

Beneficios, barreras y apoyo social para el ejercicio: diferencias por grado escolar

Rosa María Cruz-Castruita*, Juan Carlos Arturo González Castro*, Maria Julia Raimundi** y Maria Cristina Enríquez-Reyna*

BENEFITS, BARRIERS AND SOCIAL SUPPORT FOR EXERCISE: DIFFERENCES BY DEGREE

KEYWORDS: Health behavior, health promotion, adolescent, social support, student.

ABSTRACT: During late adolescence and youth, physical exercise (PE) could support the formation of a stable personality. However, it has reported a 7% annual decline in the practice of PE for boys and girls, beginning in childhood and continuing through adolescence and youth. The study examined differences by level of education among the benefits, barriers and social support for exercise in university. Based on the Health Promotion Model of Pender. Descriptive comparative design. A sample of 928 young people aged 15 to 26 years stratified by university level. The average years of education was higher among those who reported no exercise practice ($t = -3.28, p = .001$). Differences between education level were found for exercise benefits ($z = 4.955, p < .05$) and exercise barriers ($z = -2.388, p < .05$). The analysis of the items on the scales showed significant differences by level of education among autonomous benefits ($z = -.960, p > .05$) regarding barriers to the option "not wanting to do" ($z = 2.498, p < .05$) and for "not having adequate clothing or shoes" ($z = 1.978, p < .05$). The study results allow us to conclude that most young people who study not perform PE and more scholarship youth report lower PE. The young college perceives more benefits and influence of friends but also more barriers to the practice of PE.

La práctica regular de ejercicio físico (EF) es una de las conductas que puede contribuir a la salud de la población de todas las edades por los múltiples beneficios que produce a nivel físico, social y mental (Equipo Académico del International Research Center on Organizations, 2014). Durante la adolescencia tardía y juventud, el EF podría apoyar la formación de una personalidad estable en los individuos previniendo la desadaptación durante las etapas de la adultez (Gamito y Feu, 2016; Stephan, Sutin y Terracciano, 2014). Sin embargo, se ha reportado un declive del 7% anual en la práctica de EF para chicos y chicas, que comienza en la niñez y continúa a través de la adolescencia y juventud (Zimmermann-Sloutskis, Wanner, Zimmermann y Martín, 2010), estos datos son importantes, al considerar que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad que provoca el 6% de todas las muertes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2014).

Es claro que las razones que llevan a las personas a hacer EF o a abandonarlo poseen un carácter dinámico y raramente se concentran en un solo motivo (Rodríguez-Romo, Boned-Pascua y Garrido-Muñoz, 2009). La literatura sugiere que la conducta de EF es un fenómeno complejo que involucra tanto variables personales como sociales, entre las cuales, se encuentran las creencias personales, psicológicas, sociales, estilos de vida (Graham, Sirard y Neumark-Sztainer, 2011), la condición médica y el ambiente (Pender, Murdaugh y Parsons, 2006).

Al ser la práctica de EF una conducta de carácter multifactorial, las teorías podrían ser pertinentes en la

investigación de los mecanismos a través de los cuales las influencias sociales, ambientales y características particulares pueden interactuar e influir en el comportamiento de las personas (Buchan, Ollis, Thomas y Baker, 2012). El estudio de la práctica de EF puede sustentarse en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender (MPS). El modelo describe los factores personales que intervienen en la conducta de promoción de la salud como las cogniciones hacia la acción y las características individuales biopsicosociales del sujeto. En base a la literatura sobre la conducta de EF en jóvenes, sobresalen algunos conceptos del MPS que influyen en la conducta: los factores personales que intervienen en la conducta de promoción de la salud (edad y grado escolar), los beneficios, las barreras y las influencias interpersonales o apoyo social para la acción (Pender et al., 2006).

