



Cuadernos de Psicología del Deporte

ISSN: 1578-8423

psicodeporte@gmail.com

Universidad de Murcia

España

Gutiérrez-Sánchez, Águeda; Pino-Juste, Margarita
Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes
Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 13, núm. 2, -, 2013, pp. 73-82
Universidad de Murcia
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227028057007>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes

Future teachers' attitudes towards practicing healthy physical activity

Atitude na pratica de atividade física saudável em futuros docentes

Águeda Gutiérrez-Sánchez y Margarita Pino-Juste

Universidad de Vigo (España)

Resumen: El objetivo de este estudio ha sido identificar las actitudes hacia la actividad físico-deportiva y dimensiones de las mismas, del alumnado de nuevo ingreso de Educación Infantil, Primaria y Ciencias de la Actividad física y del Deporte. El diseño de investigación utilizado es un diseño no experimental de carácter transversal utilizando para las diferentes comparaciones entre las variables la prueba t de comparación de medias para muestras independientes y el ANOVA y el cálculo de la regresión. Se ha demostrado que existen diferencias significativas en todos los grupos objeto de análisis, de modo que los hombres, el haber practicado deporte en la edad escolar y el alumnado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte presentan mayores actitudes hacia la actividad físico-deportiva que, las mujeres, los que no han practicado deporte escolar y los futuros titulados en Educación Infantil y Primaria. Sería importante que durante la formación inicial del profesorado se implementaran proyectos que conlleven el fomento de la actividad físico-deportiva y la adopción de hábitos saludables, sobre todo entre las mujeres y en la titulación de Grado en Educación Infantil y Educación Primaria. Además dada la influencia positiva de haber practicado deporte en la etapa escolar deberían consolidarse o aumentar los programas de deporte escolar.

Palabras clave: Actitudes, Actividad Física, Salud, Universitarios

Abstract: The purpose of this study was to identify the attitudes towards physical activity and sports, as well as their scope, presented by the newly admitted students in Early Childhood Education, Elementary Education and Physical Education and Sports Sciences. The research design employed is a non-experimental, cross sectional design, performing the t-test (comparison of means) for independent samples and ANOVA and linear regression for the different comparisons between the variables. Significant differences have been shown in all groups analyzed, so that men who practiced sport at school age and students of Physical Education and Sports Sciences have

higher attitudes towards physical activity and sports than women, than those who did not practice sport at school age and the future Early Childhood Education and Elementary Education graduates. It would be of great importance that, during the teachers' initial training, the implementation of projects involving the promotion of physical activity, sport and adopting healthy habits was carried out, especially among women and graduates of Bachelor in Early Childhood Education and Elementary Education degree. Furthermore, given the positive influence of practicing physical activity at school age, the school sports programmes should be encouraged or increased.

Keywords: Attitudes, Physical Activity, Health, College Students

Resumo: O objetivo desse estudo foi de identificar as atitudes da atividade física-esportiva e as dimensões das mesmas, dos alunos de Educação Infantil, Primaria e de Educação Física e Esporte. O desenho da pesquisa utilizado foi não experimental com característica transversal, utilizando nas diferentes comparações entre as variáveis a prova de t de comparação de medias para mostras independentes e a ANOVA e o calculo de regressão. Foi demonstrado que existem diferenças significativas em todos os grupos objeto de analises, de forma que os homens, por terem praticado esporte na fase escolar e os alunos de Educação Física e Esporte apresentaram maiores atitudes para a atividade física-esportiva que as mulheres, os que não participaram em esportes escolares e os futuros titulados em Educação Infantil e Primaria. Seria importante de durante a formação inicial dos professores fosse introduzido programas que fomentem a atividade física-esportiva e a atitude de hábitos saudáveis, principalmente nas mulheres e na titulação de Educação Infantil e Educação Primaria. Considerando a influencia positiva que é ter praticado esporte na etapa escolar deveriam consolidar e aumentar os programas de esporte escolar.

Palavras Chave: Atitudes, Atividade Física, Saúde, Universitários.

Introducción

Existen importantes evidencias de que la labor docente del profesor, en relación con la forma de presentar las tareas o el grado de entusiasmo con el que plantean las actividades, influye de forma determinante en el interés del alumnado hacia las clases de Educación Física (EF) (Chen & Dark, 2001; Taylor y Ntoumanis, 2007; Pino-Juste, Gutiérrez-Sánchez y

Alvariñas, 2013). Es decir, las actitudes y creencias del profesorado pueden ejercer influencia en los resultados de los estudiantes de educación física (Morgan, Bourke & Thompson, 2001).

