis y Owen (1999) realizaron una clasificación acerca de los correlatos para la actividad físico-deportiva, después de haber llevado a cabo una revisión de la literatura. La categorización fue dividida en los siguientes factores:

1. *Factores demográficos y biológicos*. Están 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.

2. *Factores psicológicos, cognitivos y emocionales.* Se refieren a las actitudes, las barreras para ejercitarse, el control sobre el ejercicio, el disfrute, los beneficios esperados, el control enfocado a la salud, la intención de ejercitarse, el conocimiento de la salud y el ejercicio, la disponibilidad de tiempo, las alteraciones del estado de ánimo, las creencias normativas, percepción de la salud o forma física, las variables de personalidad, la imagen del cuerpo, la salud psicológica, la auto-eficiencia, la auto-motivación, el auto-plan para ejercitarse, las etapas de cambio, el estrés, la susceptibilidad para enfermarse y el valor de los resultados de ejercitarse.
3. *Factores atribuidos a la conducta y destreza en relación a los hábitos saludables.* Se encuentran el historial activo durante la infancia, la juventud, y el historial activo durante la adultez, el consumo de alcohol, los hábitos de tabaco, el programa actual y anterior de ejercicios, los hábitos nutricionales, los procesos de cambio, los deportes escolares y la destreza para romper barreras.
4. *Factores sociales y culturales.* Abarcan los modelos para el ejercicio, 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.
5. *Factores físicos y ambientales.* Están relacionados con las facilidades del acceso, 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.
6. *Características de las actividades físicas y deportivas.* Se encuentra la intensidad y el esfuerzo percibido.

En el presente estudio, tomaremos la clasificación creada por Sallis y Owen (1999) para estudiar las diferencias entre algunas variables biológicas y demográficas (sexo, edad y nivel de estudios) de los factores físico-ambientales, socio-culturales y psicológicos asociados con la inactividad física y su intención por ser activo, así como la adopción y el mantenimiento de la práctica física saludable.

McNeill, Wyrwich, Brownson, Clark y Kreuter (2006) tomando como referencia la clasificación realizada por Sallis y Owen (1999) estudiaron la influencia de los factores físico-ambientales (calidad del barrio y acceso a las instalaciones) y 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. Los resultados obtenidos en este estudio, les permitieron a los autores señalar que los factores físico-ambientales y socio-culturales inciden sobre algunos factores psicológicos como la motivación y la auto-eficacia de los sujetos para hacer o no hacer actividad física durante su tiempo libre a diferentes niveles de práctica.

Los estudios sobre la percepción de barreras que obstaculizan la adherencia a la práctica de tiempo libre, han sido revisados en diversas situaciones y poblaciones con el propósito de observar la relación con el comportamiento inactivo y valorar las que afectan principalmente a los sujetos.

1.2 Modelo transteórico. Etapas de cambio de comportamiento.

Prochaska & DiClemente (1982) desarrollaron un modelo trans-teórico ofreciéndolo como una perspectiva integradora en la estructura del cambio intencional, con la finalidad de conocer cómo las personas intencionalmente cambian sus conductas adictivas o problemáticas, con y sin ayuda terapéutica. El supuesto es que hay cinco etapas por las que los individuos progresan con el fin de cambiar su comportamiento (Dishman, 1994; Mullan & Markland, 1997; Carron, Hausenblas & Estabrooks, 2003; Dannecker, Hausenblas, Connaughton & Lovins, 2003; Cardinal & Kosma, 2004). La modificación de dichas conductas implica la progresión de los individuos a través de las cinco etapas antes de lograr definitivamente el cambio de conducta o terminar con su adicción (Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992).

1.2.1 Etapas de cambio.

Las etapas de cambio representan una dimensión temporal que nos permite comprender *cuándo* se producen los cambios en las actitudes, las intenciones y los comportamientos (Marcus & Forsyth, 2003; Prochaska et al., 1992). El enfoque de las etapas de cambio ha sido aplicado en el campo de la salud, ya que utiliza las etapas para el seguimiento de los cambios de comportamiento en el tiempo. Este enfoque reconoce que los cambios de comportamiento requieren tanto el tiempo como la motivación, porque los individuos varían en su disposición para hacer un cambio. Las 5 etapas del modelo de cambio se utilizan como una herramienta eficaz en el desarrollo de las intervenciones que son específicas a las necesidades individuales (Velicer, Prochaska, Fava, Norman & Redding, 1998). A continuación describimos cada una de las etapas de cambio tomando como referencia a Prochaska et al. (1992):

Etapas de pre-contemplación. En esta etapa, las personas no intentan cambiar sus comportamientos de riesgo en un futuro previsible, usualmente dentro de los siguientes 6 meses; éste es el periodo más lejano en el futuro en el que la gente anticipa hacer cambios en su comportamiento. Las personas no están informados sobre las consecuencias a largo plazo de su comportamiento, no están desmoralizados por su capacidad de cambio y no quieren pensar sobre ello o porque están dentro de un modelo defensivo, debido a las presiones sociales para cambiar.

En esta etapa, las personas son poco o no son conscientes de sus problemas, pero se sienten obligadas a cambiar su comportamiento por la presión de las demás personas. Por ello, las personas demostrarán un cambio siempre y cuando la presión esté presente, aunque es muy probable que regresen rápidamente a sus antiguas costumbres cuando la presión se haya terminado. La principal característica de la etapa de pre-contemplación es la resistencia a reconocer un problema.

Etapas de contemplación. Es la etapa en la que las personas están considerando seriamente la posibilidad de cambiar su comportamiento en los próximos 6 meses, pero aún no asumen el compromiso de tomar medidas para lograrlo. En esta etapa las personas pueden permanecer recordándose hasta por un periodo de 2 años que algún día van a

cambiar. Asimismo, un aspecto importante de la fase de contemplación es la evaluación de los pros y contras del problema *versus* la solución del problema.

Etapa de preparación. Es una etapa en la que las personas tienen la intención de actuar en un futuro cercano, usualmente en el siguiente mes. Ellos usualmente tienen un plan y han tomado acciones en años pasados o han realizado algunos cambios en sus comportamientos, aunque no han alcanzado los criterios para la adopción de medidas eficaces. Esta etapa tiene intenciones y criterios de conducta. La etapa de preparación no es estable y las personas que se encuentran dentro de esta etapa es más probable que avancen en los próximos 6 meses que los pre contempladores o contempladores.

Etapa de acción. Es la etapa en la que se evidencian los cambios de comportamiento que han ocurrido dentro de los últimos seis meses. Esta es una etapa en la que la mayoría de los procesos de cambio se están utilizando, también es la etapa menos estable y tiende a corresponder con el mayor riesgo de recaída. Originalmente se comparó 0 a 3 meses y 3 a 6 meses y no se encontraron diferencias significativas en el número de procesos de cambio utilizados. Como consecuencia, 0 a 6 meses es el criterio de tiempo habitual para la etapa de acción. Por lo tanto, las personas que se clasifican en la etapa de acción son aquellas que han logrado alterar su conducta por un periodo de seis meses. La modificación del objetivo del comportamiento a un criterio más aceptable, y esfuerzos constantes para cambiar, son las características principales de la etapa de acción.

Mantenimiento. Es el periodo desde 6 meses después de que el criterio se ha alcanzado hasta el momento en que el riesgo de regresar a la conducta anterior ha terminado. El mantenimiento es un proceso de cambio continuo, aunque menos procesos suelen ser necesarios para prevenir una recaída. La capacidad de permanecer sin el comportamiento adictivo y ser capaz de comprometerse coherentemente en un nuevo comportamiento incompatible durante más de seis meses son los criterios para considerar que alguien se encuentra en el periodo de mantenimiento. La estabilización del cambio de comportamiento y el evitar las recaídas son las características principales del mantenimiento (Prochaska et al., 1992).

Inicialmente, Prochaska y DiClemente (1982) representaron la progresión de las personas a través de las etapas de cambio de forma lineal, es decir, de una etapa a la siguiente. Ahora se conoce que la mayoría de las personas que han tomado medidas para modificar sus conductas, no mantienen con éxito las ganancias de su primer intento, además, la recaída y el reciclaje se producen con bastante frecuencia en aquellos con intenciones de modificar o cesar sus comportamientos adictivos (Prochaska et al., 1992).

Las conclusiones de los estudios basados en este modelo, mencionan que los pre-contempladores son defensivos y evitan cambiar sus pensamientos y conductas. Además, revelan menos información sobre sus problemas y hacen poco para cambiar su entorno en vías de superar sus problemas (DiClemente & Prochaska, 1982; Prochaska et al., 1992).

Los contempladores son serios pensadores acerca del cambio y la mayoría podrían utilizar más técnicas para su aumento de conciencia como observaciones, enfrentamientos y la interpretación, así como la biblioterapia y otras técnicas educativas con el fin de reunir

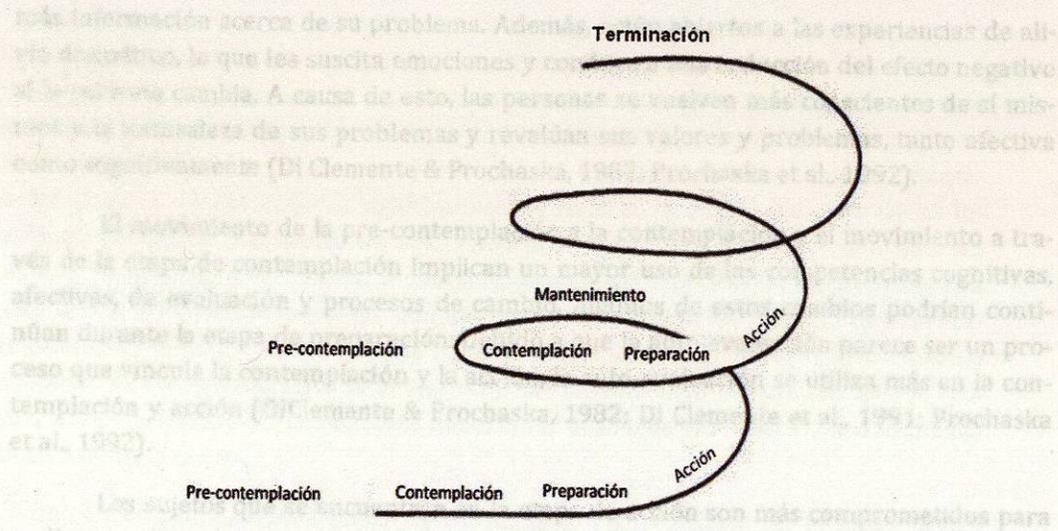


Figura 1. Modelo en espiral de las etapas de cambio.

(Basado en "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors", por J. O. Prochaska, C. C. Di Clemente & J. C. Norcross, 1992, *American Psychologist*, 47(9), p. 1104).

La recaída es un fenómeno que origina la conclusión de la etapa de acción o de mantenimiento, e incita un movimiento regresivo hacia las etapas iniciales (Di Clemente et al., 1991). Debido a que la recaída es una regla más que una excepción con las adicciones, Prochaska et al. (1992) se vieron en la necesidad de modificar su modelo de etapas original a uno en espiral, sin embargo, es necesario aclarar que la progresión lineal es posible, sin embargo, es un fenómeno relativamente raro en las conductas adictivas.

En la Figura 1, se puede observar este patrón en espiral en el cual, las personas transitan a través de cada una de las etapas, no obstante, es probable que las personas sufran una recaída, durante ésta, los individuos retroceden a una etapa anterior, por lo que experimentan un sentimiento de fracaso, vergüenza y culpabilidad, desmoralizándolos y provocando su resistencia a pensar en el cambio de la conducta, esto a su vez, podría causar su retroceso hasta la etapa de pre-contemplación y permanecer ahí durante periodos largos de tiempo (Prochaska et al., 1992).

El éxito del cambio de las conductas problemáticas implica una progresión a través de las etapas, donde la mayoría de las personas que cambian por sí mismas y los pacientes de terapia, retornan varias veces a través de las etapas antes de lograr el mantenimiento a largo plazo (Prochaska et al., 1992).

Las conclusiones de los estudios basados en este modelo, mencionan que los pre-contempladores son defensivos y evitan cambiar sus pensamientos y conductas. Además, revelan menos información sobre sus problemas y hacen poco para cambiar su entorno en vías de superar sus problemas (DiClemente & Prochaska, 1982; Prochaska et al., 1992).

Los contempladores son serios pensadores acerca del cambio y la mayoría podrían utilizar más técnicas para su aumento de conciencia como observaciones, enfrentamientos y la interpretación, así como la biblioterapia y otras técnicas educativas con el fin de reunir

más información acerca de su problema. Además, están abiertos a las experiencias de alivio dramático, lo que les suscita emociones y conduce a una reducción del efecto negativo si la persona cambia. A causa de esto, las personas se vuelven más conscientes de sí mismos y la naturaleza de sus problemas y revalúan sus valores y problemas, tanto afectiva como cognitivamente (Di Clemente & Prochaska, 1982; Prochaska et al., 1992).

El movimiento de la pre-contemplación a la contemplación y el movimiento a través de la etapa de contemplación implican un mayor uso de las competencias cognitivas, afectivas, de evaluación y procesos de cambio. Algunos de estos cambios podrían continuar durante la etapa de preparación. Debido a que la auto-evaluación parece ser un proceso que vincula la contemplación y la acción, la auto-evaluación se utiliza más en la contemplación y acción (DiClemente & Prochaska, 1982; Di Clemente et al., 1991; Prochaska et al., 1992).

Los sujetos que se encuentran en la etapa de acción son más comprometidos para realizar cambios de conducta, y la mayoría de ellos utilizan la auto-liberación, el control de estímulos y la gestión de refuerzos. En la medida en que la etapa de acción es estresante, las personas confiarán cada vez más en la ayuda o apoyo y comprensión de las relaciones (Prochaska & Di Clemente, 1982; Prochaska et al., 1992).

En primeros estudios, los datos no revelaron predicciones claras acerca de los procesos que podrían ser enfatizados durante las etapas de mantenimiento y recaída (Prochaska & DiClemente, 1982). Sin embargo, como hemos visto anteriormente, la etapa de preparación es esencial para la acción al igual que también lo es para el mantenimiento, implica la evaluación de las condiciones que posiblemente provoquen la recaída de una persona y el desarrollo de respuestas alternativas para copiar tales condiciones sin recurrir a derrotar sus propias defensas o darse por vencido y respuestas patológicas. Tal vez lo más importante es el sentir que uno se está convirtiendo en el tipo de persona que uno quiere ser. La repetitiva aplicación de contra-condicionamientos y control de estímulos, es más efectiva cuando se basa en la convicción que permite mantener el cambio, apoyando un sentido de sí mismo que es altamente valorado por el sujeto y por lo menos otro significativo (Prochaska et al., 1992).

A continuación, se describen algunos estudios que han abordado el modelo teórico dentro del área de la actividad físico-deportiva, a fin de realizar un acercamiento a la situación y presentar un panorama general acerca del mismo.

Los investigadores han comenzado a utilizar la etapa de cambio en el marco de los estudios que tienen como objetivo los estudiantes universitarios. En un estudio realizado por Sánchez-Pérez et al. (1998) en cuanto a la distribución de los universitarios en las etapas de conducta de ejercicio físico anteriormente establecidas y definidas, vemos que un 8% se sitúa en la etapa de pre-contemplación, un 32% se sitúa en la etapa de contemplación de la posibilidad de ejercitarse, un 35% contesta encontrarse en la etapa de adopción, realizando algo de ejercicio físico, y el 25% se sitúa en la etapa de mantenimiento o práctica habitual. Los autores concluyen que el 75% de los participantes en el estudio es insuficientemente activo, a pesar del reconocimiento general de la importancia de la práctica de actividad física para la salud.