Estudios han reportado que la conducta de EF declina con la edad y la escolaridad (Gallardo-Escudero, Muñoz-Alfárez, Planells y López-Aliaga, 2015; Kwan, Bray y Martín-Ginis, 2009; Kwan y Faulkner, 2011; Martínez-Baena et al., 2012). La evidencia sugiere que algunos estudiantes ingresan a la universidad con una actitud positiva hacia el EF y que perciben una fuerte percepción de control hacia la conducta con la intención de ser activos; sin embargo, con el tiempo la mayoría no continúa con la intención y tiende a ser inactivo (Gallardo-Escudero et al., 2015).

Los beneficios percibidos de la acción constituyen la percepción positiva que se tiene sobre la realización de la conducta de salud y las barreras percibidas para la acción son las percepciones negativas, bloques mentales, obstáculos y costos

Correspondencia: Rosa María Cruz Castruita. Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66451. E-mail: castruita_81@hotmail.com.

* Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León.

** Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Argentina.

Agradecimientos: Publicación financiada por CONACYT Red Temática REDDECA.

"Artículo remitido e invitado con revisión"

personales de comprometerse con la conducta de salud (Pender et al., 2006). Los estudios muestran diferencias en los beneficios que perciben los jóvenes de realizar ejercicio de acuerdo a su escolaridad. Los varones menores de 18 años perciben más beneficios de la práctica de EF (Pérez, 2012). Respecto a los beneficios que perciben más importantes, se ha identificado que los jóvenes de facultad realizan EF para sentirse mejor y por el disfrute; mientras que los de bachillerato, lo hacen por mostrar su competencia y complacer a otros (Poobalan-Amudha, Aucott, Clarke y Smith, 2012).

En cuanto a las barreras para la acción, en relación al ejercicio se ha encontrado una fuerte relación entre las barreras y la falta de condición física en jóvenes (Camino, Maza y Puig, 2008; Pavón y Moreno, 2008). En su estudio basado en la Teoría de la Conducta Planeada, Kwan y Faulkner (2011) reportaron que los estudiantes perciben más barreras durante el primer año de universidad comparado con el final de la carrera.

Por otro lado, el apoyo social para la acción se refiere a las cogniciones, creencias o actitudes de otros (familia, amigos y proveedores de salud) que afectan directa o indirectamente la conducta promotora de salud (Pender et al., 2006). Los estudios reportan un número creciente de fuentes de influencias sobre la conducta de EF de los jóvenes, que incluyen a la familia, amigos y colegas/compañeros de clase o la influencia general de la sociedad (García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos y Jiménez-Iglesias, 2011; Keresztes, Piko, Pluhar y Page, 2008; Niermann, Kremers, Renner y Woll, 2015).

La actitud positiva hacia el EF se ha asociado con un estilo de vida activo y menor grado de sedentarismo (Poobalan-Amudha et al., 2012). Estudios realizados sobre las variables que afectan la conducta de salud que han utilizando como base modelos teóricos, se han enfocado particularmente a las variables de beneficios y barreras, por ser el principal elemento de las intervenciones que buscan modificar las conductas negativas (Acevedo, 2014). Pero pocos estudios han analizado el contexto del EF durante la transición y estancia en la universidad (Kwan y Faulkner, 2011) en conjunto con el apoyo social, por lo tanto se propuso evaluar las diferencias en los beneficios, barreras y apoyo social percibidos por los jóvenes hacia el ejercicio de acuerdo al grado escolar. Además, considerando las proposiciones teóricas del MPS se determinó probar la siguiente hipótesis de investigación: Los beneficios, barreras y el apoyo social percibido por los universitarios hacia la práctica de EF, difieren según el grado de escolaridad.

Método

Diseño del estudio, participantes, muestreo y muestra

Estudio descriptivo comparativo de corte transversal (Burns y Grove, 2004, p. 234). La población de estudio fue constituida por 125,000 jóvenes de 15 a 26 años, de ambos sexos, aparentemente sanos, inscritos en preparatoria o facultad de una universidad pública del área metropolitana de Monterrey, Nuevo León, México. Se utilizó muestreo aleatorio estratificado y dentro de cada estrato o dependencia se aplicó el muestreo sistemático de 1 en k con inicio aleatorio (rango de 57–99), tomando como marco muestral el listado del total de alumnos distribuidos por dependencia, se consideraron 64 dependencias.