De hecho, existen estudios que muestran cómo influye de manera positiva el estilo de vida de los profesionales en las personas sedentarias a la hora de incentivar y asesorar sobre los hábitos de realizar deporte y/o actividad física (Lobelo, Duperly & Frank, 2009). Este aspecto ha sido estudiado en trabajos que analizan el nivel de sedentarismo en estudiantes de medicina (Contreras et al., 2009; Duperly et al., 2009), por lo que teniendo en cuenta estos resultados, se puede decir que la actitud de los futuros docentes hacia la práctica de

Dirección de contacto: Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte. Campus A Xunqueira s/n. 36005. Pontevedra. Universidad de Vigo. (España). Tlf. 986 801744.

Correo electrónico: agyra@uvigo.es

Grupo de Investigación GIES10: Investigación en Educación, Actividad Física y Salud. Financiado por el Proyecto Rede (RIES). Universidad de Vigo.

actividad física también influirá en el alumnado cuando se implementen programas de adopción de hábitos saludables.

De igual manera Sallis (1994) señala que el profesorado que experimenta experiencias positivas hacia la actividad física probablemente sea más eficaz en la promoción de esta, además sus actitudes y el entusiasmo hacia la educación física van a influir en el logro de resultados de los discentes.

Por tanto, parece haber un amplio consenso sobre la influencia que la labor del docente, en cuanto a la forma de estructurar y presentar las tareas, y las actitudes positivas del profesorado tienen sobre el grado de motivación del alumnado así como las creencias que manifiesten estos hacia las clases de EF.

Por otro lado, se sabe que la etapa de Educación Infantil y Primaria es óptima para el desarrollo de hábitos de actividad física (Sallis et al., 1992) y para la formación de actitudes en relación con la misma.

Sin embargo, todavía no existen suficientes estudios que respalden que el implemento de programas que fomentan la actividad física en la escuela sirva para mejorar la salud de los escolares, pero sí que el entorno escolar puede proporcionar un marco excelente para mejorar los niveles de actividad física (Zahner et al., 2006) con claras evidencias que demuestran que los programas de promoción de la actividad física en la escuela tienen un impacto muy positivo sobre las conductas de los estilos de vida y las medidas de estado físico de la salud (Dobbins, De Corby, Robeson, Husson & Tirilis, 2009). De hecho, desde hace bastantes años, se desarrollan trabajos de investigación y/o intervención, financiados por organismos nacionales o internacionales que van fortaleciendo la convicción de que la escuela es una institución clave para llevar a cabo programas de promoción de la salud (Di Leo, 2009).

A pesar de ello, se constata un incremento del sedentarismo (Tercedor et al., 2003) en los países desarrollados propiciado por el cambio en los hábitos de ocio y tiempo libre, el aumento de horas viendo televisión, juegos de ordenador, etc. (Dennison, Erb & Jenkins, 2002; Roemmich, et al., 2006) así como por los deficientes hábitos de práctica de actividad físico-deportiva (Cantera & Devís, 2000) que repercuten negativamente sobre la salud.

De ahí que la adopción de hábitos saludables en la escuela se convierta en un objetivo prioritario, ya que por esta institución, pasa toda la población y por ello, las técnicas pedagógicas junto con el comportamiento modelo del profesor resultan idóneas para facilitar el aprendizaje (Pino-Juste, 2001).

Hay también que tener en cuenta que resulta indispensable promocionar la actividad física entre niños y jóvenes, de forma que cuando lleguen a la edad adulta mantengan estos hábitos de vida saludables (Varo & Martínez-González, 2007). Por ello es importante señalar que algunos factores como el haber practicado deporte con anterioridad o la forma física percibida influyen a la hora de practicar actividad física

en la vida adulta y, a su vez, estos factores tienen un efecto directo sobre dicha práctica (Molina-García, Castillo & Pablos, 2009; Moreno-Murcia, Hellín, González-Cutre & Martínez-Galindo, 2011; Moreno-Murcia, Huéscar & Cervelló, 2012). De igual modo Molina-García et al. (2009) diferencian entre hombres y mujeres universitarios en relación a su intención futura de practicar actividad física, siendo una variable predictora para los hombres la participación en competiciones y para las mujeres su pertenencia a un club deportivo.

Además, cada vez existen mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y los comportamientos sedentarios y la salud (Cabrera de León et al., 2007; Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2004), hasta el punto de considerar la propia inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas no transmisibles (Jacoby, 2004). De hecho la OMS estima que 1,9 millones de muertes en todo el mundo son atribuibles a la inactividad física.