Cardinal, Jacques y Levy (2002) realizó una evaluación de un curso universitario diseñado para promover el comportamiento de ejercicio. Los estudiantes se inscribieron en un gimnasio por 10 semanas de actividad física para la salud, los participantes de este grupo fueron comparados con alumnos que habían tomado el curso previamente y con estudiantes que no habían tenido la experiencia con éste tipo de curso. Independientemente del grupo, no hubo mejoras significativas en las actividades de ejercicio de las intervenciones previas a las posteriores. Los resultados fueron desalentadores, así como las variaciones en las etapas de cambio o comportamiento del ejercicio en el curso de diez semanas fueron mínima. Sin embargo, una implicación fue que la participación en las etapas de cambio de ejercicio puede ser una variable importante en la moderación, asociada con el cambio de comportamiento en el ejercicio. Los mismos investigadores sugieren que el desarrollo de habilidades conductuales debería ser enseñada en el curso para fomentar la aptitud para toda la vida.

Otros estudios han involucrado a estudiantes universitarios de diversas etnias (Suminski & Petosa, 2002), los estudiantes sedentarios (Rosen, 2000), y las mujeres afro-americanas universitarias (Juniper, Omán, Hamm & Kerby, 2004). Suminski y Petosa (2002) informó que había un mayor porcentaje de minorías en las etapas de pre contemplación y contemplación que estudiantes blancos. Los estudiantes sedentarios, quienes reportaron intenciones positivas para comenzar a hacer ejercicio, era más probable que actuara con la intención principal de realizar ejercicio regular, lo cual es consistente con el modelo de etapas de cambio. La intención de hacer ejercicio es un factor predictivo de ser físicamente activo después, cuando el sujeto tiene previa experiencia con el ejercicio (Rosen, 2000). Los niveles de actividad física de los afroamericanos varía entre las etapas de cambio en el estudio de Juniper et al. (2004). En la etapa de pre contemplación, las barreras percibidas fueron significativamente más altas, como la gravedad percibida, las pistas para la acción, y la auto-eficacia fueron significativamente más bajas.

Keating, Guan, Piñero & Bridges (2005) realizaron una revisión de estudios llevados a cabo sobre el comportamiento de los jóvenes que cursan la universidad, calculan que aproximadamente el 40%-50% de los sujetos son insuficientemente activos, además, consideran que la baja participación se debe a que los medios de promoción hacia la actividad física siguen siendo desconocidos y seguirán figurando como el desafío más grande para los investigadores (Flores-Allende, 2009).

Daley y Duda (2006) examinaron la autodeterminación, la etapa de cambio para el ejercicio y la frecuencia de la actividad física en 409 estudiantes universitarios. Los resultados muestran que la motivación autodeterminada puede distinguirse entre los participantes que estaban en las últimas etapas (mantenimiento y la acción) de los que estaban en las etapas iniciales (contemplación y preparación). También los resultados fueron similares a la cantidad de actividad. Más motivación autodeterminada era evidente en los participantes que reportaron una mayor frecuencia de actividad física, es decir, por lo menos tres veces por semana.

En un estudio realizado por Buckworth, Lee, Regan, Schneider y DiClemente (2007) con estudiantes de una universidad de Estados Unidos, concluyen que los alumnos

que contaban con una mayor motivación intrínseca se encontraban en la etapa de mantenimiento, ante el estímulo de seguir participando por seis meses o más, resultando lo contrario en la motivación extrínseca, ya que figuraban en etapas inferiores. Por lo tanto, las motivaciones para iniciar son diferentes que para continuar (Flores-Allende, 2009).

DeLong (2006) examinó las motivaciones de los estudiantes universitarios para estar físicamente activo mediante la fusión de las perspectivas de la teoría de la autodeterminación y el modelo transteórico. Los participantes fueron 277 alumnos y alumnas en una universidad privada. Los resultados revelaron que los niveles de actividad han variado a través de etapas de cambio y que los participantes se hicieron más auto-determinados a medida que avanzaban a través de las etapas de cambio. Motivos intrínsecos fueron predictores de la auto-determinación y en los motivos se encontraron diferencias entre las etapas de cambio. Las puntuaciones de toma de decisiones fueron mayores en las últimas etapas de cambio (mantenimiento, acción y preparación), mientras que las puntuaciones de autoeficacia fueron más bajas en las primeras etapas (pre-contemplación y contemplación) que todas las demás fases.

López (2008) realizó un estudio para analizar las etapas de cambio conductual referente al consumo de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico en estudiantes universitarios según género y estado nutricional. Participaron 184 estudiantes de ambos sexos entre 18 a 28 años. Los resultados muestran que respecto al control de peso; los hombres con buen estado nutritivo se asociaron con el "mantenimiento" del ejercicio físico (15,22% de los 184 estudiantes). Mientras que para el ejercicio físico se observó que las etapas de contemplación (hombres 3.8% y mujeres 19.2%), preparación a la acción (hombres 11.2% y mujeres 24%) y la acción (hombres 16.2% y mujeres 26.9%) se encuentra concentrada significativamente en mujeres respecto a los hombres. Caso contrario ocurre con la conducta de mantenimiento de la acción del ejercicio físico, destacando que son los hombres quienes porcentualmente presentan más este rasgo que las mujeres (hombres 65% y mujeres 21.2%).

Zamarripa (2010) realizó un estudio para conocer las etapas de cambio en la población regiomontana. Participaron 1118 habitantes del municipio de Monterrey, mayores de 15 años. Los resultados muestran que la mayor parte de los participantes (57%) se localiza en las etapas inactivas. La mayoría son contempladores (30,3%) y pre-contempladores (26,8%). Solamente el 20% se está preparando para el cambio. Por otra parte, el 6,2% se encuentra en la etapa de acción. Finalmente, el 17,1% se encuentra en la etapa de mantenimiento. Los resultados en las etapas de cambio según el género nos indican que las etapas de pre-contemplación (varón 23,7% y mujer 29,8%) y contemplación (varón 7,1% y mujer 33,3%) presentan los porcentajes más altos tanto para los hombres como para las mujeres. En la etapa de preparación los varones (22,9%) son los que mayormente se encuentran en esta etapa comparados con las mujeres (16,7%). En la etapa de acción los valores porcentuales son muy semejantes entre ambos sexos (mujeres 6,7% y varones 5,6%). Finalmente, dentro de la etapa de mantenimiento los varones (20,7%) superan a las mujeres (13,5%). Los resultados según los grupos de edad, enfocados únicamente en los de 15 a 29 años, encontramos que en la etapa de pre-contemplación se tiene el 13,7%, contemplación 30,7%, preparación 22,7%, acción 9,8% y mantenimiento

23,1%. Esto nos indica que en este grupo de edad son principalmente contempladores y que la mayoría se encuentra en las etapas inactivas.

CAPÍTULO 2

Planteamiento del problema y desarrollo de la investigación

PLAN DEL PROBLEMA Y
DESARROLLO

CAPÍTULO 2

2. Moto

2.1 Planteamiento del problema

En México, la población joven entre los 15 y 24 años de edad asciende a 27 millones de personas, lo que representa el 15% de la población. De estos jóvenes, personas se enfrentan ante diversas dificultades que afectan su calidad de vida, ya que el compromiso de estudiar les impide realizar otras actividades en la forma en que se ven perjudicados por la falta de recursos y la falta de pertenencia a la adultez.

Este proceso de transición a la adultez implica un alto grado de exigencia académica que les impide realizar otras actividades que dificulta aún más su adaptación a la vida adulta.

Tras observar las dificultades que enfrentan los jóvenes, resulta necesario indagar sobre los factores que influyen en su adaptación a la vida adulta que realizan en el contexto de sus estudios, sus intereses, sus actividades que realizan en la vida cotidiana y sus hábitos.

Además, de acuerdo con los estudios de Alvarado (2009) con estudiantes de la Universidad de la Costa, se evidencia la importancia de estudiar los hábitos de los jóvenes, ya que el estudio ofrece el poder identificar los factores que influyen en su adaptación a la vida adulta y poder identificar los factores que influyen en su adaptación a la vida adulta.

Todo lo anterior ha motivado la realización de investigaciones en esta área y se han realizado diversos estudios relativos a este tema.

2.2 Objetivos de la investigación

1. Indagar sobre los hábitos de los jóvenes en relación con la actividad física de tiempo libre y su adaptación a la vida adulta, así como su comportamiento (hábitos de estudio, hábitos de vida, hábitos de consumo o si han sido activos recientemente).
2. Examinar las variables (edad, sexo, nivel de escolaridad, procedencia), respecto a la actividad física de tiempo libre, hábitos de consumo o no intenciones de cambiar y sus hábitos de vida, así como si han cambiado recientemente de conducta o si han sido activos recientemente.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2. Metodología.

2.1 Planteamiento del problema.

En México, la población joven entre los 15 y 29 años de edad asciende a 27 millones de personas, lo que equivale al 28.5% del total de la población. En esta etapa las personas se enfrentan ante decisiones y situaciones que podrían afectar el rumbo de su vida, ya que el compromiso de estudiar una carrera profesional implica cambios importantes en la forma en que se comportan las personas como consecuencia de la transición de la juventud a la adultez.

Este proceso de transición requiere tiempo de adaptación del estudiante a la nueva exigencia académica que debe enfrentar, resultando sumamente agotadora y estresante, lo que dificulta aún más su paso adecuado al nuevo entorno académico y social.

Tras observar las posibles repercusiones de ciertos estilos de vida, creemos necesario indagar sobre la actitud de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física que realizan en el tiempo libre, así como las razones individuales y contextuales que inciden en la motivación para la misma.

Además de lo anterior, un estudio reciente realizado por Flores-Allende (2009) con estudiantes de la Universidad de Guadalajara, ha dejado de manifiesto la importancia de estudiar los comportamientos hacia la actividad física desde la perspectiva que ofrece el Modelo Transteórico para verificar en qué etapa de cambio se ubican los estudiantes y poder identificar si los inactivos tienen al menos la intención de cambiar su comportamiento y por otro lado, conocer si aquellos que dicen ser activos están preparando el cambio, han sido regulares en su práctica o se han mantenido activos por más de seis meses.

Todo lo descrito anteriormente incrementa la necesidad de llevar a cabo investigaciones en esta área y con este grupo de población al ser todavía muy escasos los estudios relativos a este tema con muestras mexicanas.

2.2 Objetivos concretos.

1. Indagar sobre la etapa de cambio de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física de tiempo libre para conocer si tienen o no intenciones de cambiar su comportamiento inactivo, preparan el cambio, han cambiado recientemente su conducta o si han sido activos por más de seis meses.
2. Examinar las variables biológicas y socio-demográficas (sexo, edad y facultad de procedencia), respecto a la actividad física de tiempo libre para conocer si tienen o no intenciones de cambiar su comportamiento inactivo, preparan el cambio, han cambiado recientemente su conducta o si han sido activos por más de seis meses.

2.3 Métodos y técnicas de investigación.

En la presente sección se describirán los procedimientos, técnicas, métodos e instrumentos que fueron utilizados para obtener los datos del presente estudio.

2.3.1 Cobertura de la investigación.

2.3.1.1 Población.

La población en la que se desarrolla el estudio son los 51,233 estudiantes matriculados en las diferentes carreras de nivel superior que ofrece la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, durante el curso académico 2006-2007. Los datos de la población objeto de estudio fueron facilitados por la Dirección de Planeación y Estadística y las diferentes Facultades que componen la UANL.

2.3.1.2 Muestra.

El muestreo permite extraer una muestra de una población, mientras que una muestra es una parte de la población que está disponible, o que se selecciona expresamente para estudiar a la misma (Cazau, 2006).

La imposibilidad de sondear a todos los individuos que componen el estudio aumenta la generosidad y utilidad del muestreo. Las técnicas estadísticas permiten acortar el número de la población a otro menor que nos permita extrapolar la información recogida a toda la población.

En nuestro caso, resultaba prácticamente imposible llegar a cada uno de los individuos seleccionados y además, habría que disponer de los recursos económicos necesarios para tan ambicioso proyecto. Por lo tanto, se ha utilizado este tipo de procedimiento para que la muestra, siendo lo suficientemente amplia permita validar los resultados obtenidos con un error muestral pequeño y un nivel de confianza alto.

Inicialmente, la muestra de la población universitaria se calculó para obtener una validez en los resultados con un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%, de esta forma, la muestra inicial se estableció en 1,093 sujetos. Sin embargo, luego de revisar todos los cuestionarios se tomó la decisión de excluir del estudio los que estaban incompletos lo que se redujo la muestra a $n= 870$ sujetos.

Por lo tanto, se reajustó la validez de los resultados aumentando ligeramente el margen de error muestral a $\pm 3.3\%$ para un nivel de confianza del 95.5%.

La selección de los sujetos se realizó de forma aleatoria a través las diferentes carreras de cada facultad y en cada uno de los estratos (Anexo 1). Debido a la diversificación de horarios e instalaciones en las que los alumnos toman sus clases, la aplicación del cuestionario se realizó de forma autoadministrada dentro de un salón. En el Anexo 2, se observa la distribución de la muestra real por carrera.

2.3.1.3 Descripción de la población objeto de estudio.

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

Respecto a la distribución de la muestra según el *sexo*, se puede observar una pequeña superioridad de participación por parte de las mujeres (53%) respecto a los hombres, quienes representaron el 47 % de la muestra.

Es importante señalar que para una mejor interpretación de los datos, la distribución por *edad* se llevó a cabo a través de grupos. La mayor parte de la muestra presenta una edad que comprende los 19 y 20 años de edad (43,8%), seguido de aquellos menores de 18 años (30,5%) y con más de 20 años (25,7%).

Al revisar los datos sobre la talla y peso corporal, se pudo verificar que existían datos incompletos por lo que se tomó la decisión de excluir a 32 sujetos (3,9%) al momento de calcular el *IMC* de los estudiantes y ser clasificarlos en las distintas categorías, por lo tanto a continuación se presentan los porcentajes validos de los datos para dicha variable. La mayoría de los participantes presenta un *IMC* considerado como normal (65%) seguido de aquellos con sobrepeso (20%). Cabe señalar que los grupos que tuvieron menor prevalencia de estudiantes fueron aquellos que se ubican en las categorías extremas, es decir, *infrapeso* (8%) y en la *obesidad* (7%).

Con relación a la distribución de la muestra según la facultad donde cursan su carrera, existe una mayor prevalencia de estudiantes de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (27,7%) seguido de los estudiantes de Contaduría Pública y Administración (22%) y Medicina (10%) respectivamente, siendo la Facultad de Artes Escénicas la que aportó menos sujetos (.2%) a la muestra (Anexo 1).

Por otro lado, al revisar la prevalencia de sujetos que participan en el estudio y la carrera que cursan, se puede apreciar una mayoría de estudiantes de la carrera de Contador Público (10,2%), Cirujano Partero (10%), la Ingeniería de Administrador de Sistemas (9,8%) y Licenciado en Administración (8,2%). Por su parte, la prevalencia de los estudiantes de la carrera de Arte Teatral (.2%) fue la más baja (Anexo 2).

Finalmente, la distribución de la muestra fue mayor en aquellos que se encuentran en el segundo semestre de carrera (21,5%), seguido de aquellos en cuarto (15,5%) y tercer semestre (11,6%). Por el contrario, los estudiantes en el semestre décimo segundo fueron los que tuvieron la prevalencia más baja (.1%) de participación dentro del estudio (Tabla 2).

Siguiendo a Ruiz-Juan (2001), el método y las técnicas utilizadas en este estudio han sido determinados en base a las características e naturaleza de los objetivos antes planteados.

La recolección de datos sobre acciones del pasado o cogniciones tales como pensamientos, satisfacciones, conductas, opiniones, motivaciones o grado de conocimiento, resulta difícil de registrar mediante la observación, lo que provoca la necesidad de recurrir a la interrogación.

Tabla 1.