El tamaño de la muestra de 928 jóvenes fue calculada a través del paquete *nQuery Advisor* versión 4.0 con una prueba de t para diferencia de medias con los siguientes criterios; nivel de

significancia de .05, tamaño de efecto de .20, potencia de 90% y tasa de no respuesta del 10%. Se incluyeron jóvenes con capacidad de deambular sin ayuda de dispositivo como muletas, sillas de ruedas, etc. (preguntas filtro para valorar). Se excluyó a aquellos jóvenes que refirieron tener contraindicado por algún motivo realizar EF sin embargo, no se presentó tal situación.

Instrumentos

Se utilizaron cuatro instrumentos de lápiz y papel, una cédula de datos de identificación (edad, sexo, escolaridad y dependencia) y un formato de preguntas abiertas sobre hábitos de EF. Para medir los beneficios y barreras del ejercicio se usaron las escalas desarrolladas por Sechrist, Walker y Pender (1987) en idioma inglés. El propósito de las escalas es determinar la percepción de los individuos al respecto de los beneficios y barreras para participar en la actividad física. Los autores determinaron su confiabilidad mediante el coeficiente de *Alfa de Cronbach* y el *Test-retest*. Para la escala de beneficios se obtuvo un alfa de .95, considerado muy bueno y un *Test-retest* de .89. Para la escala de barreras los autores reportan un Alfa de Cronbach de .86, con *Test-retest* de .77.

La escala de “Beneficios percibidos para el ejercicio” consta de nueve oraciones sobre las razones por las cuales las personas se ejercitan y la escala de “Barreras percibidas para el ejercicio” consta de diez oraciones sobre las razones por las cuales los jóvenes no realizan EF. La escala de respuesta para los dos instrumentos es de tipo Likert de cinco puntos. Para calificar los beneficios se determina el puntaje y se calcula el promedio; el menor puntaje que puede obtener un joven es de nueve puntos y el mayor de 45. Para las barreras el menor puntaje que puede obtener un joven es de 10 puntos y el mayor de 50, puntajes bajos corresponden a menores barreras percibidas y puntajes altos a mayores barreras percibidas hacia el ejercicio.

Además, se aplicó la escala para medir el “Apoyo social hacia el ejercicio” desarrollada originalmente por Sechrist et al. (1987) en idioma inglés. La escala está dividida en dos partes con un rango de respuesta de tres puntos: la primera parte consta de siete reactivos y está dividida en tres grupos (madre, padre y hermano o hermana). La escala inicia con la siguiente pregunta ¿Cada cuándo las personas en tu familia realizan contigo las siguientes actividades?, el participante debe responder sobre cada uno de los miembros de su familia indicando el recuadro que represente mejor su situación. La segunda parte de la escala consta de cinco reactivos e indaga sobre los amigos. Mediante un test-retest se determinó una confiabilidad de .82 para la escala. Para calificar esta escala, se suma el total del puntaje de las dos partes de la escala, pero primero se invierte la puntuación de la segunda parte.

Procedimientos

Se obtuvo la aprobación de los Comités de Ética y de Investigación de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León. El comité de ética aprobó prescindir del consentimiento de los padres para estudiantes menores de 18 años por ser un estudio de bajo riesgo, que no retoma temas sensibles y se contó con la autorización de los directivos de cada dependencia.

Para la selección de los datos el investigador y cuatro asistentes, acudieron a cada dependencia para seleccionar aleatoriamente a los jóvenes e invitarlos a participar. Con ayuda de un contador, contabilizaban en la entrada de cada dependencia a los jóvenes hasta llegar a cada número que represente al sujeto

seleccionado previamente en una tabla de Excel. A cada participante seleccionado se le realizaron preguntas filtro para verificar si era candidato a participar (edad, identificación universitaria y sin contraindicación para el EF), y de ser candidato obtener su consentimiento verbal. Posteriormente se acudía a un aula para proceder con la recolección de datos. Cuando alguien no aceptaba participar, sin reemplazo se continuaba con el siguiente número de la lista de Excel.