Por ello, en este estudio se parte de que la actitud que muestran los docentes hacia la actividad físico-deportiva será fundamental a la hora de promocionar su práctica como hábito de vida saludable entre el alumnado (Pérez, Delgado, Chillón, Martín & Tercedor, 2005).

Actualmente está consolidado el papel protagonista que los profesores tienen para abordar los temas de salud en la escuela, dado que sus competencias profesionales les capacitan para alcanzar dichos objetivos de forma más eficaz que otros profesionales (Davó, Gil-González, Vives-Cases, Álvarez-Dardet & La Parra, 2008).

Sin embargo, hay que señalar que el número de centros educativos vinculados a la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud es muy bajo. Además, la situación de la Educación para la Salud integrada en el currículo educativo según la información disponible en el Ministerio de Educación y Ciencia, es muy desigual entre unas comunidades autónomas y otras (Ministerio de Educación y Ciencia, 2006). Por todo ello, nuestro interés se centra en conocer cuál es la actitud de los futuros docentes hacia la actividad físico-deportiva como uno de los pilares básicos para promover los estilos de vida saludables. Consideramos que esta actitud será clave para lograr que cada vez más centros educativos propongan e implementen programas de promoción de la salud en la escuela.

De hecho, la revisión realizada por Davó et al., (2008), demuestra que siguen siendo escasas las intervenciones educativas en las etapas de Infantil y Primaria en relación con la Promoción de la Salud. En lo referente a la implementación y difusión de programas, también es escasa la labor del profesorado si se compara con la labor de las instituciones sanitarias.

Sin embargo, a nivel internacional se observa como el papel del profesorado está cambiando de manera positiva, debido a que los centros escolares están introduciendo proyectos que integran la promoción de la salud en el currículo (Mukoma & Flisher, 2004).

Si bien, somos conscientes de que no existen estudios que analicen la calidad de la intervención educativa del profesorado ni su implicación en las políticas de promoción de la salud del centro escolar, a pesar de considerarlo una pieza clave para un cambio de hábitos hacia conductas más saludables (Davó et al., 2008).

En función de estas premisas el objetivo de este estudio es determinar las actitudes hacia la actividad físico-deportiva (AF-D) orientada a la salud y dimensiones de las mismas, del alumnado de Educación Infantil (EI), Educación Primaria (EP) y Ciencias de la Actividad Física y Deporte (CCAFyD), con el fin de diseñar programas que permitan adecuar las necesidades formativas del alumnado a las competencias profesionales que deben desarrollar como docentes.

Por tanto, los objetivos específicos del estudio se detallan a continuación:

1. Identificar las actitudes hacia la actividad física del alumnado universitario y si este presenta una mayor tendencia considerando el sexo, la titulación y la participación en actividades de deporte escolar.
2. Determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre las actitudes hacia el proceso y en las actitudes hacia el resultado según el sexo, la titulación, o la realización previa de deporte escolar del alumnado.

Método

Participantes

La población objeto de estudio la constituyen los 222 estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Pontevedra, Universidad de Vigo, en el curso escolar 2010-2011. De los cuales 103 son hombres (46,4%) y 119 son mujeres (53,6%) con edades comprendidas entre 17 y 38 años, siendo la media de edad de 20,68 años y la desviación típica de 3,32.

Hay que tener en cuenta que el tipo de estudios podía incidir en la actitud hacia la AF-D, por lo que un 45,50% (n=101) de los sujetos cursan estudios relacionados con las CCAFD, mientras que un 54,50% (n=121) de los sujetos cursan estudios relacionados con la EI y EP.

Instrumento

Existen multitud de instrumentos que valoran el nivel de actividad física (Martínez-Gómez et al., 2009; Guirao-Goris, Cabrero-García, Moreno & Muñoz-Mendoza, 2009), pero

muy pocos son los que analizan las actitudes hacia la misma (Dosil, 2002; Pavón & Moreno, 2008).

Para la evaluación de las actitudes hacia la actividad física, debido a su carácter multidimensional, Pérez-Samaniego (2000) propuso la elaboración de un instrumento de medida denominado Cuestionario de Actitudes hacia la Actividad Física (CAAF). Este instrumento fue contrastado en una muestra de universitarios (Iborra, Peiró-Velert & Beltrán-Carrillo, 2010) y en el estudio se concluye que en el CAAF subyace una estructura factorial que se corresponde con las dimensiones actitudinales de *gratificación, autonomía, seguridad, mejora de la apariencia, superación, obsesión* y que dichas dimensiones actitudinales se agrupan en torno a dos factores de segundo orden que se corresponden con la distinción propuesta entre *actitud hacia el proceso* y *actitud hacia el resultado*.

