



BENEFICIOS, BARRERAS E INFLUENCIAS INTERPERSONALES PERCIBIDAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA. DIFERENCIAS ANTE TRANSICIÓN ESCOLAR UNIVERSITARIA

Cruz-Castruita, Rosa María; Enríquez-Reyna, María Cristina

Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Organización Deportiva.



INTRODUCCIÓN

A pesar del impacto positivo que la actividad física (AF) tiene sobre la salud, la AF declina durante la transición de preparatoria al primer año de estudios universitarios. El declive se relaciona con los cambios de rol en la escuela, familia y sociedad.

PROPÓSITO

Examinar las diferencias según grado de escolaridad entre los beneficios, barreras e influencias interpersonales percibidas por los jóvenes hacia la práctica de AF, basado en el Modelo de Promoción de la Salud de Pender.

METODOLOGÍA

Diseño descriptivo comparativo.

- Muestra : 928 jóvenes de 15 a 26 años estratificados por dependencia universitaria.
- Instrumentos: cuestionarios de beneficios y barreras percibidos para la acción, subescala de apoyo social hacia el ejercicio y preguntas sobre hábitos de AF.
- Análisis de los datos: paquete estadístico SPSS versión 18.0, prueba U de Mann-Whitney.

RESULTADOS

De los 928 jóvenes, 542 (58.4%) son mujeres, la mayoría cursan estudios profesionales o de facultad ($f = 590$; $\% = 63.6$). El promedio ($\bar{X} = 12.07$; $DE = 1.94$ vs $= 11.66$; $DE = 1.85$) de años de educación fue significativamente mayor ($t = -3.28$, $gl = 926$; $p = .001$) entre los que reportaron no practicar AF.

Se encontraron diferencias significativas entre las muestras por grado de escolaridad para las variables de beneficios ($z = -4.955$, $p < 0.05$) y barreras ($z = -2.388$, $p < 0.05$, Tabla 1).

Tabla 1. Diferencias entre los índices de los instrumentos por grado de escolaridad

Variable	Dependencia	Mdn	Z	p
Beneficios	P	406.99	-4.955	.000
	F	497.04		
Barreras	P	436.76	-2.388	.017
	F	480.39		
Familia	P	464.09	-.035	.972
	F	464.73		
Amigos	P	455.07	-.818	.413
	F	469.00		

Existen diferencias significativas por grado de escolaridad entre los beneficios autónomos: presentación física, ánimo, autoestima y salud (Tabla 2).

Tabla 2. Diferencias por dependencia de los beneficios percibidos para la práctica de AF

Variable	Dependencia	Mdn	Z	p
Una razón para hacer ejercicio es...				
Verme mejor	P	413.11	-4.649	.000
	F	493.93		
Tener más energía	P	428.60	-3.277	.001
	F	485.06		
Sentirme más contento	P	422.97	-3.776	.000
	F	488.29		
Hacer amigos	P	440.14	-2.149	.032
	F	478.45		
Me quiero más	P	418.60	-4.045	.000
	F	490.79		
Estar en forma	P	443.07	-2.181	.029
	F	476.77		
Sentirme saludable	P	417.96	-4.967	.000
	F	491.15		

Nota: $n = 928$. P= preparatoria, F= facultad

Se encontraron diferencias significativas entre los jóvenes que cursan la facultad y preparatoria para las barreras de falta de deseo ($z = -2.498$, $p < 0.05$) y de ropa adecuada ($z = -1.978$, $p < 0.05$, Tabla 5).

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

La mayoría de los jóvenes que estudian no realizan AF. A mayor escolaridad los jóvenes reportan menor AF. Existen diferencias significativas por grado de escolaridad entre los beneficios y barreras percibidas para la AF.

Recomendación:

1. Analizar los resultados por sexo y grado de escolaridad.
2. Realizar estudios de intervención previo al periodo de transición de la preparatoria a la facultad, con el fin de enseñar estrategias para continuar con una conducta activa a lo largo de la transición escolar.

Palabras clave. Conductas saludables, promoción de la salud, adolescentes, apoyo social, estudiantes.