Análisis estadístico de los datos

Los datos se analizaron con el *software* SPSS versión 18.0. Se utilizó estadística descriptiva para conocer las características demográficas de la muestra, la variable de EF (frecuencia y porcentaje) y de los instrumentos (media, mediana, moda, desviación típica, valor mínimo y máximo). Se determinó la distribución de las variables mediante la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Además se llevaron a cabo pruebas de χ^2 y *t* de Student para conocer la distribución diferencial y asociación de las variables demográficas y de los índices de los instrumentos según el grado de escolaridad. Se usó estadística inferencial mediante la prueba *U* de Mann-Whitney para probar las hipótesis del estudio con la regla de decisión $p < .05$.

Resultados

Muestra compuesta por 928 estudiantes de preparatoria y facultad (Hombres = 386 y Mujeres = 542). El promedio de edad

para la muestra total fue de 18.04 años ($DT = 2.31$). El promedio de escolaridad de los jóvenes de preparatoria fue de 11.87 años ($DT = 1.90$) mientras que para los de facultad, fue de 16.07 años ($DT = 1.04$).

La mayoría de los jóvenes no practica algún tipo de EF, sin embargo esta diferencia no resultó significativa (véase la Tabla 1). El tipo de EF que reportaron practicar los jóvenes se clasificó en dos categorías en función de la intensidad que requieren: vigorosa y moderada (T, Romero, 2009 y A. Romero, 2003). Los deportes más practicados con intensidad vigorosa fueron fútbol, baloncesto, natación, tenis y atletismo. Entre las actividades moderadas se incluyó el tenis de mesa, gimnasio, caminar, pilates y esgrima, entre otras. El promedio de años de educación fue mayor entre los que reportaron no practicar EF ($M = 12.07$ vs $M = 11.66$; $t = -3.28$, $gl = 926$; $p < .001$).

Descripción de las variables

Se observaron promedios altos en el índice de beneficios y barreras para el ejercicio en los jóvenes de preparatoria y facultad. Los estudiantes de facultad mostraron promedios altos en el índice de influencia de amigos comparados con los de preparatoria (véase la Tabla 2).

Para medir el grado de concordancia entre la distribución de los datos se llevó a cabo la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. La probabilidad correspondiente fue menor de .05 (entre .001 y .02) es decir, las variables del estudio no presentaron distribución normal.

Variable		<i>f</i>	%
Ejercicio físico ($n_1 = 928$)			
Sí		452	48.7
No		476	51.3
Clasificación del tipo de ejercicio físico ($n_2 = 452$)			
Actividad vigorosa		396	87.6
Actividad moderada		56	12.4
Práctica de ejercicio físico según grado de escolaridad ($n_1 = 928$)			
Dependencia	Ejercicio físico		
Preparatoria	Sí	185	54.7
	No	153	45.3
Facultad	Sí	267	45.3
	No	323	54.7

Nota: n_1 = muestra total; n_2 = muestra de jóvenes que practican ejercicio físico.

Tabla 1. Descripción de la práctica de ejercicio físico de los participantes.

Índice	Media	Mdn	DT	Min.	Máx.
Preparatoria ($n_1 = 338$)					
Beneficios	70.57	72.22	16.95	0.00	100.00
Barreras	51.11	50.00	19.26	5.00	100.00
Influencia Familia	33.10	33.33	16.79	0.00	76.19
Influencia Amigos	38.43	40.00	21.43	0.00	90.00
Facultad ($n_2 = 590$)					
Beneficios	76.09	77.77	15.34	13.89	100.00
Barreras	54.28	55.00	18.97	7.50	100.00
Influencia Familia	33.57	33.33	18.75	0.00	85.71
Influencia Amigos	40.13	40.00	23.00	0.00	100.00

Tabla 2. Datos descriptivos de los instrumentos, muestra dividida por nivel de escolaridad.

Pruebas de hipótesis

En la Tabla 3 se presentan las diferencias entre las muestras de preparatoria y facultad para los beneficios ($z = -4.955, p < .05$) y barreras del ejercicio ($z = -2.388, p < .05$).