Por tanto la versión utilizada en este estudio del CAAF (Pérez et al., 2005; Pérez-Samaniego & Devís, 2004; Pérez-Samaniego et al., 2010) está compuesta por 16 ítems y tiene una escala de respuesta que va de 1 a 10 (donde el 1 representa la valoración “totalmente en desacuerdo” y el 10 “totalmente de acuerdo”) (Anexo 1). Estableciéndose en estos 16 ítems dos grupos: uno referido a las actitudes orientadas hacia el proceso (AP) y otro hacia el resultado (AR) las cuáles a su vez identificarán seis factores correspondientes a las dimensiones actitudinales de gratificación, autonomía, seguridad, apariencia, superación y obsesión (y donde los ítems 6, 10 y 15 están formulados en sentido contrario) (Pérez-Samaniego et al., 2010). El instrumento fue validado para universitarios por lo que se asume la validez de contenido del mismo. El cálculo del alpha de Cronbach arroja un resultado de 0,728.

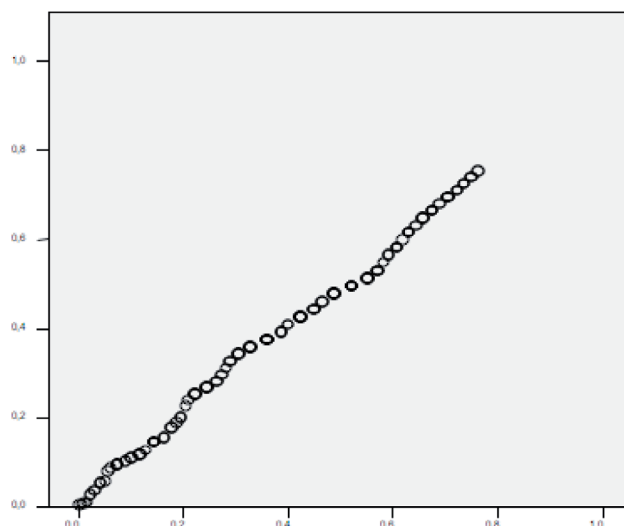
Procedimiento y análisis de datos

El diseño de investigación utilizado es un diseño no experimental de carácter transversal; se emplea una muestra no probabilística de sujetos voluntarios, con garantías de aleatoriedad e independencia de los pares de sujetos. La recogida de información se solicitó a los estudiantes a través de un instrumento que incluye datos de identificación y una escala de actitudes (cuestionario de actitudes hacia la actividad física).

Al menos uno de los autores estuvo presente para dar las instrucciones sobre la aplicación del cuestionario y subsanar las dudas que hubieran podido surgir.

Para comprobar si la muestra tiene una distribución normal de los datos se calculó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el IQR y se elaboró el histograma mostrando todos ellos una distribución normal de los datos (Figura 1).

Figura 1. Gráfico P-P.



Al realizar el cálculo de $IQR/S = (117-88)/22,9393 = 1,26$; puesto que este valor es aproximadamente 1,3, se tiene una confirmación adicional de que los datos son aproximadamente normales. Lo mismo sugiere que los puntos se ajusten relativamente bien a la línea recta.

La validez de la escala CAFF se evaluó mediante un análisis factorial de los ítems, utilizando la técnica de extracción de ejes principales y el método de rotación varimax. Previo al análisis, se utilizó el índice de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que ofrece un valor de .832, estimado como muy bueno e

indicando que las correlaciones entre parejas de ítems pueden ser explicadas por los restantes ítems seleccionados, y la prueba de esfericidad de Bartlett ($c^2 = 1218,127$; $gl = 120$; $p < .000$) mostrando que los ítems no eran independientes, por lo que se garantiza que el análisis factorial es adecuado y el modelo consigue un buen ajuste.

A continuación se presentan los resultados del análisis factorial exploratorio. Cómo se puede ver los datos son similares a los resultados de la escala inicial y los ítems se agrupan en dos factores claramente definidos.