Prevalencia de las características de los participantes (porcentaje válido)

Características sociodemográficas		
	N	%
Sexo		
Varón	375	45,9
Mujer	442	54,1
Total	817	100
Grupos de Edad (años)		
18 años y menos	249	30,5
19 y 20 años	358	43,8
21 años y más	210	25,7
Total	817	100
IMC		
Infrapeso	63	8
Normal	510	65
Sobrepeso	157	20
Obesidad	55	7
Total	785	100
Semestre		
Primer	89	10,9
Segundo	176	21,5
Tercer	95	11,6
Cuatro	127	15,5
Quinto	101	12,4
Sexto	66	8,1
Séptimo	65	8,0
Octavo	79	9,7
Noveno	11	1,3
Décimo	7	,9
Décimo segundo	1	,1
Total	817	100

2.3.2 Técnicas de obtención de datos.

En el contexto científico, así como en otros ámbitos, resulta importante diferenciar los métodos de las técnicas, ya que a menudo se utilizan como sinónimos, lo que no es del todo cierto. Los métodos son procedimientos generales y las técnicas son procedimientos específicos aplicados en el marco de un método. La diferencia básica entre método y técnica es que un *método* es un procedimiento general orientado hacia un fin, mientras que las *técnicas* son diferentes maneras de aplicar el método y, por lo tanto, son un procedimiento más específico que el método (Cazau, 2006).

Siguiendo a Ruiz-Juan (2001), el método y las técnicas utilizadas en este estudio han sido determinados en base a las características o naturaleza de los objetivos antes planteados.

La recolección de datos sobre acciones del pasado o cogniciones tales como pensamientos, satisfacciones, conductas, opiniones, motivaciones o grado de conocimiento, resulta difícil de registrar mediante la observación, lo que provoca la necesidad de recurrir a la interrogación.

Las investigaciones transeccionales se han clasificado en estudios transeccionales descriptivos y correlacionales (Ávila, 2006). El propósito de los primeros es la descripción de las características medidas en uno o más grupos y los segundos tienen como propósito descubrir el grado de asociación entre dos o más variables medidas en uno o más grupos en un periodo único de tiempo.

El presente estudio presenta propósitos muy similares, de tal forma que utilizaremos el método descriptivo-correlacional con el fin de poder detallar los hechos y características de los estudiantes de forma objetiva y comparable, intentando crear asociaciones entre las variables. Esto permite extraer información para tomar decisiones y aportar conocimientos sobre actitudes, pensamientos y comportamientos.

Las respuestas de los estudiantes fueron registradas de forma autoadministrada, es decir, el propio alumno fue registrando cada una de las respuestas de los ítems que componen el cuestionario, siendo éste, el instrumento más apropiado para recolectar los datos.

2.3.2.1. La técnica de investigación bibliográfica.

Para el diseño del instrumento fue necesaria una extensa revisión documental de aquellos trabajos realizados y que siguen una línea de investigación común a la temática del presente estudio, para ello hemos utilizado la *técnica de observación documental* o también llamada *investigación bibliográfica*, que es la etapa donde se indaga qué se ha escrito en la comunidad científica sobre un cierto tema o problema (Ávila, 2006; Cazau, 2006).

Con el objetivo de elaborar un marco referencial teórico y metodológico, se buscaron estudios a nivel nacional como internacional relacionados con los objetivos aquí expuestos, mismos que han servido de sustento al tratar el problema desde una perspectiva general y aspectos similares con la nuestra.

Siguiendo a Ruiz Juan, García Montes y Piéron (2009a), el estudio de diseños metodológicos y estructurales similares, así como de los resultados de estos estudios, permite establecer la justificación teórica de los métodos investigativos a emplear y la consecuente elaboración del cuestionario a aplicar.

2.3.2.1.1 El cuestionario.

Para obtener la información necesaria en esta investigación se utilizó el cuestionario denominado "Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes. Alumnado de la Universidad Autónoma de Nuevo León" (Anexo 3; Ruiz-Juan, García-Montes & Piéron, 2009a). Este cuestionario no ha sido de elaboración propia, sino que 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 probabilísticas 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).

El cuestionario lleva situado en su encabezado una introducción que sirve como carta de presentación al estudiante, informando del trabajo que se está llevando a cabo desde la Universidad Autónoma de Nuevo León, a la vez que pide su colaboración para tal efecto y se le informa a los encuestados, a través de unas instrucciones, de cómo debe rellenarse. Los bloques temáticos del cuestionario incluidos en esta investigación son

1. Valoración de la educación física escolar recibida.
2. Actitudes propias, creadas y de los padres sobre la práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre.
3. Actividad física implícita en el desempeño de la labor profesional y/o académica.
4. Determinación del índice de práctica de actividad física profesional y/o académica.
5. Comportamientos físico-deportivos en su tiempo libre.
6. Determinación del índice de práctica de actividad físico-deportiva.
7. Motivos que inducen a realizar prácticas físico-deportivas, a no practicarlas o a abandonarlas.
8. Actividades físicas y/o deportivas que les gustaría realizar en su tiempo libre y de ocio.
9. Las que recogen información sobre aptitud física y hábitos de salud: percepción de la condición física y del estado de salud, enfermedades más habituales y hábitos de consumo (alimentación, medicamentos, alcohol, tabaco, otras drogas).
10. Las que posibilitan determinar el perfil sociodemográfico de la muestra.

2.3.2.1.2 Validez y fiabilidad del cuestionario.

Según Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2000), medir algo de forma perfecta resulta prácticamente imposible, generalmente, tiene un grado de error, pero se debe buscar que este error sea lo mínimo posible.

El procedimiento de elaborar un cuestionario requiere de atención, rigor y conocimientos de estadística para examinar su validez y su confiabilidad, ya que son los re-

quisitos que debe reunir todo instrumento de medición para cumplir eficazmente su cometido.

La fiabilidad del cuestionario hace referencia a la propiedad del instrumento que produce los mismos resultados en diferentes pruebas (Latiesa, 2000).

El análisis de la fiabilidad es un procedimiento que calcula un número de medidas de la escala que se utilizan para proporcionar información sobre las relaciones que existen entre elementos individuales de una escala. Para esto, se pueden utilizar los coeficientes de correlación intraclassa para calcular estimaciones de la fiabilidad inter-evaluadores.

El análisis de fiabilidad permitirá determinar el grado en que los elementos del cuestionario se relacionan entre sí, obtener un índice global de la replicabilidad o de la consistencia interna de la escala en su conjunto e identificar elementos problemáticos que deberían ser excluidos de la escala.

Una de las pruebas más utilizadas para conocer la consistencia interna de una escala es el Alfa de Cronbach, la cual se basa en la correlación inter-elementos promedio.

Debido a que el instrumento aquí utilizado intenta conocer las opiniones, determinar ciertos comportamientos y actitudes de un grupo de sujetos en un momento específico, la fiabilidad del cuestionario se comprobó a través del Coeficiente Alfa presentado en el apartado relativo al Análisis de Resultados.

2.3.3 Variables de la investigación.

Para el presente estudio se han considerado sólo una parte del total de preguntas que componen el cuestionario. No obstante, se realizó una selección de las mismas atendiendo los objetivos previamente establecidos. Por lo tanto, las variables que componen esta investigación son las siguientes:

- Variables comportamentales en relación a la actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Tasas de estudiantes que realizan actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Tasas de estudiantes que abandonaron la actividad físico-deportiva.
 - ✓ Tasas de estudiantes que nunca han realizado actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Sesiones por semana en que participa o participaba en actividades de tipo recreativo.
 - ✓ Sesiones por semana en que realiza o realizaba cualquier tipo con duración mínima de 20 minutos.
 - ✓ Horas por semana en que realiza o realizaba actividades que le hagan sudar y respirar con agitación.

- ✓ Expectativas o intencionalidad de volver a realizar la actividad físico-deportiva de tiempo libre.
- Variables motivacionales.
 - ✓ Motivos por los que practica actividades físico-deportivas en tiempo libre.
 - ✓ Motivos por los que abandonaron la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre.
 - ✓ Motivos por los que nunca han practicado actividad físico-deportiva en su tiempo libre.
 - ✓ Etapa de preparación para el cambio de comportamiento.
- Variables sociodemográficas.
 - ✓ Edad.
 - ✓ Sexo.

2.3.4. Trabajo de campo.

En los siguientes apartados que componen este punto, abordaremos cuál ha sido el procedimiento seguido para obtener los datos de la población que compone esta investigación. Explicaremos en qué ha consistido el diseño y construcción del cuestionario. Se expondrán los pasos que se han seguido para elaborar el cuestionario hasta concluir, con el definitivo, en los estudios piloto, paso previo a la realización del trabajo de campo de la técnica de encuesta.

2.3.4.1 Diseño del cuestionario: pasos seguidos para elaboración y estudios piloto.

El primer paso para la elaboración del cuestionario se remonta a las pretensiones comunes de los grupos de investigación de la Universidad de Murcia, Universidad de Almería y Universidad de Granada por investigar sobre los hábitos físico-deportivos y de salud que determinen los estilos de vida de los jóvenes universitarios.

Como consecuencia del programa de doctorado impartido en la Universidad Metropolitana de Monterrey por la Universidad de Almería, se tuvo conocimiento sobre la investigación que se estaba llevando a cabo en España y en México con estudiantes de la Universidad de Guadalajara (Flores-Allende, 2009), bajo la denominación "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.

Se establecieron diferentes reuniones con el equipo de investigadores y se determinó la importancia de llevar a cabo el estudio realizado en universidades españolas y en

la Universidad de Guadalajara y ampliar la muestra mexicana con los estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de tal forma que se pudieran obtener datos con un doble interés. Por un lado, el análisis de la realidad de los estudiantes de la UANL y, por otro, la posibilidad de compararlos con otras poblaciones y tener elementos constatables que permitan comprender mejor el fenómeno estudiado y sacar conclusiones que puedan llevar a una generalización de los resultados.

Se partió del cuestionario elaborado en las Universidades españolas y de la Universidad de Guadalajara, México y se elaboró el primer boceto del cuestionario adaptado al lenguaje y modismos del estado de Nuevo León, México.

El siguiente paso fue comenzar con el estudio piloto, el cual se realizó con el fin de adecuar el cuestionario original a los estudiantes de la UANL; además, nos permitirá comprobar si el alumnado entendía correctamente cada una de las preguntas del cuestionario y analizar los aspectos relacionados con su administración.

El estudio piloto se llevó a cabo al inicio del ciclo escolar 2007/08 con una muestra de 80 estudiantes universitarios, con el propósito de que respondieran y señalaran cualquier anomalía, duda o error encontrado al respecto, preguntas mal redactadas o enfocadas, aspectos que no se entendieran e incluso, si lo estimaban oportuno, sugerencias y observaciones sobre el mismo. El haber realizado este estudio previo permitió apreciar algunas circunstancias, aunque sólo de carácter formal. Posteriormente, se modificó la redacción de algunas de las preguntas para el mejor entendimiento de su contexto en los estudiantes de la UANL; sin embargo, el contenido de fondo no se modificó.

2.3.4.2 Desarrollo del trabajo de campo.

El proceso de aplicación consistió en seleccionar aleatoriamente al alumnado de cada programa educativo, se acude a la facultad y se pide la ubicación de un grupo de alumnos; una vez con el grupo correspondiente, se les explica el cuestionario y la importancia de su colaboración; en seguida, se suministran los cuestionarios al alumnado para su llenado y se aclaran las posibles dudas; finalmente, se les agradece su participación, señalando que los datos obtenidos serían tratados confidencialmente.

En nuestro caso, se contrató los servicios de una empresa especializada en recopilar información a través de encuestas para estudios de tipo sociológicos, de mercado, científicos, entre otros, para ello, se celebraron varias reuniones con el equipo de investigadores para establecer los criterios necesarios para llevar a cabo el trabajo de campo.

La primera sesión sirvió para presentar al grupo y darles a conocer el cuestionario. Se les explicó en qué consistirá la investigación, el interés de que ésta se llevara a cabo y la importancia que tenía su contribución a la misma. Se les entregó el cuestionario que iba a ser pasado a los estudiantes para que se familiarizaran con él.

La segunda sesión sirvió para trabajar sobre el cuestionario y el contenido del mismo. Se examinaron cada una de las preguntas, las posibles respuestas y cómo debían plantearse a los estudiantes.

En las dos siguientes sesiones, se siguió trabajando sobre el cuestionario y las hipotéticas situaciones que podían encontrar los entrevistadores durante el trabajo de campo. Los comentarios y las reflexiones aparecidas sobre estos supuestos permitieron, a todos los encuestadores, enfrentar y abordar de la misma manera esas situaciones.

En una última sesión, se expusieron las dificultades encontradas sobre el cuestionario (extensión de las preguntas, formas de realización de las mismas, correcciones en las tarjetas para facilitar las respuestas...). Se empezó con el trabajo de campo.

Las entrevistas fueron controladas diariamente por parte de un representante del grupo de investigación. Además, se utilizaron diversas planillas para facilitar la coordinación, control y seguimiento del trabajo de campo.

2.4 Técnicas de análisis de datos.

Según Ávila (2006), esta es la etapa donde se determina cómo analizar los datos y qué herramientas de análisis estadístico son adecuadas para este propósito.

En nuestro estudio, esta fase se inició clasificando y codificando el cuestionario, lo que nos permitió preparar la base de datos. Una vez depurados los cuestionarios se procedió a la codificación de las preguntas para facilitar el tratamiento informático. 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. Esta hoja de cálculo permitió la creación de la base de datos mediante el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS V17.0), que posibilita el análisis de los datos a través de técnicas estadísticas precisas.

Clásicamente, la estadística abarca dos grandes etapas, la descriptiva y la inferencial. Se trata de dos tratamientos consecutivos; la estadística descriptiva describe las características de una muestra, mientras que la inferencial intentará extenderlas a toda la población. Para nosotros fue esencial la realización del análisis descriptivo e inferencial ya que nos permitió extraer conclusiones extrapolables a la población en su totalidad.

La aplicación de la encuesta nos guía al empleo de las técnicas estadísticas de análisis cuantitativo, tal es el caso del análisis descriptivo (factorial) e inferencial (Chi cuadrado, ANOVA y t de Student), así como el análisis factorial confirmatorio (AMOS 18.0).

A continuación, reproduciremos con pequeñas variaciones según nuestro caso, el proceso de análisis estadístico que han desarrollado Ruiz-Juan, García-Montes et al. (2009b) ya que el nuestro es de similares características tal y como se ha mencionado anteriormente.

2.4.1 Análisis descriptivo.

Este análisis consiste principalmente en resumir los datos con uno o dos elementos de información (medidas descriptivas) que caracterizan la totalidad de los mismos. El aná-

lisis descriptivo nos permite obtener conclusiones de un conjunto de datos. Los métodos de elaboración de los materiales obtenidos, utilizados en la investigación, se basan en el previo ordenamiento de los datos primarios logrados mediante el cuestionario. Este análisis se utiliza para resumir o describir el conjunto de la muestra, por lo que los datos recogidos son organizados, agrupados y presentados para que su análisis e interpretación sean rápidos y útiles. El resultado del agrupamiento de las unidades de observación para una determinada variable se denomina *serie estadística*. Mediante la serie de valores ordenados para las diferentes variables cuantitativas establecidas en la investigación calculamos la frecuencia con que aparece cada valor de éstas en el conjunto. Como resultado de lo anterior, obtenemos una *distribución de frecuencias* para las variables, que se considera una forma de sintetizar los datos y consiste en valerse de una tabla para clasificar los datos según su magnitud, en ella se señala el número de veces que aparece cada uno de los valores. Cuando se dispone de un gran número de valores discretos o cuando las variables son continuas, tiene sentido formar una tabla que presente la distribución de frecuencias de los datos agrupados en intervalos o clases, de igual tamaño si es posible.

2.4.2 Análisis inferencial.

De acuerdo con Ruiz-Juan, García-Montes et al. (2009b), el análisis inferencial es el conjunto de técnicas que se utiliza para obtener conclusiones que sobrepasan los límites del conocimiento aportado por los datos, buscando obtener información de un colectivo mediante un metódico procedimiento del manejo de datos de la muestra.

