

PUBLICADA POR LA SOCIEDAD MEXICANA DE PSICOLOGÍA A.C. Y
EL COLEGIO MEXICANO DE PROFESIONISTAS DE LA PSICOLOGÍA A.C.

XXI CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA

"Formación profesional y ética: Ejes de la práctica de la psicología"

Memoria In extenso

OCTUBRE 2013



(Strayer & Johnston, 2001, Balk, Moore, Spearman & Steele, 2006, Strayer, Drews & Johnston, 2003, Horrey & Wickens, 2006).

Sin embargo, también se encontró una diferencia en las medias de FNP1 y FNP2, aunque durante el segundo momento, la media (4.00 ± 0.33) es mayor que en el primer momento (3.43 ± 0.32), no se encontró una diferencia significativa, y se puede concluir que este aumento en los errores durante los últimos 5 minutos se puede deber al aumento de nivel (que es automático en la prueba ALERT S2® del COGNIPPLUS®), o también al efecto retardado de la charla, ya que un número considerable de las participantes referían seguir pensando en ella.

En cuanto al ciclo menstrual, no se encontraron diferencias significativas (a pesar de que la cantidad de falsos positivos durante la fase posovulatoria era mayor que en las otras) debido probablemente a que la muestra de los grupos de las fases del ciclo menstrual eran reducidas, por lo que se propone ampliar la muestra en esta investigación.

Referencias

Balk S., Moore K., Spearman W. & Steele J. (2006). Mobile Phone Use in a Driving Simulation Task: Differences in Eye Movements. Recuperado de <http://andrewd.ces.clemson.edu/courses/cpsc412/fall05/teams/reports/group1.pdf>

Castillo J., Cely J. & Manrique-Abril F., (2008). Desempeño cognitivo de mujeres universitarias a lo largo del ciclo menstrual. Univ. Psychol. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Bogotá, Colombia Vol. 7 No. 1 PP. 173-183.

Horrey W. & Wickens C. (2006). Examining the Impact of Cell Phone Conversations on Driving Using Meta-Analytic Techniques. Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society. Vol. 48, No. 1, pp. 196–205.

Sternberg R. (2011). Atención y conciencia, en CENAGE Learning (ed.), Psicología cognoscitiva, pp 123-175.

Strayer, D. & Johnston, W. (2001), Driven to Distraction: Dual-Task Studies of Simulated Driving and Conversing on a Cellular Telephone. Psychological Science, vol. 12, pp. 462- 466.

Strayer, D., Drews F. & Johnston, W. (2003). Cell Phone-Induced Failures of Visual Attention During Simulated Driving. University of Utah. Journal of Experimental Psychology: Applied, Vol. 9, No. 1, pp. 23–32.

Torres A., Gómez-Gil E., Vidal A., Puig O., Boget T., Salamero M., (2006). Diferencias de género en las funciones cognitivas e influencia de las hormonas sexuales. Actas Españolas de Psiquiatría. Pp. 408-415

Young, K. & Regan, M. (2007). Driver distraction: A review of the literature. Distracted driving, pp 379-405.

El placer de realizar ejercicio físico como factor del nivel de actividad física en adolescentes

Dr. Armando Cocca*, Mtro. Daniel Mayorga-Vega**,

Dr. Jesús Viciania**, Dr. Jeanette López-Walle***,

Dr. José Leandro Tristán Rodríguez***,

**Facultad de Cultura Física, Universidad Palacky de Olomouc,*

***Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, ***Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León*

Descriptores: Estilo de vida, Placer de la práctica física, Adolescentes, Niveles de Actividad Física, Salud