El análisis de los ítems de la escala de beneficios percibidos para el ejercicio arrojó que existen diferencias significativas por grado de escolaridad entre ciertos beneficios autónomos

percibidos pero no para la opción relativa a la diversión ($z = -.960, p > .05$; véase las Tablas 4 y 5).

Respecto a barreras para el ejercicio, se encontraron diferencias significativas entre los jóvenes que cursan preparatoria y facultad para la opción de “no querer hacerlo” ($z = -.498, p < .05$) y para “no tener ropa o zapatos adecuados” ($z = -1.978, p < .05$).

Variable	Dependencia	Mdn	U	Z	P
Beneficios	Preparatoria	406.99	80273.00	-4.955	.000**
	Facultad	497.04			
Barreras	Preparatoria	436.76	90334.00	-2.388	.017*
	Facultad	480.39			
Familia	Preparatoria	464.09	99.571.500	-.035	.972
	Facultad	464.73			
Amigos	Preparatoria	455.07	96.522.500	-.818	.413
	Facultad	469.00			

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$.

Tabla 3. Diferencias entre los índices de los instrumentos por grado de escolaridad.

Variable	Dependencia	Mdn	U	Z	p
Una razón para hacer ejercicio es... Verme mejor	Preparatoria	413.11	82342.00	-4.649	.000**
	Facultad	493.93			
Tener más energía	Preparatoria	428.60	87579.00	-3.277	.001**
	Facultad	485.06			
Sentirme más contento	Preparatoria	422.97	85673.50	-3.776	.000**
	Facultad	488.29			
Me divierto	Preparatoria	454.05	96179.50	-0.960	.337
	Facultad	470.48			
Hacer amigos	Preparatoria	440.14	91476.50	-2.149	.032*
	Facultad	478.45			

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tabla 4. Diferencias de los beneficios percibidos para la práctica de ejercicio físico por dependencia.

Variable	Dependencia	Mdn	U	Z	p
Una razón para hacer ejercicio es... Consigo fortalecerme	Preparatoria	445.53	91476.50	-1.805	.071
	Facultad	475.36			
Me quiero más	Preparatoria	418.60	84198.00	-4.045	.000**
	Facultad	490.79			
Estar en forma	Preparatoria	443.07	92468.50	-2.181	.029*
	Facultad	476.77			
Sentirme saludable	Preparatoria	417.96	83982.00	-4.967	.000**
	Facultad	491.15			

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tabla 5. Diferencias de los beneficios percibidos para la práctica de ejercicio físico por dependencia.

Discusión

Los resultados del estudio son congruentes con otros reportes acerca de la disminución de los niveles del EF con el aumento de la escolaridad (Bray, 2007; Flores-Allende y Ruiz-Juan, 2010; García, Sabiston, Ahmed y Farnoush., 2010; Kereszles et al., 2008; Pérez, 2012). Estos datos pueden ser explicados al considerar que la vida universitaria es afectada por los cambios en el rol que los jóvenes ejercen en la familia y la sociedad; en esta etapa los jóvenes dedican mayor tiempo a cubrir las demandas de la escuela, el trabajo y la familia. Además, el abrupto encuentro con la independencia requiere que el joven realice diligencias y utilice estrategias para manejar su tiempo de acuerdo a sus propios intereses (Bray, 2007).

La influencia de la familia fue similar en estudiantes de preparatoria y de facultad, mientras que la influencia de amigos fue mayor en los jóvenes de facultad. Este hallazgo concuerda con lo encontrado en los participantes adolescentes del estudio de Marín-García y Olivares-Ortega (2009), los autores señalaron gran influencia de los padres para iniciar a los adolescentes en el EF, sin embargo, cuando realizaban EF, los adolescentes preferían compartir más esta actividad con sus amigos que con sus padres.