Por otro lado, las técnicas de inferencia nos ayudan a tomar determinadas decisiones con relación al tratado estadístico de ciertos elementos. En nuestra investigación, uno de sus objetivos fundamentales es determinar el grado de dependencia/contingencia que se manifiesta entre las variables objeto de estudio medidas, por lo que se organizarán las llamadas *tablas de contingencia* o de *variables cruzadas*, donde las variables se organizan mediante doble entrada o dos clasificaciones (Kohan, 1994).

Una característica particular del análisis inferencial es que distingue la *estimación de parámetros*, la cual consiste en inferir valores poblacionales a partir de valores muestrales respecto de una determinada variable. Por esto, en nuestro estudio, la estimación de parámetros la realizamos mediante el criterio que nos brinda la utilización del estadístico X^2 , *chi-cuadrado*.

Para Ruiz-Juan, García-Montes et al. (2009b), la popularidad de este estadígrafo reside, fundamentalmente, en que su aplicación no requiere del conocimiento previo de la ley de distribución de la variable estudiada. Además, la variable puede asumir valores tanto continuos como discretos medidos, tanto a escala ordinal como nominal. Igualmente, permite comprobar la hipótesis nula acerca de la ausencia de vínculos entre las variables, cuando los datos empíricos se agrupan, no respecto a una sola variable, sino a varias. El estadígrafo X^2 establece si la diferencia entre las frecuencias se debe, o no, a la casualidad ubicándose, igualmente, como una técnica de bondad de ajuste. Por su parte, Levin y Fox (1996, p. 162) exponen:

Por lo regular las frecuencias empíricas difieren de las teóricas. Si hay una estrecha concordancia entre las frecuencias observadas y las esperadas, las diferencias $n - e$ y X^2 serán relativamente pequeñas; si la concordancia es pequeña, las diferencias y X^2 serán grandes.

Considerando los valores de significación seleccionados (p -valor), en las tablas de contingencia que aparecen en esta investigación se indicará el nivel de significación de los valores atendiendo a la prueba X^2 mediante la siguiente escala:

- * Distribución estadísticamente significativo al 0.05%.
- ** Distribución estadísticamente significativa al 0.01%.
- *** Distribución estadísticamente significativa al 0.005%.
- **** Distribución estadísticamente significativa al 0.001%.

Análisis de los
resultados

CAPÍTULO 3

El objetivo planteado en nuestra investigación fue indagar en las diferentes etapas de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física de su tiempo libre que podamos conocer el porcentaje de alumnos que no tienen intenciones de cambiar su comportamiento inactivo (*etapa pre-contemplación*), tienen intenciones de cambiar su comportamiento inactivo (*etapa contemplación*), preparan el cambio (*etapa preparación*), han cambiado recientemente su conducta (*etapa de acción*) o si han sido activos por más de seis meses (*etapa de mantenimiento*).

Con relación a las etapas de cambio, podemos observar que poco más de dos quintas partes de los que participaron en el estudio se ubican en la etapa de contemplación (40,1%), es decir, la mayoría de los participantes del estudio manifestaron no hacer actividad física durante su tiempo libre pero consideran la posibilidad de hacerlo en un futuro próximo. A ellos se siguen los sujetos que no hacen actividad física pero que no tienen la mínima intención de hacerlo, es decir, aquellos en la etapa de pre-contemplación (17,7%). El mantenimiento es la categoría con tercer mayor prevalencia de estudiantes con 16,8%, es decir, del total de los participantes del estudio menos de una quinta parte ha realizado la actividad física con fuerza adecuada y con una regularidad mayor superior a los 6 meses. Finalmente la etapa de acción fue la que presentó el porcentaje más bajo de prevalencia con 11%, precedida de la etapa de preparación con 11,69%.

Una situación de extrema preocupación es que a pesar de que la mayor prevalencia de estudiantes se ubica en las etapas donde la actividad física es nula o muy baja, es decir, en las primeras tres etapas del cambio (72,4%), el 17,7% no tienen la mínima intención de ser físicamente activos en los próximos meses y el 11,6% no está consumando sus intenciones de ser activo.

Análisis de los resultados

Cabe señalar que las personas en dichas etapas representan un grupo estudiantil propenso a desarrollar problemas de salud a causa de su comportamiento, y por el contrario, sólo una pequeña parte de los estudiantes de la UANL podrían estar recibiendo beneficios de su práctica física.

RESULTADOS

3.3 Etapas de cambio.

Otro objetivo planteado en nuestra investigación fue indagar en las diferentes etapas de cambio de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física de su tiempo libre, de tal forma que podamos conocer el porcentaje de alumnos que no tienen intenciones de cambiar su comportamiento inactivo (*etapa pre-contemplación*), tienen intenciones de cambiar su comportamiento inactivo (*etapa contemplación*), preparan el cambio (*etapa preparación*), han cambiado recientemente su conducta (*etapa de acción*) o si han sido activos por más de seis meses (*etapa de mantenimiento*).

Con relación a las etapas de cambio, podemos observar que poco más de dos quintas partes de los que participaron en el estudio se ubican en la etapa de contemplación (40,1%), es decir la mayoría de los participantes del estudio manifestaron no hacer actividad física durante su tiempo libre pero consideran la posibilidad de hacerlo en un futuro próximo. A ellos, les siguen los sujetos que no hacen actividad física pero que no tienen la mínima intención de serlo, es decir, aquellos en la etapa de pre-contemplación (17.7%). El mantenimiento es la categoría con tercer mayor prevalencia de estudiantes con 16.6%, es decir, del total de los participantes del estudio menos de una quinta parte ha realizado la actividad física de forma adecuada y con una regularidad mayor superior a los 6 meses. Finalmente la etapa de acción fue la que presentó el porcentaje más bajo de prevalencia con 11%, precedida de la preparación con 14.6%.

Una situación de extrema preocupación es que a pesar de que la mayor prevalencia de estudiantes se concentran en las etapas donde la actividad física es nula o muy baja, es decir, en las primeras tres etapas del cambio (72.4%), el 17.7% no tienen la mínima intención de ser físicamente activos en los próximos meses y el 14.6% no está consumando sus intenciones de ser activo.

Cabe señalar que las personas en dichas etapas representan un grupo estudiantil propenso a desarrollar diferentes tipos de riesgos de salud a causa de su comportamiento. Y por el contrario, sólo una cuarta parte de los estudiantes de la UANL podrían estar recibiendo beneficios de su práctica física.

La segunda etapa que presenta el mayor rango de diferencia es el mantenimiento, donde los varones son mayoría (65.4%) respecto a las mujeres (34.6%) con una diferencia del 30.8%. En la siguiente figura 9 se muestran los datos descriptivos de dicho análisis, en donde se puede constatar que la mayor diferencia en suma de porcentajes diferenciales (46.2%) entre sexos radica en las etapas de acción y mantenimiento, en donde los hombres se encuentran mejor arraigados a la actividad física y el deporte, al realizar la práctica, a diferencia de las mujeres quienes están conscientes de la necesidad de la práctica y de las consecuencias a la salud por no practicarla (*etapa de contemplación*) pero aún no se ponen en marcha.

Tabla 2.

Frecuencia y porcentaje de estudiantes por etapas de cambio hacia la actividad física y deportiva.

Etapas de Cambio	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido
Pre contemplación	114	14.0	17.7
Contemplación	258	31.6	40.1
Preparación	94	11.5	14.6
Acción	71	8.7	11.0
Mantenimiento	107	13.1	16.6
Subtotal	644	78.8	
Perdidos	173	21.2	
Total	817	100%	100%

3.3.1 Según el sexo.

Al examinar si las variables biológicas y socio-demográficas (sexo, edad y por facultad donde estudia), influyen en la intención, adherencia, abandono y mantenimiento de la práctica físico-deportiva, nos dimos a la tarea de detectar las principales características que muestran los estudiantes en las diferentes etapas de cambio y de esta forma poder encaminar a ciertos sectores estudiantiles los programas de intervención para disminuir los riesgos de salud.

Con relación al análisis entre las etapas de cambio y el sexo de los estudiantes, los resultados revelaron diferencias significativas ($\chi^2_{(4)} = 27.73, p < .01$), lo que sugiere que el sexo del estudiante guarda una relación con la etapa de cambio en la que se encuentra.

La mayor diferencia se muestra en la etapa de preparación donde los varones (70.2%) en comparación con las mujeres (29.8%) son quienes prevalecen en dicha etapa con una diferencia de 40.4%. Por lo tanto, los varones a diferencia de las mujeres, son quienes se ubican en la etapa donde el cambio se comienza a fructificar, es decir, que aunque no lo hagan en los niveles apropiados, ellos están formalizando sus intenciones de práctica.

La segunda etapa que presenta el mayor rango de diferencia es el mantenimiento, donde los varones son mayoría (65.4%) respecto a las mujeres (34.6%) con una diferencia del 30.8%. En la siguiente Figura 9 se muestran los datos descriptivos de dicho análisis, en donde se puede constatar que la mayor diferencia en suma de porcentajes diferenciales (46.2%) entre sexos radica en las etapas de acción y mantenimiento, en donde los hombres se encuentran mejor arraigados a la actividad física y el deporte, al realizar la práctica, a diferencia de las mujeres quienes están conscientes de la necesidad de la práctica y de las consecuencias a la salud por no practicarla (*etapa de contemplación*) pero aún no se ponen en marcha.

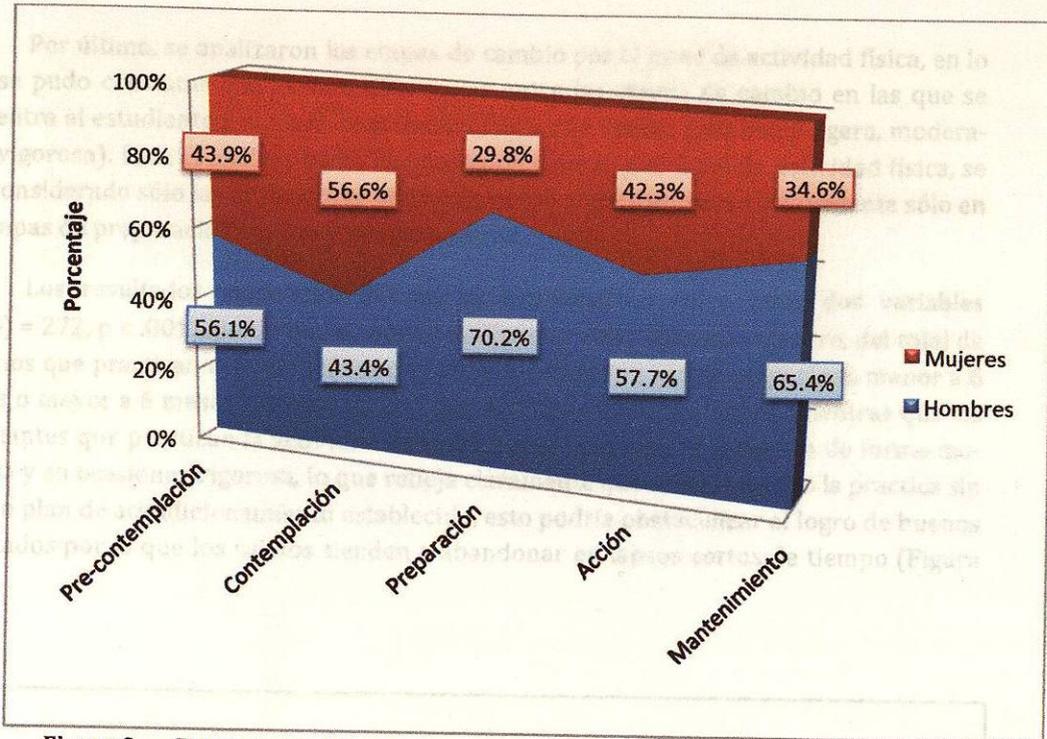


Figura 2. Etapas de cambio por sexo.

3.3.2 Según la edad.

Con relación a las etapas de cambio y los diferentes grupos de edad, los resultados no revelaron diferencias significativas, esto quiere decir que la edad de los estudiantes no resultó ser un factor determinante para encontrarse en una etapa u otra.

3.3.3 Según el IMC.

Al analizar las diferentes categorías del índice de masa corporal con las etapas de cambio los resultados no revelaron diferencias significativas entre estas dos variables, lo que supone que el IMC no es un factor relevante para que el estudiante universitario esté en una etapa de cambio o en otra.

3.3.4 Según la facultad de procedencia.

Al igual que con la edad, la facultad en donde estudian los alumnos no es un factor que esté favoreciendo o impidiendo que un estudiante esté en una etapa u otra puesto que los resultados sobre estas variables no arrojaron diferencias estadísticamente significativas, cabe recordar que las facultades con menos o igual a cinco estudiantes fueron eliminadas del análisis inferencial.

3.3.5 Por nivel de actividad física.

Por último, se analizaron las etapas de cambio por el nivel de actividad física, en lo cual se pudo constatar que existen diferencias entre las etapas de cambio en las que se encuentra el estudiante y el nivel de actividad física que realiza (mínima y ligera, moderada y vigorosa). Para el análisis entre las etapas de cambio y el nivel de actividad física, se han considerado sólo las últimas tres etapas ya que la actividad física está presente sólo en las etapas de preparación, acción y mantenimiento.

Los resultados mostraron diferencias significativas entre estas dos variables ($\chi^2(4) = 272, p < .001$), por lo que se puede interpretar de la siguiente manera, del total de alumnos que practican actividad física de forma constante ya sea en un periodo menor a 6 meses o mayor a 6 meses realizan la actividad de forma mínima y ligera, mientras que los estudiantes que practican la actividad física de forma inconstante lo realiza de forma moderada y en ocasiones vigorosa, lo que refleja claramente que se lleva a cabo la practica sin ningún plan de acondicionamiento establecido, esto podría obstaculizar el logro de buenos resultados por lo que los sujetos tienden a abandonar en lapsos cortos de tiempo (Figura 10).

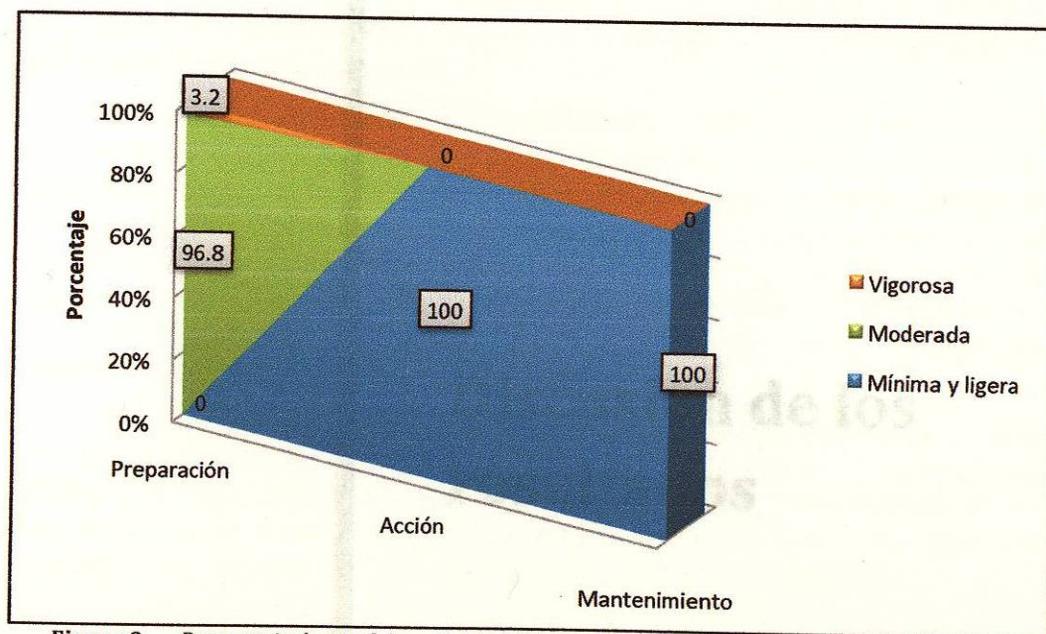


Figura 3. Porcentaje de nivel de actividad física por etapas de cambio.