Introducción

La salud pública sufre actualmente un proceso de degeneración que ha despertado la preocupación de expertos, científicos y gobiernos en todo el mundo. El mayor indicador de esta circunstancia es representado por la incidencia de individuos que padecen obesidad o sobrepeso, cuyo número crece paulatinamente cada año. Se estima que la obesidad y el sobrepeso representan la causa principal de diabetes, de cardiopatías isquémicas, y de cánceres a nivel mundial, por lo que se entiende aún más la inquietud generada por la condición actual. Estos datos son aún más preocupantes si se considera que un porcentaje muy alto de la población obesa es constituido por niños y jóvenes, por lo que las perspectivas para la salud de los futuros adultos son incluso peores que las actuales (Mota, Santos, y Guerra, 2003). Es más, sobrepeso y obesidad infantil son considerados de los mayores factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Paralelamente a esto, algunos autores afirman que la adolescencia es una etapa muy crítica en la estructuración de un estilo de vida positivo, incrementándose la inclinación al tabaquismo, al sedentarismo y a la alimentación incorrecta, aspectos estrechamente relacionados con la obesidad (Hedman, Bjerg-Bäklund, Perzanowski, Sundberg, y Ronmark, 2007). Por el contrario, mantener un estilo de vida saludable en el periodo del desarrollo psicofísico es determinante para el correcto crecimiento de los jóvenes y les favorece no sólo a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social (Bailey, 2006), por lo que se verían afectadas positivamente todas las áreas de la salud. La adolescencia representa un periodo importante en el que se aprenden los hábitos que posiblemente perduren durante toda la vida. Tammelin (2003) confirma que transmitir costumbres positivas durante el periodo del desarrollo determina una consolidación de las mismas en la edad adulta. La actividad física (AF) se considera fundamental no sólo por afectar directa y positivamente la salud global de una persona, sino también por su influencia en la estructuración de un estilo de vida positivo (Ortega, Ruiz, Castillo, y Sjöström, 2008). Por otro lado, la inactividad está estrechamente relacionada con hábitos de vida nocivos y mantiene una relación inversa con el bienestar (Stensel, Gorely, y Biddle, 2008). De hecho, la inactividad juvenil está relacionada con el aumento de la masa grasa en la adultez, incrementándose el riesgo de padecer obesidad. Por el contrario, aquellos individuos que en su juventud han participado en AF, tienen menores riesgos de padecer obesidad aunque adquieran hábitos sedentarios en su adultez (Kimm et al., 2005). La AF es fundamental en la prevención de la obesidad cuando se practique desde edades tempranas. Además de los efectos positivos de la AF en la reducción de la masa grasa corporal, ésta asume un papel primario en el desarrollo adecuado y armónico del joven, tanto a nivel físico como psicológico y social (De la Cerda, Cervelló, Cocca, y Viciano, 2011). Por lo tanto, es evidente que el incremento de la práctica de AF entre los jóvenes representa uno de los principales medios para invertir la tendencia actual de la salud pública e individual. Por ello, la investigación se ha orientado a la búsqueda y estudio de variables que afectan el ejercicio físico en edades tempranas. Entre éstas, la sensación de placer hacia la AF ha despertado interés por su efecto positivo sobre los niveles de AF. Existe una correlación directa y significativa entre el placer hacia la AF y los elementos que determinan el bienestar de los individuos (Abraham, Velencei, y Szabo, 2012). Es más, esto también tiene un efecto positivo sobre variables cognitivas y psicológicas como la motivación o la autonomía, consideradas fundamentales para el incremento de la AF y la mejora del estilo de vida a largo plazo. El placer hacia la AF contribuye a alcanzar niveles de AF adecuados para la obtención de beneficios sobre la salud y a incrementar la participación deportiva. Otros autores han confirmado que el placer de ser activo puede influir en el incremento de la cantidad diaria de AF en jóvenes sobrepeso u obesos (Wang y Su, 2012). Por todo lo explicado, estudiar la relación entre el placer hacia la AF y los niveles de práctica de ejercicio físico debe ser considerado de primaria importancia. Por ello, el objetivo de este estudio fue evaluar el placer hacia la práctica de AF de los adolescentes que viven en la ciudad de Granada, España; medir el nivel de AF de los mismos; y analizar si existen correlaciones entre estas dos variables.

Método

Muestra. Se seleccionaron 847 jóvenes (468 varones, 379 mujeres) de edad comprendida entre 13 y 16 años, inscritos a escuelas de Educación Secundaria (ESO) en la ciudad de Granada, España. La técnica de muestreo aplicada fue aleatoria por conglomerados (aulas), estratificada (ciclos educativos) y con afijación proporcional, respetándose el porcentaje de varones y mujeres de la población real de estudiantes de ESO.

Diseño. Estudio sociológico de carácter no experimental.

Instrumentos. La versión española del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short (Booth, 2000) fue utilizada para la medición de los niveles de AF en los participantes. La validez y fiabilidad de este cuestionario en poblaciones españolas se ha demostrado previamente. En cuanto al placer hacia la AF, los investigadores crearon una escala compuesta por dos ítems, con valores entre uno y cuatro (tipo Likert), donde el valor “uno” indicaba el menor grado, y el valor “cuatro” el máximo grado de placer hacia la AF. La escala obtuvo valores de validez y fiabilidad significativos.

Procedimiento.

Tras tomar contacto con los directores de cada centro educativo y obtener su permiso, se procedió a recoger los datos aplicando los cuestionarios a los participantes. Esta fase se llevó a cabo bajo la supervisión constante de los investigadores, que apoyaron los participantes solventando cualquier duda se generase al contestar a los ítems del cuestionario. Finalmente, los datos recogidos se transfirieron a una hoja electrónica del software SPSS 19.0 para Macintosh (SPSS® Inc., Chicago, IL) para su análisis.

Resultados

Los participantes practicaron AF un promedio de 103.27 minutos diarios, equivalentes a 600.12 Metabolic Equivalents of Tasks (MetS). El 56.4% de los encuestados alcanzó la cantidad mínima recomendada de práctica de AF diaria, según los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2010). Los varones (107.62 minutos/día) resultaron ser significativamente más activos que las mujeres (98.42 minutos/día; $p < .022$). La puntuación media global para el placer de la AF se situó en 3.34. Los varones obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que las mujeres (varones = 3.49; mujeres = 3.16; $p < .001$).