Diferentes autores han resaltado la influencia significativa de los padres para el desempeño del EF a pesar de los diferentes roles por edad y género (Flores-Allende y Ruiz-Juan, 2010; García-Moya et al., 2011; Pavón y Moreno, 2008; Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe y Doyle-Baker, 2013). García-Moya et al. (2011) estudiaron la influencia de iguales y la familia sobre la participación deportiva durante la adolescencia, los autores reportaron mayor influencia en los hombres que en las mujeres, y explicaron que esto podía deberse a la preferencia masculina por la práctica deportiva organizada. De igual forma en universitarios, Pavón-Lores y Moreno Murcia (2008) reportaron que mientras que los hombres dan importancia a la competencia en los deportes y el 69.7% realizaba actividad física con amigos; las mujeres practican el EF en solitario, fuera del campus universitario dividiendo su tiempo libre entre actividades sociales e intereses personales, dirigiendo su atención al aspecto saludable del EF. En ése sentido, Sawka et al. (2013) en una revisión de literatura concluyeron que el nivel de actividad individual es un reflejo del nivel de actividad de los amigos.

En contraste, en Guadalajara, México, analizaron los motivos de la inactividad física en universitarios y reportaron que la falta de apoyo de amigos (13.6%), padres (22%) u otras personas (15.3%) ejerce una influencia negativa importante durante la etapa universitaria (Flores-Allende y Ruiz Juan, 2010). Puede señalarse entonces que la práctica de EF es influenciada por los amigos, intereses, aspectos socioculturales y actividades propias del grado escolar. Los universitarios de facultad se encuentran en una etapa de transición; caracterizada por el crecimiento de la sensación de independencia y al parecer, comienzan a descartar las expectativas de los padres e incrementan en su escala de valores la opinión de los amigos, para parecerse a ellos, ser aceptados y satisfacer su necesidad de pertenencia a un grupo.

A pesar de presentar menor nivel de EF, se encontró un promedio más alto para beneficios entre los que cursan facultad

al compararse con los de preparatoria. Esta contradicción concuerda con lo observado en una muestra de Colombia del estudio de Becerra y Díaz (2008), quienes encontraron una mayor percepción de los beneficios del EF en las personas sedentarias que en las físicamente activas. Este hallazgo difiere en parte con lo planteado por el MPS que señala "...si los jóvenes perciben más beneficios o resultados positivos de practicar EF debería observarse mayor tendencia a invertir más tiempo en llevar a cabo dicha conducta"; mientras que los jóvenes que perciben más barreras o inconvenientes, evitan llevar a cabo la conducta promotora de salud (Pender et al., 2006).

El análisis de los ítems de la escala de beneficios percibidos para el ejercicio sugiere diferencias significativas por grado de escolaridad entre los beneficios percibidos de presentación física, ánimo, autoestima y salud. Estos datos concuerdan con otros estudios que reportan que los jóvenes realizan ejercicio para sentirse mejor y disfrutar (Poobalan-Amudha et al., 2012). Ya que con el incremento de la preparación académica, se hace ejercicio para sentirse mejor y disfrutar, más que por la común asunción de ganar y complacer a otros. Dato que ayuda a explicar las diferencias por grado escolar al respecto de la percepción de beneficios pero no para la diversión.

Respecto a barreras percibidas para el EF se encontraron diferencias significativas entre los jóvenes que cursan la facultad y preparatoria para no querer hacer y no tener ropa o zapatos adecuados. Al respecto, Flores-Allende y Ruiz-Juan (2010) reportaron que las principales barreras en universitarios de Guadalajara incluyen la percepción de no tener aptitudes para el deporte, la falta de tiempo, la flojera o pereza y la carencia de instalaciones deportivas cerca del hogar. La muestra de Guadalajara y los hallazgos de este estudio concuerdan al respecto de la disminución de los niveles del EF con el incremento de la formación universitaria. Los autores explicaron que, aunque pertenecer a una u otra dependencia no determina los niveles de EF que realizan los universitarios, en su estudio los estudiantes de licenciatura fueron más inactivos que los estudiantes del nivel técnico universitario (lo que corresponde con el grado escolar de preparatoria).

Conclusiones

Los resultados del estudio permiten concluir lo siguiente: los jóvenes de facultad perciben más beneficios e influencia de amigos pero también más barreras hacia la práctica de EF que los jóvenes de preparatoria. La mayoría de los jóvenes que estudian no realizan EF y a mayor escolaridad los jóvenes reportan menor EF. Los beneficios y barreras percibidas por los jóvenes hacia la práctica de EF difieren según el grado de escolaridad. Existen diferencias significativas por grado de escolaridad entre los beneficios autónomos: presentación física, ánimo, autoestima y salud.