DISC

RESULTADOS

CAPÍTULO 4

... el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, ... los comportamientos que tienen hacia la actividad física para ... se ubican los estudiantes y así poder identificar si los que nunca han realizado actividad física o la abandonaron tienen al menos la disposición de hacer un cambio en su conducta. Por otro lado, conocer si aquellos que dicen ser activos están practicando el cambio, han sido regulares en su práctica o se han mantenido activos por más de seis meses.

Los resultados sobre el comportamiento de los estudiantes universitarios nos revelan que la mayor proporción de la muestra está concentrada en las etapas donde la actividad física es más o muy baja, es decir, en la etapa de precontemplación (17,7%), contemplación (40,1%) y preparación (14,5%). Además de estos resultados desalentadores, los datos nos indican que el 72,4% de estudiantes que están en las primeras etapas, el 14,7% no tiene la intención de ser físicamente activo. En concordancia con nuestros datos están los de Zaccagnini (2007) quien señala que el 77,3% de la población de su estudio, se encuentra en los estadios de precontemplación o fase de la actividad física de preparación para recibir los beneficios de la salud.

Al respecto el autor ... con un nivel de preparación realizado no tiene ... concentración similar ... Sánchez et al. (1998) quienes concluyen que el 75% de los participantes en el estudio ... insuficientemente activos a pasar del reconocimiento general de la importancia de la actividad física para la salud. Aunque con una alta intención de iniciar la actividad física con una prevalencia hacia la insuficiencia de actividad, ... una revisión de estudios llevada a cabo sobre el comportamiento de los jóvenes que cursan la universidad, y calcularon que aproximadamente entre el 60%-65% de los ...

Discusión de los resultados

Por otro lado, ... a los ... Dalry y Ingle (2007) ... de los estudiantes estaba en las etapas en que ... grado de seis meses o más. También se advierte ... (2007) señalan que encuentran el mayor número de estudiantes en etapas de ... y mantenimiento que en la de contemplación.

La intención de ... es un factor predictivo de ser físicamente activo ... de salud, que al ... experiencia con el ejercicio (Rosen 2006). Sin embargo, los estudiantes de nuestro estudio que se encuentran en las primeras etapas, no tienen la intención de ser físicamente activos (17,7%). Esto nos permite inferir que la muestra de este estudio tiene pocas oportunidades de recibir los beneficios de la actividad física para su salud y se incrementa la posibilidad de padecer algún tipo de enfermedad (SILVAIS 1996).

Uno de los razones por las que los estudiantes de la universidad tienen estos niveles de actividad física, es probablemente porque la universidad se encuentra dentro de la zona suburbana del estado de Nuevo León, entonces, las personas que viven en estas

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.3 Las Etapas de cambio respecto a la actividad física.

Después de haber conocido el nivel de actividad física de los estudiantes universitarios, es necesario conocer los comportamientos que tienen hacia la actividad física para verificar en que etapa de cambio se ubican los estudiantes y así poder identificar, si los que nunca han realizado actividad física o la abandonaron tienen al menos la disposición de hacer un cambio en su conducta. Por otro lado, conocer si aquellos que dicen ser activos están preparando el cambio, han sido regulares en su práctica o se han mantenido activos por más de seis meses.

Los resultados sobre el comportamiento de los estudiantes universitarios nos revelan que la mayor prevalencia de la muestra está concentrada en las etapas donde la actividad física es nula o muy baja, es decir, en la etapa de precontemplación (17,7%), contemplación (40,1%) y preparación (14,6%). Además de estos resultados desalentadores, los datos nos indican que del 72,4% de estudiantes que están en las primeras etapas, el 17,7% no tiene la intención de ser físicamente activo. Es consonancia con nuestros datos, están los de Zamarripa (2010) quien señala que el 77,1% de la población de su estudio, se encuentra en las etapas inactivas o donde la actividad física es insuficiente (preparación) para recibir los beneficios en su salud.

Al comparar nuestros resultados con estudios que se han realizado en otros países, encontramos similitudes con Sánchez et al. (1998), quienes concluyen que el 75% de los participantes en su estudio son insuficientemente activos a pesar del reconocimiento general de la importancia de la práctica de actividad física para la salud. Aunque, con una diferencia en los porcentajes, pero con una prevalencia hacia la insuficiencia de actividad, Keating et al. (2005) realizaron una revisión de estudios llevados a cabo sobre el comportamiento de los jóvenes que cursan la universidad, y calcularon que aproximadamente entre el 40%-50% de los sujetos son insuficientemente activos.

Por otra parte, encontramos estudios cuyos resultados son diferentes a los nuestros. Daley y Duda (2006) quienes encontraron que el mayor porcentaje de los estudiantes estaba en las etapas en que han logrado alterar su conducta en un periodo de seis meses o más. También Wadsworth y Hallam (2007) señalan que encontraron mayor número de estudiantes en la etapa de acción y mantenimiento que en la de contemplación.

La intención de hacer ejercicio es un factor predictivo de ser físicamente activo después, que el sujeto tiene previa experiencia con el ejercicio (Rosen, 2000). Sin embargo, los estudiantes de nuestro estudio que se encuentran en las primeras etapas, no tienen la intención de ser físicamente activos (17,7%). Esto nos permite inferir que la muestra de este estudio, tiene menos probabilidades de recibir los beneficios de la actividad física para su salud y se incrementa la posibilidad de padecer algún tipo de enfermedad (USDHHS, 1996).

Una de las razones por las que los estudiantes de la universidad tienen altos índices de inactividad física, es probablemente porque la universidad se encuentra dentro de la zona conurbada del estado de Nuevo León, entonces, las personas que viven en estas

áreas, tienen mayores probabilidades de estar dentro de las primeras etapas de cambio (Potvin, Gauvin & Nguyen, 1997). Además, las conclusiones de los estudios basados en este modelo, mencionan que los pre-contempladores son defensivos y evitan cambiar sus pensamientos y conductas. También revelan menos información sobre sus problemas y hacen poco para cambiar su entorno en vías de superar sus problemas (DiClemente y Prochaska, 1982; Prochaska et al., 1992).

4.3.1 Según el sexo.

En lo que respecta a las diferencias por **sexo** en las etapas de cambio, los resultados nos muestran que los hombres son más precontempladores (56,1%), pero tienen intenciones de actuar en un futuro cercano (70,2%), además de ellos, presentan mayoría en la etapa de acción (57,7%) y mantenimiento (65,4%). En cambio, la mujer tiende a ser más contempladoras (56,6%), presentan menos intenciones de cambiar en menos de un mes (29,8%) y son menos las que se encuentran en la etapa de acción (42,3%) y mantenimiento (34,6%). Estos resultados son preocupantes, puesto que las mujeres son menos activas que los hombres, pero si además le agregamos la actitud negativa que tienen hacia la práctica, al no tener intenciones de cambiar su conducta y presentan menos esfuerzos por participar en la actividad física, esto reduce las posibilidades de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

El comparar nuestros resultados con el estudio realizado por Zamarripa (2010) nos indica que existe una coincidencia de forma global, ya que señala que las mujeres tienen una actitud negativa hacia la práctica de la actividad física, porque sus resultados demuestran que las regiomontanas se mostraron más pre-contempladoras (29,8-23,7%), contempladoras (33,3-7,1%) y presentaron porcentajes muy similares a los varones en la acción (6,7-5,6%), no obstante, los varones fueron mayoría en la etapa de preparación (hombre 22,9 y mujer 16,7) y mantenimiento (20,7-13,5).

También, al contrastar nuestros resultados con estudios realizados en otros países, encontramos similitudes con Sánchez et al. (1998), quienes señalan que los varones se encuentran en etapas más activas que las mujeres, ya que los hombres tienden a situarse principalmente en la etapa de mantenimiento y ellas en las etapas de contemplación y adopción. En el mismo sentido, los resultados de Daley y Duda (2006) indican que existe un mayor porcentaje de mujeres en las etapas de inactividad física (pre-contempladores y preparación), mientras que los hombres se encuentran con porcentajes más altos en las etapas de acción (acción y mantenimiento).

Una de las probables razones para la actitud que presentan las mujeres hacia la práctica, puede ser que no están informadas sobre las consecuencias a largo plazo de su comportamiento, no están desmoralizadas por su capacidad de cambio y no quieren pensar sobre ello o porque están dentro de un modelo defensivo, debido a las presiones sociales para cambiar (Prochaska et al., 1992).

Las esperanzas de un incremento de actividad física de las mujeres son muy pocas, asimismo, consideramos que van a hacer poco para cambiar su entorno en vías de superar sus problemas (DiClemente y Prochaska, 1982; Prochaska et al., 1992). Por lo tanto, cree-

mos que tienen altas probabilidades de desarrollar problemas de salud, porque las evidencias científicas muestran que numerosas enfermedades son más comunes en personas que tienen poca o nula participación en la actividad física (USDHHS, 1996). Además, es importante recordar que los comportamientos de ejercicio en la universidad son fuertes predictores de conductas postuniversidad (Snow y Sparling, 2002).

4.3.2 Según los grupos de edad.

Las tendencias sobre la actividad física y la edad nos demuestran que los estudiantes jóvenes muestran mayor prevalencia de práctica de actividad física que los de mayor edad (Douglas & Collins, 1997; Bray & Born, 2004; Bray, 2007; Zamarripa, 2010). Nosotros esperábamos encontrar que el grupo de edad hasta 18 años se encontrara en las etapas de acción y mantenimiento, además, que los siguientes grupos estuvieran ubicados principalmente en la etapa de preparación. Sin embargo, nuestros resultados con relación a las etapas de cambio y los diferentes grupos de edad, nos revelaron que no existen diferencias significativas, esto quiere decir que los grupos de edad de los estudiantes no son un factor de importancia para estar en una etapa u otra.

Nuestros resultados son diferentes a los de Zamarripa (2010) quien encontró que los grupos de mayor edad se encontraban preferentemente en las primeras etapas (precontemplación y contemplación), mientras que los grupos más jóvenes estaban ubicados en las etapas de preparación, acción y mantenimiento.

Consideramos que una de las principales razones para que no se presenten diferencias entre estos grupos, es probablemente que los rangos de edad entre un grupo y otro son muy pequeños, ya que encontramos estudios donde los rangos de edad de los grupos son de 10 años de diferencia de un grupo a otro (USDHHS, 1996) o 15 años (Zamarripa, 2010).

4.3.3 Según el IMC.

Esperábamos encontrar que los estudiantes que tuvieran un peso ideal, estuvieran en las etapas de acción o mantenimiento, así como los que se consideraran con sobrepeso u obesidad se ubicaran dentro de las etapas de precontemplación, contemplación y preparación, pero los resultados referentes a las etapas de cambio y el índice de masa corporal, nos indican que no existen diferencias significativas. Por lo tanto, el índice de masa corporal de los estudiantes no es un factor de importancia para estar en una etapa u otra.

El no haber encontrado diferencias entre el índice de masa corporal y la etapa de cambio, puede tener relación con los resultados de nuestro estudio referentes al nivel de actividad física y el índice de masa corporal, ya que tampoco encontramos diferencias significativas. Esto nos indica que probablemente los estudiantes se ubicaron dentro de un nivel de actividad física que no les correspondía.

4.3.4 Por nivel de actividad física.

Al analizar los resultados del nivel de actividad física de los jóvenes universitarios a través de las etapas, encontramos que el mayor porcentaje de estudiantes activos (65,4)

que realiza actividad física mínima o ligera se encuentra en las etapas de acción y mantenimiento, mientras que los estudiantes que hacen actividad a una intensidad moderada (33,5%) o vigorosa (1,1%) se hallan en la etapa de preparación. Estos resultados son desalentadores, así como las variaciones en las etapas de cambio, porque esperaríamos que los estudiantes que realizan actividad física de forma insuficiente y ligera se encontraran en la etapa de preparación al ser personas con actividad física esporádica y que no cumplan con los parámetros recomendados para poder conseguir beneficios hacia su salud (ACSM, 1991; USDHHS, 1996). También, que las personas que realizan práctica física a un nivel moderado se ubicaran en mayor medida en la etapa de acción. Asimismo, los estudiantes que han llevado a cabo actividad física vigorosa estuvieran en la etapa de mantenimiento por estar activos más de seis meses (Zamarripa, 2010).

Los resultados anteriores también nos indican que los estudiantes que han dado algunos pasos hacia la práctica de la actividad física y están planeando iniciar de forma constante dentro de un mes, están conscientes que tiene que realizar actividad física en un nivel de moderado a vigoroso para poder obtener beneficios para su salud. Probablemente, esta sea una de las causas que ha provocado la recaída del estudiante, ya que requiere de mayor frecuencia, duración e intensidad (Pollock et al., 1998). En contraste con aquellos que realizan práctica desde hace menos de 6 meses, y aquellos que tienen más de este tiempo ejercitándose, pero que no lo hacen a un nivel (moderado o vigoroso) que genere beneficios para su salud (ACSM, 1991; USDHHS, 1996).

Nuestros resultados son diferentes a los obtenidos por Zamarripa (2010) quien encontró que las personas con un nivel insuficiente y ligero estaban en la etapa de preparación, mientras que los que hacían actividad física moderada, la mayoría estaban en la etapa de acción y los que realizaban actividad física vigorosa se encontraban en la etapa de mantenimiento.

Los datos de nuestra investigación son muy similares a los obtenidos por Cardinal et al. (2002), quienes señalan que los resultados de su estudio fueron desalentadores, porque las variaciones en las etapas de cambio o comportamiento del ejercicio en el curso de diez semanas fueron mínimas.

Los resultados anteriores nos demuestran la necesidad tan grande que existe de implementar estrategias que permitan incrementar la participación de los estudiantes de la etapa de acción y mantenimiento en niveles de actividad física donde se puedan beneficiar del ejercicio, además de llevar a los estudiantes de una etapa de preparación a la de mantenimiento a través de la utilización de múltiples estrategias (programas, publicidad, asesorías sobre los beneficios del ejercicio, etc.) durante un tiempo mayor a 6 meses (Leslie, et al., 2006).

4.4 Motivación de la práctica físico-deportiva de tiempo libre.

Respecto al tipo de motivación para realizar actividad física, nuestros resultados revelaron diferencias entre el sexo de los estudiantes y la regulación identificada, siendo los varones los que valoraron más alto la práctica de actividad física por este tipo de regulación que las mujeres. Tal como se mencionó en el apartado de Resultados, la identifica-

ción representa un aspecto importante en la internalización y por lo tanto una de las regulaciones más autónomas, por lo que en el presente estudio, los varones fueron más autodeterminados que las mujeres.

Algunos estudios han identificado que la regulación de tipo identificada es un potente predictor del ejercicio, el cual no discrimina entre el sexo del participante (Wilson & Rodgers, 2002; Wilson et al. 2004).

Sin embargo, diferentes estudios coinciden con nuestros resultados al revelar que los varones valoraron mejor los motivos relacionados con la regulación identificada en comparación con las mujeres (Flores-Allende, 2009; Zamarripa 2010). Cabe señalar que el procedimiento metodológico y el instrumento utilizado en el estudio de Flores-Allende (2009) y Zamarripa (2010) son muy similares a los utilizados en el presente trabajo.

Los resultados obtenidos del tipo de motivación y la edad del estudiante revelan que los sujetos más jóvenes realizan la actividad física por fuentes externas en mayor grado que sus similares con mayor edad.

En los estudiantes más jóvenes, la posibilidad de hacer carrera en el deporte profesional, obtener un reconocimiento social, alcanzar una marca, ganar dinero u obtener una beca, etcétera, son motivos de gran relevancia para hacer actividad física. Sin embargo, dicha relevancia disminuye a través de los grupos de mayor edad.

Estos resultados presentan similitudes con los expuestos por Ruiz-Juan et al. (2007) y Zamarripa (2010) en la población general del municipio de Monterrey, ya que las personas con menos edad fueron las que en primera instancia realizan la actividad física para lograr una contingencia externa como los motivos expuestos anteriormente.