Se halló una correlación altamente significativa entre la cantidad de AF diaria y el placer de la AF ($p < .05$).

Conclusiones

Los adolescentes granadinos parecen mantener un nivel de AF saludable adecuado de cara al desarrollo de una buena salud psicofísica. La mayoría de ellos logran el límite de AF saludable. Muy pocos estudios certifican valores tan positivos de AF saludable en esta etapa, entre ellos sólo uno realizado en el territorio español (Martínez-Gómez et al. 2009), por lo que nuestros resultados se alejan del cuadro general mundial (Jurakic, Pedisic, y Andrijasevic, 2009). Este cuadro general positivo podría justificarse por los resultados obtenidos en el placer hacia la AF, que también fueron muy positivos en toda la muestra estudiada. La estrecha correlación entre las dos variables que se ha hallado en este estudio confirmaría nuestros resultados. El placer hacia la AF es típico de edades tempranas, pero se ha demostrado que esta actitud se pierde ya en la adolescencia debido a diferentes factores sociales, ambientales y psicológicos (Sallis, Prochaska, y Taylor, 2000). Estos resultados son apoyados por otro estudio que también pone de manifiesto la paralela reducción de la práctica de AF entre los jóvenes (Viciano, 2005). Sin embargo, un estudio desarrollado sobre la población de adolescentes en edad escolar de la ciudad de Granada determinó que muchos individuos practicaban AF por el placer de hacerlo, para sentirse sanos y en forma, y porque les divertía ocupar el tiempo libre, confirmándose los hallazgos de nuestra investigación (Macarro, Martínez, y Torres, 2012). Nuestro estudio y el de Macarro et al. parecen poner de manifiesto que los

factores sociales, ambientales y psicológicos mencionados no tienen efecto, o esto es reducido, sobre la sensación de placer de los adolescentes granadinos al realizar ejercicio físico. Los autores suelen considerar fundamentales en este sentido la formación y las habilidades profesionales y humanas de los educadores, así como las oportunidades que otorga el entorno físico (Sallis et al., 2000). En relación a dichas variables, es posible que en el contexto de la ciudad de Granada se verifiquen circunstancias que afectan positivamente tanto la práctica como el placer hacia la AF, aunque en este estudio no se han tomado en consideración. Por tanto, en el futuro se podría ampliar esta investigación abarcando variables psicológicas y sociales relacionadas con el placer hacia la AF, al igual que estudiar la relación entre esto y los niveles de AF en diferentes rangos de edad para comprender los cambios psicológicos a la base del sedentarismo en la fase adulta y en la vejez. Además, en consecuencia de los resultados obtenidos en relación al género, se hace evidente la necesidad de poner especial atención en las diferentes necesidades psicológicas de varones y mujeres, de modo que se pueda estimular el placer hacia la AF e impulsar la práctica de ejercicio físico de la manera más efectiva y respetando las peculiaridades de grupos específicos de individuos.

Referencias

- Abraham, J., Velnecezi, A., y Szabo, A. (2012). Perceived determinants of well-being and enjoyment level of leisure activities. *Leisure Sciences*, 34, 3, 199-216.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8), 397-401.
- Booth, M. L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 114-20.
- De la Cerda, P., Cervelló-Gimeno, E., Cocca, A., y Viciano Ramírez, J. (2011). Effects of an aerobic training program as complementary therapy in patients with moderate depression. *Perceptual & Motor Skill*, 112(3), 761-769.
- Juracic, D., Pedisic, Z., y Andrijasevic, M. (2009). Physical Activity of Croatian Population: Cross-sectional Study Using International Physical Activity Questionnaire. *Public Health*, 50, 165-173.
- Kimm, S. Y. S., Glynn, N. W., Obarzanek, E., Kriska, A. M., Daniels, S. R., Barton, B. A., & Liu, K. (2005). Relation between changes in physical activity and body mass index during adolescence: a multicenter longitudinal study. *Lancet*, 366, 301-307.
- Macarro Moreno, J., Martínez Baena, A. C., y Torres Guerrero, J. (2012). Motives of Practice Physical Activity and Sport in Spanish Adolescents at the End of their Secondary Education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De Haro, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517.
- Mota, J., Santos, P. y Guerra, S. (2003). Differences in daily Physical Activity in obese and non-obese boys. II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte: 301-303, Granada.
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M. y Sjörström, M. (2008) Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health, *International Journal of Obesity*, 32, 1, 1-11.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- Stensel, D. J., Gorely, T., y Biddle, S. J. H. (2008). Conceptualization of Youth Physical Activity and Sedentary Behavior. *Youth Health Outcomes*. In Smith, A. L., & Stuart, J. H. (Ed.). *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior. Challenges and solutions*. Leeds, UK: Human Kinetics.
- Tammelin, T. (2003). Physical activity from adolescence to adulthood and health-related fitness at