Futuros estudios deberían incluir el análisis de las diferencias de género y del grado escolar sobre la práctica de EF en jóvenes sin limitarse al contexto universitario. El análisis de estos aspectos permitirá emitir estrategias específicas para promover la práctica y adherencia al EF en este grupo poblacional.

BENEFICIOS, BARRERAS Y APOYO SOCIAL PARA EL EJERCICIO: DIFERENCIAS POR GRADO ESCOLAR

PALABRAS CLAVE: Conductas saludables, promoción de la salud, adolescente, apoyo social, estudiantes.

RESUMEN: Durante la adolescencia tardía y juventud, el ejercicio físico (EF) podría apoyar la formación de una personalidad estable. Sin embargo, se ha reportado un declive del 7% anual en la práctica de EF para chicos y chicas, que comienza en la niñez y continúa a través de la adolescencia y juventud. El estudio examinó las diferencias según grado de escolaridad entre los beneficios, barreras y apoyo social para el ejercicio en universitarios. Basado en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender. Diseño descriptivo comparativo. Una muestra de 928 jóvenes de 15 a 26 años estratificados por dependencia universitaria. El promedio de años de educación fue mayor ($t = -3.28, gl = 926; p = .001$) entre los que reportaron no practicar ejercicio. Se encontraron diferencias entre las muestras por grado de escolaridad para las variables de beneficios ($z = -4.955, p < .05$) y barreras ($z = -2.388, p < .05$). El análisis de los ítems de las escalas arrojó que existen diferencias significativas por grado de escolaridad entre los beneficios autónomos ($z = -.960, p > .05$) y respecto a barreras, para la opción de "no querer hacerlo" ($z = -2.498, p < .05$) y para "no tener ropa o zapatos adecuados" ($z = -1.978, p < .05$). Los resultados del estudio permiten concluir que la mayoría de los jóvenes que estudian no realizan EF, y a mayor escolaridad los jóvenes reportan menor EF. Los jóvenes de facultad perciben más beneficios e influencia de amigos, pero también más barreras hacia la práctica de EF.

VANTAGENS, BARREIRAS E APOIO SOCIAL PARA O EXERCÍCIO: DIFERENÇAS POR GRADE

PALAVRAS CHAVE: Comportamentos saudáveis, promoção da saúde, adolescente, de apoio social, estudantes.

RESUMO: Durante o final da adolescência e juventude, o exercício físico (EF) poderia apoiar a formação de uma personalidade estável. No entanto, tem sido relatado um declínio anual de 7% na prática de EF para meninos e meninas, começando na infância e continuando até a adolescência e juventude. O estudo examinou diferenças por nível de educação entre os benefícios, barreiras e apoio social para o exercício na faculdade. Com base no Modelo de Promoção da Saúde Pender. Descritivo comparativo. Uma amostra de 928 jovens de 15 e 26 anos estratificada por unidade universitária. A média de anos de escolaridade foi maior ($t = -3,28, gl = 926, p = 0,001$) entre aqueles que relataram não se exercitar. As diferenças entre as amostras do nível de educação para as variáveis de benefícios ($z = -4,955, p < 0,05$) e barreiras ($z = -2,388, p < 0,05$) foram encontradas. A análise dos itens das escalas mostraram que existem diferenças significativas, por nível de escolaridade entre os benefícios autônomos ($z = -0,960, p > 0,05$) e sobre barreiras para a opção "não quero fazer isso" ($z = -2,498, p < 0,05$) e "não há roupas ou calçado certo" ($z = -1,978, p < 0,05$). Os resultados do estudo permitem concluir que a maioria dos jovens que estudam não realizam EF, e com mais educação os jovens relatam menos EF. Os jovens estudantes da faculdade percebem mais benefícios e influência de amigos, mas também mais barreiras para a prática de EF.