Los resultados del estudio de Maltby y Day (2001) revelan hallazgos importantes que pueden brindar una explicación al descenso lineal de la regulación externa a través de los grupos de edad, al señalar que los individuos internalizan su motivación de forma causal a través del tiempo, ya que se produce una interacción entre su motivación y el bienestar psicológico que se genera, reforzando los sentimientos positivos que hacen que el ejercicio sea más satisfactorio y por lo tanto más interiorizado.

Los resultados con respecto a los tipos de motivación y el nivel de actividad física de los estudiantes revelan que a medida que el nivel de actividad física es mayor, las razones por las cuales las personas la realizan son más externas, es decir, se busca el profesionalismo, obtener reconocimiento social, alcanzar una marca, ganar dinero, etcétera.

Es importante señalar que existen pocos estudios que analicen estas dos variables en estudiantes universitarios. Sin embargo, algunos resultados de otros estudios coinciden con los nuestros, ya que la actividad física vigorosa ha sido relacionada con motivos de tipo externo (Miller et al., 2005; Zamarripa, 2010).

No obstante, existen estudios que demuestran lo contrario al revelar que la actividad física vigorosa es más evidente en sujetos cuya motivación es más intrínseca y por lo tanto más autodeterminada (Gómez-López, 2005; Dacey, Baltzell & Zaichkowsky, 2008; Flores-Allende, 2009).

En línea con la TAD, tanto las regulaciones intrínsecas como las externas pueden llegar a ser muy motivadoras, sin embargo, es posible que la persona pierda interés en la práctica cuando la contingencia externa sea satisfecha, lo que podría provocar el cese de la misma.

En nuestros resultados, las personas que se encuentran en la etapa de preparación presentaron altos niveles de motivación intrínseca y regulación externa. Esto indica que ambos tipos de motivación son importantes para que los estudiantes inicien el cambio de comportamiento, sin embargo, no con la intensidad, duración o frecuencia deseable.

Nuestros resultados apoyan a los mostrados por Ingledew et al. (1998) y Buckworth et al. (2007) donde la motivación intrínseca, así como la extrínseca estuvieron a la par en los sujetos que se encuentran en la preparación, sugiriendo que ambas motivaciones son importantes para adherirse a la actividad física.

Sin embargo, los resultados de Mullan y Markland (1997); Landry y Solmon (2004), y Daley y Duda (2006) revelan lo contrario al mostrar que la motivación intrínseca y la externa son mayores en las etapas de acción y mantenimiento.

4.5 Motivos por los que abandonaron la práctica físico deportiva de tiempo libre.

Al comparar las barreras para realizar actividad física y el sexo de los estudiantes, nuestros resultados no revelaron diferencias significativas en ninguno de los tres factores.

Estos resultados se asemejan a los de Flores-Allende (2009) al tampoco encontrar diferencias significativas entre ser hombre o mujer y las razones por las que se abandonó la práctica. Esto puede deberse a que el contexto, responsabilidades y obligaciones académicas son similares en la muestra del estudio, por lo que las barreras pueden llegar a impactar de igual forma a los hombres y las mujeres.

No obstante, nos percatamos de que otros investigadores (Gómez-López, 2005; Kamarudin & Omar-Fauzee, 2007) confirman diferencias significativas, afectando principalmente a las mujeres.

Con relación al análisis de barreras de abandono y los grupos de edad, los resultados revelan diferencias significativas con las barreras de tipo ambiental, ya que los sujetos mayores de 21 años aludieron principalmente su abandono porque se dejaron de ofertar las actividades de su preferencia, se cambiaron los horarios o por motivos de tipo económicos.

A pesar de que no se encontraron estudios con población universitaria que analizaran las barreras de abandono y la edad del participante, diferentes estudios manifiestan que la mala percepción que tienen los universitarios sobre el acceso a las instalaciones deportivas es un factor importante para abandonar la práctica físico deportiva (Booth, Owen, Bauman, Clavisi & Leslie, 2000; Sanz-Arazuri, 2005).

Con relación a los motivos que provocaron el abandono y la etapa de cambio en la que se encuentran los estudiantes, los resultados del estudio revelaron que los estudiantes en la contemplación, es decir, que tienen la intención de volver a realizar actividad física,

abandonaron principalmente por motivos de tipo ambiental, es decir, se dejó de ofertar las actividades de su preferencia, se cambiaron los horarios o abandonaron por motivos económicos.

Una posible razón que pudiera explicar el abandono por causas ambientales es que la mayoría de los gimnasios e instalaciones deportivas de la universidad tienen un costo para hacer uso de las mismas. Si bien es cierto que en la mayoría se tiene una tasa especial para estudiantes de la UANL, el precio para usar las instalaciones sigue siendo alto para una persona de nivel socioeconómico entre medio y bajo, sin embargo, esto no le priva de tener la intención de volver a realizar actividad física.

El estudio de DeLong (2006) pueden brindar una explicación al comportamiento de abandono al revelar que los sujetos en la pre-contemplación y contemplación presentan puntuaciones más bajas de auto-eficacia, es decir, creen poco en sus capacidades para vencer las barreras presentes en el entorno, a diferencia de aquellos estudiantes ubicados en las últimas etapas.

4.6 Motivos por los que nunca han realizado actividad físico deportiva de tiempo libre.

Los resultados del estudio revelaron diferencias significativas entre el sexo y los motivos para no verle utilidad a la práctica, no le enseñaron en el centro, no se le da bien el deporte y porque sus experiencias no fueron buenas. Los varones fueron los que presentaron una media superior al de las mujeres.

Dicha superioridad también se reflejó en el estudio de Ruiz-Juan y García-Montes (2005) en la población Almeriense, Ruiz Juan, García-Montes y Díaz (2007) en la población cubana y Flores-Allende (2009) con estudiantes de la Universidad de Guadalajara, donde los varones fueron los que aludieron su inactividad física principalmente porque no le ven utilidad a la práctica de actividades físicas, coincidiendo con nuestros resultados.

Los resultados de estos estudios indican que los beneficios y la utilidad que las personas pueden encontrar en la práctica de actividad física son muy importantes para iniciar con la misma, apoyando la idea de que los motivos externos son un factor importante para iniciar la adherencia al ejercicio (Flores-Allende 2009).

Sin embargo, existen estudios donde no se encontraron diferencias significativas entre estas dos variables (Zamarripa, 2010).

Los resultados sobre los tipos de amotivación y los grupos de edad, revelan diferencias significativas en los factores denominados creencias de resultados y el apoyo de significativos e influencia del ambiente, siendo el grupo de los más jóvenes los que en mayor medida nunca han hecho actividad física por este tipo de razones.

Al igual que en nuestro estudio, los resultados del estudio de Ruiz-Juan, García-Montes y Díaz (2007) y Zamarripa (2010) revelan que los sujetos más jóvenes fueron los que aluden que su inactividad física principalmente se debe a que no les enseñaron en su centro de estudios y por motivos económicos.

Tal como se puede observar, la mayoría de los estudiantes que manifestaron nunca haber sido activos aluden que su inactividad proviene de no haber tenido una enseñanza al respecto en los anteriores centros de estudio, enfatizando la necesidad de una mayor atención del área de la actividad física y el deporte en todos los niveles educativos pero principalmente en la enseñanza básica.

Sin embargo, existen estudios donde la principal causa por la que nunca ha realizado actividad física es por la pereza o desgana (Ruiz-Juan & García-Montes, 2005).

Los resultados sobre las etapas de cambio y el tipo de amotivación no arrojaron diferencias significativas. No obstante, el estudio de Zamarripa (2010) encontró diferencias significativas entre las creencias de capacidad y de resultados y la etapa de cambio.

Además, se han encontrado diferencias significativas entre estas dos variables, donde la mayoría de los estudios afirman que las personas con motivos menos autónomos son los que se encuentran en las primeras etapas de cambio (Landry & Solmon, 1994; Mullan & Markland, 1997; Daley & Duda, 2006; Tsoarbatzoudis, Alexandris, Zahariadis & Grouios, 2006).

Conclusiones finales de la Tesis

IONES

CAPÍTULO 5

Analizar sobre la etapa de cambio de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física de tiempo libre, para conocer si tienen o no intenciones de cambiar su comportamiento inactivo, preparan el cambio, han cambiado recientemente su conducta o si han sido activos por más de seis meses.

✓ La prevalencia de los estudiantes que están concentrados en las etapas de la actividad física está ausente (precontemplación y contemplación) y no tienen intenciones de cambiar su conducta inactiva o es muy baja (preparación) para recibir amplios beneficios de la práctica para su salud.

✓ Los estudiantes universitarios activos a través de las etapas de cambio, se ubican dentro de un nivel de actividad física que no les correspondía.

✓ El estudio de las variables biológicas y socio-demográficas (sexo, edad e índice de masa corporal) influyen en la intención, adherencia, abandono y mantenimiento de la práctica físico-deportiva. De esta manera se podrán detectar las principales características que presentan los estudiantes en las diferentes etapas y hacia qué sectores estudiantiles deben ser dirigidos los programas de intervención para disminuir los riesgos de salud.

✓ Los varones se encuentran en etapas más activas, ya que los hombres tienden a situarse principalmente en la etapa de mantenimiento y acción, además, los precontempladores tienen la intención de cambiar en un futuro cercano.

✓ Las mujeres se ubican en las etapas menos activas que los hombres, además no tienen intenciones de cambiar en un futuro cercano.

✓ La edad y el índice masa corporal no son características de los estudiantes para estar en etapas más activas.

Conclusiones finales de la Tesis

CONCLUSIONES

Después de haber realizado los diferentes análisis y discusión de los resultados, se extraen una serie de conclusiones que a continuación se presentan de una forma clara y concisa.

Objetivo, indagar sobre la etapa de cambio de los estudiantes de la UANL respecto a la actividad física de tiempo libre, para conocer si tienen o no intenciones de cambiar su comportamiento inactivo, preparan el cambio, han cambiado recientemente su conducta o si han sido activos por más de seis meses.

- ✓ La prevalencia de los estudiantes que están concentrados en las etapas donde la actividad física está ausente (precontemplación y contemplación) y no tienen intenciones de cambiar su conducta inactiva o es muy baja (preparación) para recibir amplios beneficios de la práctica para su salud.
- ✓ Los estudiantes universitarios activos a través de las etapas de cambio, se ubicaron dentro de un nivel de actividad física que no les correspondía.

Examinar si las variables biológicas y socio-demográficas (sexo, edad e índice de masa corporal), influyen en la intención, adherencia, abandono y mantenimiento de la práctica físico-deportiva. De esta manera, se podrán detectar las principales características que muestra los estudiantes en las diferentes etapas y hacia qué sectores estudiantiles deben ser dirigidos los programas de intervención para disminuir los riesgos de salud.

- ✓ Los varones se encuentran en etapas más activas, ya que los hombres tienden a situarse principalmente en la etapa de mantenimiento y acción, además, los precontempladores tienen la intención de cambiar en un futuro cercano.
- ✓ Las mujeres se ubican en las etapas menos activas que los hombres, además no tienen intenciones de cambiar su conducta en un futuro cercano.
- ✓ La edad y el índice masa corporal no son características de los estudiantes para estar en una etapa u otra.

CAPÍTULO 6

Referencias

- American Psychological Association. (2001). *The Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription* (4th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Ávila, H. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. (edición electrónica). [en línea]. Chihuahua: sumed.net. Disponible en: www.sumed.net/libros/2006c/203/ [Consulta: 2010, 3 de febrero].
- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. (2000). Social-Cognitive and Perceived Environment Influences Associated with Physical Activity in Older Australians. *Preventive Medicine, 31*, 15-22.
- Bray, S. & Horn, J. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health, 52*, 181-188.
- Bray, S. (2007). Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 78*(2), 61-70.
- Brown, S. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior, 29*, 107-116.
- Butterworth, J., Ullrich, R., Regan, G., Schneider, L. & DiClemente, C. (2007). Decomposing Intrinsic and Extrinsic Motivation: Application to Stages of Motivational Readiness. *Psychology of Women Quarterly, 31*, 451-461.
- Cardinal, B. & Hama, M. (2004). Self-efficacy and the stages and processes of change associated with adopting and maintaining muscular fitness-promoting behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 75*, 186-196.
- Cardinal, B., Jacques, K. & Levy, S. (2002). Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42*, 113-119.
- Carron, A., Haus, G., Blas, H. & Estabrooks, P. (2003). *The Psychology of Physical Activity*. New York: McGraw-Hill.
- Carras, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales* (3era. Ed.). Buenos Aires: Rindinuskin.
- Darcy, M., Baltzell, A. & Zaichkowsky, L. (2008). Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity. *American Journal of Health Behavior, 32*(6), 570-582.

REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. (4ª ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- American Psychological Association. (2001). *The Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. (4ª ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Ávila, H. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. (edición electrónica), [en línea]. Chihuahua: eumed.net Disponible en: www.eumed.net/libros/2006c/203/ [Consulta: 2010, 3 de febrero].
- Booth, M., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. & Leslie, E. (2000). Social-Cognitive and Perceived Environment Influences Associated with Physical Activity in Older Australians. *Preventive Medicine*, 31, 15-22.
- Bray, S. & Born, H. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*, 52, 181-188.
- Bray, S. (2007). Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 61-70.
- Brown, S. (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*, 29, 107-116.
- Buckworth, J., Lee, R., Regan, G., Schneider, L. & DiClemente, C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(4), 441-461.
- Cardinal, B., & Kosma, M. (2004). Self-efficacy and the stages and processes of change associated with adopting and maintaining muscular fitness-promoting behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75, 186-196.
- Cardinal, B., Jacques, K. & Levy, S. (2002). Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 113-119.
- Carron, A., Hausenblas, H. & Estabrooks, P. (2003). *The Psychology of Physical Activity*. New York: McGraw-Hill.
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales* (3era. Ed.). Buenos Aires: Rindinuskin.
- Dacey, M., Baltzell, A. & Zaichkowsky, L. (2008). Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity. *American Journal of Health Behavior*, 32(6), 570-582.

- Daley, A. & Duda, J. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6(4), 231-243.
- Dannecker, E., Hausenblas, H., Connaughton, D. & Lovins, T. (2003). Validation of a stages of exercise change questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 236-247.
- Daskapan, A., Handan, E. & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 615-620.
- DeLong, L. (2006). College students' motivation for physical activity. *Tesis Doctoral*, Louisiana State University, Louisiana.
- Díaz de Rada, V. (2002). *Tipos de encuestas y diseños de investigación*. Pamplona: Universidad Pública de Navarra. (Colección Ciencias Sociales, nº 13).
- DiClemente, C. & Prochaska, J. (1982). Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive Behaviors*, 7(2), 133-142.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Dishman, R. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Douglas, K., & Collins, J. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behavior Survey. *Journal of American College Health*, 46(2), 55-56
- Flores-Allende, G. (2009). Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados. *Tesis Doctoral*, Universidad de Murcia, Murcia.
- García-Ferrando, M. (2000). *El análisis de la realidad social*. Madrid: Alianza.
- Gómez-López, M. (2005). La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado. *Tesis Doctoral*. Universidad de Almería, Almería.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2000). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Ingledeu, D., Markland, D. & Medley, A. (1998). Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*, 3(4), 477-489.
- Juniper, K., Oman, R., Hamm, R. & Kerby, D. (2004). The relationships among constructs in the health belief model and the transtheoretical model among African-American college women for physical activity. *American Journal of Health Promotion*, 18, 354-357.
- Kamarudin, M. & Omar-Fauzee, M. S. (2007). Attitudes toward physical activities among college students. *Pakistan Journal of Psychology*, 22, 43-54.

- Keating, X., Guan, J., Piñero, J. & Bridges, D. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*, 54, 116-125.
- Kohan, N. (1994). *Diseño estadístico para investigadores de las Ciencias Sociales y de la Conducta*. Buenos Aires: Eudeba.
- Landry, J. & Solmon, M. (2004). African American Women's Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(3), 457-469.
- Latiesa, M. (2000). Validez y fiabilidad de las observaciones sociológicas. En M. García Ferrando, J. Ibáñez & F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 409-443) (2ª ed.). Madrid: Alianza editorial.
- Levin, J. & Fox, J. (1996). *Estadística elemental en investigaciones sociales*. México, D. F.: Prentice Hall.
- López, E. (2008). Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la Universidad Del Desarrollo, sede Concepción, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(3), 215-224.
- Maltby, J. & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 651-660.
- Marcus, B. & Forsyth, L. (2003). *The Stages of Motivational Readiness or Change Model Motivating People to Be Physically Active*. New York: Human Kinetics.
- McNeill, L., Wyrwich, K., Brownson, R., Clark, E., & Kreuter, M. (2006) Individual, Social Environmental, and Physical Environmental Influences on Physical Activity Among Black and White Adults: A Structural Equation Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 36-44.
- Miller, K. H., Staten, R. R., Rayens, M. K. & Noland, M. (2005). Levels and Characteristics of Physical Activity Among a College Student Cohort. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, A42.
- Mullan, E. & Markland, D. (1997). Variations in Self-Determination Across the Stages of Change for Exercise in Adults. *Motivation and Emotion*, 21(4), 349-362.
- Potvin, L., Gauvin, L. & Nguyen, N. (1997). Prevalence of Stages of Change for Physical Activity in Rural, Suburban and Inner-City Communities. *Journal of Community Health*, 22(1), 1-13.
- Prochaska, J. & Di Clemente, C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training Fall*, 19(3), 276-288.
- Prochaska, J., DiClemente, C. & Norcross, J. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.
- Rosen, C. (2000). Integrating stage and continuum models to explain processing of exercise messages and exercise initiation among sedentary college students. *Health Psychology*, 19, 172-180.

- 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.
- Ruiz-Juan, F. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Post-obligatoria y de la Universidad de Almería. *Tesis Doctoral*. Departamento de Filología Francesa, Lingüística y Didácticas de la Expresión. Universidad de Almería.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E. & Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de psicología*, 3(1), 152-166.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, E. & Piéron, M. (2009a). *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. & Piéron, M. (2009b). Metodología de la investigación. Descripción de la población objeto de estudio. In Primera (Ed.), *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. (Primera ed., pp. 29-45). Almería, España: Wanceulen.
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine* (3 ed.). California: SAGE.
- Sanz-Arazuri, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en Universitarios. Análisis y propuesta de Mejora. Servicio de publicaciones. Universidad de la Rioja.
- Snow, T. & Sparling, P. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 200-205.
- Suminski, R., & Petosa, R. (2002). Stages of change among ethnically diverse college students. *Journal of American College Health*, 51, 26-31.
- Tsorbatzoudis, H., Alexandris, K., Zahariadis, P. & Grouios, G. (2006). Examining the relationship between recreational sport participation, and extrinsic, intrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 363-374.
- Velicer, W., Prochaska, J., Fava, J., Norman, G. & Redding, C. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the Transtheoretical Model of behavior change. *Homeostasis*, 38, 216-233.
- Wadsworth, D. & Hallam, J. (2007). The Use of the Processes of Change Across the Exercise Stages of Change and Across Varying Intensities and Frequencies of Exercise Behavior. *American Journal of Health Promotion*, 21(5), 426-429.
- Zamarripa, J. (2010). Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en Monterrey (N. L., México). *Tesis Doctoral*, Universidad de Murcia, Murcia.

ANEXOS

ANEXO 1. Muestra final de los participantes del estudio por facultad según el sexo y semestre.

Facultad	H	M	n	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	12º	Total
Arquitectura	21	22	43		42						1				43
Artes escénicas		2	2								2				2
Ciencias de la comunicación	20	14	34								34				34
Contaduría pública y administración	82	98	180		1	67		82		30					180
Derecho y criminología	37	39	76	45						1	30				76
Economía	3	2	5									5			5
Enfermería		7	7					7							7
Filosofía y letras	5	14	19				19								19
Físico-matemáticas	15	8	23				23								23
Ingeniería civil	11	6	17				17								17
Ingeniería mecánica y eléctrica	174	52	226	6	52	13	40	8	58	25	11	6	7		226
Medicina	42	40	82	38	21		17	1	1	2	1			1	82
Odontología	20	29	49		49										49
Organización deportiva	8	3	11		11										11
Psicología		15	15			15									15
Salud pública y nutrición		11	11				11								11
Trabajo social	1	9	10					10							10
Veterinaria	3	4	7							7					7
Total	442	375	817	89	176	95	127	101	66	65	79	11	7	1	817

ANEXO 2. Muestra final de los participantes del estudio por carrera según el sexo y semestre.

Carrera	H	M	n	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	12º	Total
Arquitecto	21	22	43		42						1				43
Arte Teatral		2	2								2				2
Ciencias Computacionales	15	8	23			23									23
Cirujano Partero	42	40	82	38	21		17	1	1	2	1			1	82
Contador Público	39	44	83		1			82							83
Criminología	17	11	28	28											28
Com. y Desarrollo Org.	5	4	9								9				9
Derecho	20	28	48	17				1		30	5				48
Economía	3	2	5												5
Educación	5	14	19			19			7						19
Enfermería	7	7	7												7
Ing. Administrador de Sistemas	59	21	80	1	32	7	14	2	11	6	4		3		80
Ing. Electrónica y Automatización	29	4	33	2	4		3	2	8	10	3	1			33
Ingeniería Forestal	5	4	9								9				9
Ing. Mecánico Administrador	31	13	44	2	6	1	6	2	21	3	1	1	2		44
Ing. Mecánico Electricista	34	3	37	1	6	4	6	1	12	2	3	1	1		37
Ingeniero Civil	11	6	17				17								17
Administración	29	38	67			67									67
Ciencias del Ejercicio	8	3	11		11										11
Informática Administrativa	14	16	30					30							30
Nutrición	11	11	11			11									11
Mercadotecnia	5	4	9								9				9
Odontología	20	29	49		49										49
Psicología	15	15	15			15									15
Publicidad	5	2	7								7				7
Trabajo social	1	9	10					10							10
Veterinaria	3	4	7							7					7
Ing. Electrónica y Com.	12	7	19		2	4	4	1	6	2	1	2	1		19
Ing. Mecatrónica	9	4	13		2	1	7	2	2	2	1	1			13
Total	442	375	817	89	176	95	127	101	66	65	79	11	7	1	817

ANEXO 3. Instrumento.

HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD. ESTILOS DE VIDA EN JÓVENES ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD AUTONÓMOMA DE NUEVO LEÓN

La Universidad Autónoma de Nuevo León está realizando una encuesta sobre los hábitos deportivos y el estilo de vida entre el alumnado de la UANL de Monterrey. Por ello, te solicitamos que colabores con nosotros dedicándonos parte de tu tiempo para contestar a una serie de preguntas relacionadas con el tema que nos ocupa.

Te garantizamos el absoluto anonimato de tus respuestas en el más estricto cumplimiento de las leyes sobre secreto estadístico y protección de datos.

Te rogamos que contestes con **TOTAL SINCERIDAD** este cuestionario.

Las dudas que tengas o lo que no entiendas pregúntale al encuestador.

NOMBRE DEL ENCUESTADOR	REVISADO	CODIFICADO	TABULADO

NO RELLENAR POR EL ENCUESTADO

Nº DE ENCUESTA	CENTRO	ESTRATO	TIPO DE CENTRO	ESTUDIOS	CURSO	SEXO
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)

INSTRUCCIONES PARA CONTESTAR EL CUESTIONARIO

- Por favor, responde a las siguientes preguntas, marcando con una cruz el número que identifique la respuesta que has elegido.
- En caso de equivocación, borra el error cometido y vuelve a marcar con una cruz sobre el número correcto.
- Si tienes alguna duda pregunta al encuestador antes de contestar.

Continúen sus datos en el apartado de estadísticas de los cuestionarios

8.15. ¿De cuánto tiempo libre disponen? Indica el promedio de horas libres disponibles en días laborales, en fines de semana y en época de vacaciones.

	Días Laborales	Días de fin de semana	Días de vacaciones	Total
Días laborales	1	2	3	4
Fines de semana	1	2	3	4
Epoca de vacaciones	1	2	3	4

8.16. El tiempo libre de que dispones en días laborales, ¿lo consumes inmediatamente, susceptible o no? ¿en fines de semana? ¿en época de vacaciones?

Días laborales	Inmediatamente	Susceptible	No
Días laborales	1	2	3
Fines de semana	1	2	3
Epoca de vacaciones	1	2	3

8.17. ¿A qué actividades dedicas la mayor parte de su tiempo libre en días laborales, en fines de semana y en época de vacaciones? (Hacer marcar una sola respuesta por cada periodo)

	ACTIVIDADES DE INTERÉS CULTURAL (Leer, ver películas, escuchar música, etc.)	ALTERNATIVAS CULTURALES (Deportes, juegos, etc.)	ACTIVIDADES DE TIPO DOMESTICO (Cocinar, limpiar, etc.)	ACTIVIDADES DE TIPO LABORAL (Trabajar, etc.)
Días laborales	1	2	3	4
Fines de semana	1	2	3	4
Epoca de vacaciones	1	2	3	4

Continúen sus datos en el apartado de estadísticas de los cuestionarios, en la signatura de los cuestionarios.

8.18. ¿Cuáles son el promedio de horas de Educación Física en Educación Primaria, en Educación Secundaria o en Preparatoria? y si lo tiene ¿cuántas actividades físicas y deportivas? (Si no ha recibido clases de Educación Física en ningún momento, poner a la pregunta el 0)

	No	Si
Educación Primaria	1	2
Educación Secundaria	1	2
Preparatoria	1	2

Comenzamos con aspectos relacionados con su tiempo libre

P. 01. ¿De cuánto tiempo libre dispones? Indica el promedio de horas diarias disponibles en días laborables, 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 laborables	1	2	3	4	5	6
Fines de semana	1	2	3	4	5	6
Época de vacaciones	1	2	3	4	5	6

P. 02. El tiempo libre de que dispones en días laborables, ¿lo consideras insuficiente, aceptable o mucho? ¿Y en fines de semana? ¿Y en época de vacaciones?

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

P. 03. ¿A qué actividades dedicas la mayor parte de su tiempo libre en días laborables, en fines de semana y en época de vacaciones? (debes marcar 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, chatar, jugar en la computadora, escuchar música, leer, cine, sin hacer nada)	ACTIVIDADES DE CARÁCTER ACTIVO (Vajear, ir a tiendas, pasear, aficiones artísticas, fotografía)	ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS (Practicar deporte, danza, bailar, ir de excursión al campo, la playa)
Días laborables	1	2	3	4
Fines de semana	1	2	3	4
Época de vacaciones	1	2	3	4

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

P. 04. ¿Podrías decir si recibiste clase de Educación Física en Educación Primaria, en Educación Secundaria o en Preparatoria? y si lo hiciste en centros escolares públicos o privado. (Si no has recibido clase de Educación Física en ningún momento, pasar a la pregunta nº 7)

	No	Sí	Centro escolar público	Centro escolar privado
Educación Primaria	1	2	1	2
Educación Secundaria	1	2	1	2
Preparatoria	1	2	1	2

- 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
Las clases sirvieron para introducirme en la práctica físico-deportiva de tiempo libre	1	2	3	4
Se aprovechaba el tiempo en las clases	1	2	3	4
El profesor me ayudó a interesarme por la actividad física y el deporte de tiempo libre	1	2	3	4
A la clase de Educación Física se le daba, en el colegio o instituto, la importancia que merecía	1	2	3	4
Las clases de Educación Física sirvieron para crearme hábitos de vida saludable	1	2	3	4

- P. 06. En términos generales ¿diría que está muy, bastante, poco o nada satisfecho con las clases de Educación Física que recibió en su periodo de escolarización en...? (Leer, teniendo en cuenta la respuesta a la pregunta nº 4)

	Muy satisfecho	Bastante satisfecho	Poco satisfecho	Nada satisfecho
Educación Primaria	1	2	3	4
Educación Secundaria	1	2	3	4
Preparatoria	1	2	3	4

Comenzamos con aspectos relacionados con la actividad físico-deportiva de tiempo libre, es decir, aquellas que realizas fuera de las clases de Educación Física. Como actividades físico-deportivas entendemos todas aquellas realizadas con intencionalidad de hacer ejercicio físico y que se practican con una cierta regularidad, incluyendo desde las modalidades más reglamentadas, como fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, natación... pasando por otras de carácter más abierto, como montañismo, ciclismo, escalada... hasta aquellas que cada uno lleva a cabo según sus propios gustos o necesidades, como caminar, correr, nadar, ir en bicicleta

- P. 07. ¿Dirías que te interesas mucho, bastante, poco o nada por la actividad físico-deportiva?

Mucho	4
Bastante	3
Poco	2
Nada	1

- P. 08. Respecto a la práctica físico-deportiva en tu tiempo libre, es decir, fuera de las clases de Educación Física, selecciona la respuesta que mejor refleje tu situación.

REALIZO, en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007, práctica físico-deportiva	3	Continuar con la pregunta nº 09
NO REALIZO, en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007, práctica físico-deportiva, pero si he practicado con anterioridad	2	Ir a la pregunta nº 20
NUNCA he practicado actividad físico-deportiva	1	Ir a la pregunta nº 32

Sólo para quienes REALIZAN, en el actual CICLO ESCOLAR 2006-2007, es decir, los dos últimos semestres, práctica físico-deportiva

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

Soy bastante activo físicamente pero he comenzado en los últimos seis meses	1
Soy bastante activo físicamente desde hace más de seis meses	2

P. 10. Indica en qué grado han influido los siguientes motivos en tu decisión de realizar práctica física y deportiva en tu tiempo libre, en una escala del 1 (nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada		(4) Bastante		
	(2) Poco	(3) Mucho	(1) Nada	(4) Bastante	
Me hace sentir bien y me permite mejorar mi autoestima	1	2	3	4	100
Me gusta formar parte de un equipo	1	2	3	4	100
Puedo ganar dinero	1	2	3	4	100
Me permite mejorar mi estado de ánimo	1	2	3	4	100
Me ayuda a controlar el peso	1	2	3	4	100
Por motivos de estética. Me hace sentirme más atractivo	1	2	3	4	100
Me permite hacer relaciones sociales. Conocer gente nueva. Hacer amigos	1	2	3	4	100
Para obtener reconocimiento social	1	2	3	4	100
Me gusta, disfruto y me divierto haciendo actividad física y/o deporte	1	2	3	4	100
Mis familiares lo realizan y/o quieren que lo practique	1	2	3	4	100
Mis amigos lo realizan	1	2	3	4	100
Para relajarme	1	2	3	4	100
Por indicación del médico	1	2	3	4	100
Satisfacción personal. Lograr una meta personal	1	2	3	4	100
Porque está de moda. Está bien visto	1	2	3	4	100
Estar en forma. Mantener o mejorar la condición física	1	2	3	4	100
Mantener o mejorar la salud	1	2	3	4	100
Me gusta competir o alcanzar una marca	1	2	3	4	100
Me permite hacer carrera en el deporte profesional	1	2	3	4	100
Otros (cuál):	1	2	3	4	100

P. 11. Indica, en este curso académico 2005/06, qué actividades físicas o deportes has practicado frecuentemente o de manera habitual. También la finalidad con que lo haces.