Referencias

- Becerra-Martínez, M. y Díaz-Heredia, L. (2008). Niveles de actividad física, beneficios, barreras y autoeficacia en un grupo de empleados oficiales. *Avances en Enfermería*, 26(2), 43-50.
- Bray, S. R. (2007). Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physical active during transition to their first year at a University. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 61 – 70.
- Buchan, D. S., Ollis, S., Thomas, N. E. y Baker, J. S. (2012). Physical activity behavior: An overview of current and emergent theoretical practices. *Journal of Obesity*, 2012, 1-11.
- Burns, N. y Grove, S. K. (2004). *Investigación en enfermería* (3ª. ed.). España: Elsevier.
- Camino, X., Maza, G. y Puig, N. (2008). Redes sociales y deporte en los espacios públicos de Barcelona. *Educación Física y Deportes*, 1, 12-28.
- Equipo Académico del International Research Center on Organizatios. (IRCO, 2014). *Actividad física y deporte: un nuevo enfoque del bienestar. La necesidad de una estrategia ambiciosa para una sociedad activa y saludable*. Madrid, España: IESE Business School.
- Flores-Allende, G. y Ruiz-Juan, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17(1), 34-37.
- Gamito, M. Y Feu, S. (2016). *Influencia de la familia en la práctica de actividad física de los escolares y barreras que encuentran para ello* (Tesis de maestría). Recuperado de http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4365/TFMUEX_2016_Gamito_Carballo.pdf?sequence=1
- Gallardo-Escudero, A., Muñoz-Alfárez, M. J., Planells, E. M. y López-Aliaga, I. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 975-979.
- García, B. E., Sabiston, C. M., Ahmed, R. y Farnoush, M. (2010). Exploring links to unorganized and organized physical activity during adolescence: The role of gender, socioeconomic status, weight status, and enjoyment of physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 7-16.
- García-Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P. y Jiménez-Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 153-158.
- Graham, D. J., Sirard, J. R. y Neumark-Sztainer, D. (2011). Adolescents' attitudes towards sports, exercise, and fitness predict physical activity 5 and 10 years later. *Preventive Medicine*, 52(2), 130-132.
- Kwan, M. Y. W., Bray, S. R. y Martin-Ginis, K. A. (2009). Predicting physical activity during transition to first-year university: An application of the Theory of Planned Behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45-52.
- Kwan, M. Y. y Faulkner, G. E. J. (2011). Perceptions and barriers to physical activity during the transition to university. *American Journal of Health Studies*, 26(2), 87-96.
- Keresztes, N., Piko, B. F., Pluhar, Z. F. y Page, M. R. (2008). Social influences in sports activity among adolescents. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(1), 21 – 25.
- Marín-García, F. J. y Olivares-Ortega, A. (2009). Motivaciones hacia la práctica física deportiva y su entorno social en el alumnado de secundaria de un centro público y un centro privado de Granada. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16(2), 108-110.
- Martínez-Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez-López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Revista de curriculum y formación del profesorado*, 16(1), 391-398.
- Niermann, C. N., Kremers, S. J., Renner, B. y Woll, A. (2015). Family health climate and adolescents' physical activity and healthy eating: A cross-

- sectional study with mother-father-adolescent triads. *PLOS One*, 10(11), 1-18.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Actividad física* (Nota descriptiva no. 384). Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L. y Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5a ed.). USA: Prentice Hall.
- Pérez, J. A. (2012). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León* (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Poobalan-Amudha, S., Aucott, S., Clarke, A. y Smith, C. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behavior among 18-25 year olds. A mixed method study. *BMC Public Health*, 12(1), 640-649.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascua, C. y Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deporte en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Romero, A. (2003). *Actividad física beneficios para la salud*. Recuperado de <http://www.efdeportes.co/>, 9(63), 1-5.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 409-413.
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. y Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(130).
- Sechrist, K. R., Walker, S. N. y Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10(6), 357-365.
- Stephan, Y., Sutin, A. R. y Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 49(1), 1-7.
- Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E. y Martin, B. (2010). Physical activity levels and determinants of change in Young adults: a longitudinal panel study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(2), 1-13.