Actividades físicas o deportes practicados en el actual ciclo escolar 2006/07	Finalidad		
	Competición	Sin competición	
1.	1	2	100
2.	1	2	100
3.	1	2	100
4.	1	2	100

P. 12. ¿Cuántas veces por semana participas 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

- P. 13. ¿Cuántas veces por semana participas 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

- P. 14. ¿Cuántas veces por semana realizas 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

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

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

- P. 16. ¿Participas en competiciones deportivas? (una sola respuesta)

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

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

Solo	1
Con mis amigos, compañeros	2
Con algún miembro de mi familia	3
Otros ¿cuál?:	4

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

Yo mismo	1
Mis padres y/o familiares	2
Mis amigos	3
El profesor de Educación Física	4
El entrenador	5
El médico	6
Otros ¿cuál?:	7

- P. 19. ¿A qué edad empezaste a hacer actividades físico-deportivas en tu tiempo libre?

años (Pasar a la pregunta N° 34)

Sólo para quienes NO REALIZAN, en el actual CICLO ESCOLAR 2006/2007, práctica de actividad físico-deportiva, PERO SÍ HAN PRACTICADO CON ANTERIORIDAD

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

No soy muy activo físicamente y no pretendo cambiar en los próximos seis meses	1
No soy muy activo físicamente, pero estoy pensando en ser más activo en los próximos meses	2
No soy muy activo físicamente pero he decidido serlo en los próximos meses	3
Acostumbraba a ser bastante activo físicamente hace un año, pero en los últimos meses he sido poco activo.	4

P. 21. Indica en qué grado influyeron los siguientes motivos en tu decisión de abandonar la práctica de actividad físico-deportiva, en una escala del 1(nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada		(3) Bastante		
	(2) Poco		(4) Mucho		
Por pereza y desgane	1	2	3	4	00
Me gustaban más otras cosas. Dejé de gustarme	1	2	3	4	00
Problemas de salud o lesiones	1	2	3	4	00
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4	00
Motivos económicos	1	2	3	4	00
Se dejaron de ofertar las actividades físico-deportivas que me gustan	1	2	3	4	00
Por falta de tiempo. Horarios incompatibles con mis obligaciones	1	2	3	4	00
Porque no soy bueno compitiendo. No se me da bien el deporte	1	2	3	4	00
Se cambiaron los horarios de la actividad que realizaba	1	2	3	4	00
Mis amigos no hacían o dejaron de hacer	1	2	3	4	00
Dejé la escuela donde estudiaba	1	2	3	4	00
Me enojé con el entrenador o con la directiva	1	2	3	4	00
Mis padres no me dejaban, no me permitían	1	2	3	4	00
No le veo utilidad a la práctica	1	2	3	4	00
No tengo con quien realizar o practicar actividad física y/o deporte	1	2	3	4	00
Otros ¿cuál?:	1	2	3	4	00

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

años 00

P. 23. ¿Cuántos años hace que dejaste de realizar actividades físico-deportivas en tu tiempo libre? ¿En qué momento?

<input type="text"/> años 00	Educación Primaria	1
	Enseñanza Secundaria Obligatoria	2
	Preparatoria	3

P. 24. Antes, cuando hacías actividad físico-deportiva en tu tiempo libre, ¿qué actividades físicas o deportes practicabas frecuentemente o de manera habitual? También es necesario que indiques la finalidad con qué lo hacías.

Actividades físicas o deportes que practicabas con anterioridad	Finalidad		
	Competitivo	Sin competitivo	
1.	1	2	00
2.	1	2	00
3.	1	2	00
4.	1	2	00

- P. 25. ¿Cuántas veces por semana participabas 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

- P. 26. ¿Cuántas veces por semana participabas 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

- P. 27. ¿Cuántas veces por semana realizabas 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

- P. 28. ¿Cuántas horas a la semana practicabas actividades físico-deportivas de tal modo que te hacían sudar y respirar con agitación?

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

- P. 29. ¿Participabas en competiciones deportivas? (solo sola respuesta)

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

- P. 30. ¿Con quién realizabas habitualmente actividad físico-deportiva? (solo sola respuesta)

Solo	1
Con mis amigos, compañeros	2
Con algún miembro de mi familia	3
Otros ¿cuál? _____	4

- P. 31. Cuando realizabas actividad físico-deportiva, ¿quién te motivó o animó para comenzar a realizar actividad físico-deportiva en tu tiempo libre? (solo sola respuesta)

Yo mismo	1
Mis padres y/o familiares	2
Mis amigos	3
El profesor de Educación Física	4
El entrenador	5
El médico	6
Otros ¿cuál? _____	7

(Pasarse a la pregunta N° 34)

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

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

No soy muy activo físicamente y no pretendo cambiar en los próximos seis meses	1
No soy muy activo físicamente, pero estoy perusado en ser más activo en los próximos meses	2
No soy muy activo físicamente pero he decidido serlo en los próximos meses	3

P. 33. Indica en qué grado han influido los siguientes motivos para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva, en una escala del 1 (nada) al 4 (mucho).

	(1) Nada		(3) Bastante		
	(2) Poco		(4) Mucho		
No le veo utilidad y/o beneficios	1	2	3	4	000
No se me da bien el deporte	1	2	3	4	000
Motivos económicos	1	2	3	4	000
No tengo tiempo	1	2	3	4	000
No hay instalaciones cerca y/o adecuadas	1	2	3	4	000
Salgo muy cansado de la escuela	1	2	3	4	000
Mis amigos no hacen	1	2	3	4	000
Mis padres no me lo inculcaron o no me dejaban	1	2	3	4	000
No me gusta la actividad físico-deportiva	1	2	3	4	000
Motivos de salud y lesiones	1	2	3	4	000
Pereza y desgane	1	2	3	4	000
Nadie me apoyó para iniciarme	1	2	3	4	000
En el lugar donde resido no se ofertan las actividades que me gustaría hacer	1	2	3	4	000
Otros ¿cuál?:	1	2	3	4	000

(Continúa con la pregunta N° 34)

Este bloque deberá ser contestado POR TODAS LAS PERSONAS

P. 34. ¿Cómo consideras que ha sido, de manera general a lo largo de tu vida, la actitud de tus padres con respecto a las actividades físicas y/o deportivas practicadas en tu tiempo libre? ¿Y la de tus amigos?

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

P. 35. De los siguientes familiares indica, si realizan en la actualidad, han realizado o nunca han realizado actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

	Realizan en la actualidad	Antes si pero ahora no realizan	Nunca han realizado	
Mi padre	1	2	3	(147)
Mi madre	1	2	3	(148)
Mi/s hermano/s	1	2	3	(149)
Mi/s hermana/s	1	2	3	(146)

P. 36. Quisiéramos saber si te gustaría hacer o no actividad física y deportiva en tu tiempo libre.

Si, con seguridad	5	Si contestas alguna de estas dos opciones continúa en la pregunta n° 37
Probablemente si	4	
No lo sé	3	Si contestas alguna de estas tres opciones pasa a la pregunta n° 38
Probablemente no	2	
Seguro que no	1	

P. 37. ¿Qué tipo de actividades físicas o deportes te gustaría realizar en tu tiempo libre? ¿Con qué finalidad? (Tanto aquellas que practicas en la actualidad, si quieres seguir realizándolas, como aquellas que no realizas y que te gustaría practicar).

Actividades físicas o deportes que te gustaría practicar en tu tiempo libre	Finalidad	
	Competición	Sin competición
1.	1	2
2.	1	2
3.	1	2
4.	1	2

Este bloque deberá ser contestado POR TODAS LAS PERSONAS
 Quisiéramos conocer algunos hábitos de consumo sobre cigarro, alimentación, alcohol,...

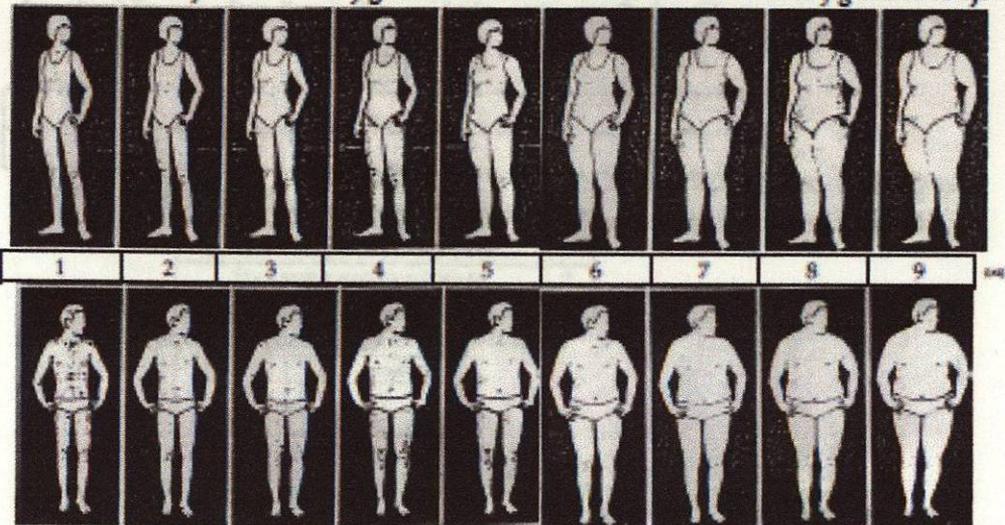
P. 38. Actualmente ¿cómo valoras tu estado de salud? ¿Y tu condición física?

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

P. 39. Queremos que te compares con otras personas de tu misma edad y sexo. Marca, en cada una de las cuatro filas que hay a continuación, lo que mejor te describa.

No soy bueno para el deporte	1	2	3	4	Soy bueno para el deporte
Soy débil físicamente	1	2	3	4	Soy fuerte físicamente
No me gusta mi aspecto físico	1	2	3	4	Me gusta mi aspecto físico
Soy sedentario o inactivo	1	2	3	4	Soy activo

P. 40. Piensa cómo te ves a ti mismo. ¿Con cuál de estas 9 figuras te sientes más identificado?
 Si eres mujer observa las figuras de arriba. Si eres hombre observa las figuras de abajo.



P. 41. De manera habitual, en ocasiones o nunca, ¿tienes o has tenido alguna de las enfermedades o dolencias que se citan a continuación?

	Habitualmente	En ocasiones	Nunca	
Anemia	1	2	3	(10)
Anorexia	1	2	3	(10)
Bulimia	1	2	3	(10)
Depresión y/o ansiedad	1	2	3	(10)
Diabetes de tipo 2	1	2	3	(10)
Dolores de espalda/columna	1	2	3	(10)
Enfermedades pulmonares crónicas	1	2	3	(10)
Migraña/Dolores de cabeza	1	2	3	(10)
Obesidad	1	2	3	(10)
Problemas cardíacos, cardiovasculares	1	2	3	(10)

P. 42. Haz memoria y recuerda, durante los últimos doce meses, ¿Cuántos días has estado enfermo? ¿Y lesionado?

	Enfermo	Lesionado
Más 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	6

P. 43. ¿Tienes o has tenido lesiones, a lo largo de tu vida, realizando actividad físico-deportiva? En caso afirmativo, indica qué lesiones tienes o has tenido.

NO	2
SI	1

--	--

P. 44. ¿Cómo es tu alimentación?

Muy sana y muy equilibrada	4
Bastante sana y bastante equilibrada	3
Poco sana y poco equilibrada	2
Nada sana y nada equilibrada	1

P. 45. Haciendo un promedio, ¿cuántas veces comes al día?

Cinco o más	5
Cuatro	4
Tres	3
Dos	2
Una	1

P. 46. Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos. Igualmente, quisiéramos saber cómo los consideras de sanos, en una escala del 1 (nada sano) al 4 (muy sano).

	Frecuencia				Consideración de sano			
	Todos los días	Algunas veces a la semana	Algunas veces al mes	Nunca	Nada sano (1) Poco (2)	Bastante (3)	Muy sano (4)	
Café, té,...	4	3	2	1	1	2	3	4
Productos lácteos (leche, yogurt, queso, helados)	4	3	2	1	1	2	3	4
Bebidas refrescantes y gasosas	4	3	2	1	1	2	3	4
Comida rápida: embutidos, hamburguesas, salchichas	4	3	2	1	1	2	3	4
Frutos secos, golosinas, sabritas, papitas, chicharros,...	4	3	2	1	1	2	3	4
Verduras, hortalizas	4	3	2	1	1	2	3	4
Legumbres	4	3	2	1	1	2	3	4
Fruta, jugos naturales	4	3	2	1	1	2	3	4
Dulces, caramelos, pastiles	4	3	2	1	1	2	3	4
Pastas, arroz, cereales y pan	4	3	2	1	1	2	3	4
Carnes rojas	4	3	2	1	1	2	3	4
Carnes blancas (pollo y otras aves)	4	3	2	1	1	2	3	4
Pescado y mariscos	4	3	2	1	1	2	3	4
Huevos	4	3	2	1	1	2	3	4

P. 47. Cuántos litros de agua ingieres, de promedio, al día.

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

P. 48. ¿Fuman o han fumado, beben o han bebido alcohol, las siguientes personas?

	Cigarro			Alcohol		
	SI	NO		SI	NO	
Tu padre	1	2	(000)	1	2	(000)
Tu madre	1	2	(000)	1	2	(000)
Hermano/s	1	2	(000)	1	2	(000)
Hermana/s	1	2	(000)	1	2	(000)

P. 49. Quisiéramos conocer con qué frecuencia tomas alguna de las siguientes sustancias. En caso de no consumir ninguna de las sustancias que se indican, pasar a la pregunta 54.

	Habitual	Ocasional	Solo fines de semana	Lo he dejado	Nunca	
Bebidas alcohólicas	5	4	3	2	1	(000)
Cigarro, tabaco, puro	5	4	3	2	1	(000)
Marihuana, cocaína, anfetaminas	5	4	3	2	1	(000)

P. 50. (Solo para quienes consuman bebidas alcohólicas). Piensa en la última semana e indica qué cantidad de unidades de las siguientes bebidas has consumido.

Cerveza (botella o vaso)	Unidades	(000)
Tequila (vaso)	Unidades	(000)
Vaso de vino	Unidades	(000)
Bebida preparada	Unidades	(000)
Otras bebidas alcohólicas	Unidades	(000)

P. 51. (Solo para quienes fuman). Cuántos cigarrillos fumas al día en promedio.

cigarrillos (000)

P. 52. (Solo para quienes fuman) ¿A qué edad comenzaste a fumar?

años (000)

P. 53. (Solo para quienes beban, fumen o consuman drogas) ¿Cómo valorarías tu consumo de alcohol, cigarro y/o drogas?

	Alto	Medio	Bajo	No consumo	
Alcohol	1	2	3	4	(000)
Cigarro	1	2	3	4	(000)
Drogas	1	2	3	4	(000)

Este bloque es el último y deberá ser contestado por todas las personas

P. 54. ¿Qué edad tienes? años (000)

P. 55. ¿Cuál es tu peso aproximado? kilos (000)

P. 56. ¿Cuál es tu altura aproximada? cm. (000)

P. 57. Indica tu lugar de nacimiento, el de tu padre y el de tu madre. En caso de no haber nacido en Nuevo León, indica solamente el estado de México o bien el país (si has nacido fuera de México). En este caso, deberás indicar los años que hace que viniste a vivir a Monterrey.

	Lugar de nacimiento		Año de llegada a Monterrey
Yo he nacido en	<input type="text"/>	(000)	<input type="text"/>
Mi padre ha nacido en	<input type="text"/>	(000)	
Mi madre ha nacido en	<input type="text"/>	(000)	

Muchas gracias por tu colaboración

INDICE DE TABLAS

INTRODUCCIÓN.....	1	17
MARCO TEÓRICO.....	4	
(PORCENTAJE VÁLIDO)		17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	14	
TABLA 2.		28
RESULTADOS.....	26	
FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE ESTUDIANTES POR ETAPAS DE CAMBIO HACIA		
RESULTADOS ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA.....	27	28
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	32	
CONCLUSIONES	41	
REFERENCIAS	43	
ANEXOS.....	47	8
FIGURA 1. ETAPAS DE CAMBIO POR SEXO.		29
FIGURA 2. PORCENTAJE DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA POR ETAPAS DE CAMBIO.		30

INDICE DE TABLAS

TABLA 1.	17
PREVALENCIA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES (PORCENTAJE VÁLIDO)	17
TABLA 2.	28
FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE ESTUDIANTES POR ETAPAS DE CAMBIO HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA.	28

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. MODELO EN ESPIRAL DE LAS ETAPAS DE CAMBIO.	8
FIGURA 2. ETAPAS DE CAMBIO POR SEXO.	29
FIGURA 3. PORCENTAJE DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA POR ETAPAS DE CAMBIO. 30	