Tabla 1. Análisis factorial para comprobación de la validez de constructo

	AP	AR
3. Siempre que puedo, practico actividad física	,857	
11. Practico actividad física de forma regular desde hace años	,828	
1. Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me pasa volando	,625	
14. Después de una sesión de actividad física intensa siempre realizo ejercicios de estiramiento	,661	
7. Antes de hacer actividad física siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de ejercicio que voy a realizar a continuación	,595	
10. No siento ningún placer haciendo actividad física	,469	
15. No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien	,416	
6. No tengo suficientes conocimientos para dirigir mis propios ejercicios físicos	,350	
12. Hago actividad física porque así consigo un aspecto agradable para los demás	,704	
4. Vencer es una de las razones por las que hago actividad física	,663	
2. Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia	,695	
5. Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal	,686	
9. Hago actividad física porque me gusta llamar la atención con mi apariencia	,583	
16. Lo único que me gusta es hacer ejercicio	,569	
13. Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas	,543	
8. No hago actividad física por diversión sino para superarme	,436	

Para las diferentes comparaciones entre los sexos, y si realizaban o no práctica deportiva previa se utilizó la prueba t de comparación de medias para muestras independientes, comprobando previamente, a través de la prueba de Levene, si las varianzas eran o no iguales y para la variable especialidad el ANOVA. En todos los casos se ha exigido un valor de significación de $p < 0,05$.

Además se ha calculado una regresión lineal con un escalamiento óptimo o regresión categórica para comprobar la posibilidad de predicción entre las variables mediante el método Stepwise (pasos sucesivos). Este método es una combinación de los dos métodos backward y forward definiendo un procedimiento en el que las variables independientes entran o salen del modelo dependiendo de su significación.

Como sabemos las variables dependientes e independientes deben ser cuantitativas en el análisis de regresión, pero en este caso las variables categóricas, como el sexo o la titulación se han recodificado como variables binarias (dummy). El procedimiento recibe el nombre de Regresión Múltiple de Variable Ficticia (RMVF). Lo que ocurre realmente es que el RMVF convierte las variables nominales en una serie de variables binarias que se codifican 0-1.

En este caso hemos de tener en cuenta para el análisis de resultados que tanto la regresión logística como los modelos

de regresión lineal utilizan modelos de regresión que se construyen aplicando modelos matemáticos muy similares. Se diferencian en que, el segundo realiza estimaciones para la variable dependiente real y el primero las realiza sobre la función de probabilidad asociada a ella, diferenciándose entonces ambos modelos únicamente en la interpretación de resultados (Martínez González, Sánchez Villegas y Faulín Fajardo, 2006).

Los datos adquiridos a partir de la escala han sido tratados con el paquete de análisis estadístico para las Ciencias Sociales Spss, versión 19.0 para Windows. En este texto se presentan los valores descriptivos (media y desviación típica) de la escala y el análisis inferencial entre las variables más significativas.

Resultados

Como es habitual en las titulaciones de educación, la mayoría del alumnado es del sexo femenino, sobre todo en la titulación de Educación Infantil, mientras que el porcentaje de hombres aumenta en Primaria y es mayoritario en CCAFFyD.

La mayoría del alumnado (63,96 %) ha practicado algún tipo de deporte durante su etapa escolar presentándose un mayor porcentaje de hombres practicantes que de mujeres (Tabla 2).

Tabla 2. Descriptivos de la población

		Especialidad			Sexo		
		Infantil	Primaria	CCAFyD	Hombre	Mujer	Total
Ha realizado deporte escolar	Si	28	26	88	82	60	142
	No	32	35	13	21	59	80
Total		60	61	101	103	119	222
Sexo	Hombre	6	18	79			103
	Mujer	54	43	22			119
	Total	60	61	101			222

La media de edad es similar en todas las titulaciones. No existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación a esta variable.

En la tabla 3 se determinan los resultados que reflejan las actitudes hacia la actividad física del alumnado y que tendencia presentan considerando las variables: sexo, titulación y la realización previa de actividades deportivas en la edad escolar. Como se puede comprobar existen diferencias significativas en todos los grupos objeto de análisis, de modo que los hombres presentan más actitudes que las mujeres hacia la actividad física, los que han realizado deporte escolar sobre los que no lo han realizado y la titulación de CCAFFyD tienen una mayor actitud que los futuros titulados en EI y EP.

Tabla 3. Diferencia entre grupos con respecto a la escala total

Variable ESCALA TOTAL	Categoría	Media	Desv. Típica	Rango	Valor de significación
Sexo	Hombre	92.97	15.84	51-125	.000
	Mujer	78.46	17.76	40-119	
Deporte escolar	SI	94.03	14.51	56-125	.000
	NO	69.50	13.29	40-103	
Titulación	Infantil	77.66	14.73	52-113	.000
	Primaria	74.13	18.61	40-123	
	CAAFyD	96.34	13.21	62-125	
TOTAL		85.19	18.35	40-125	

Parecidos resultados se encuentran al estudiar las diferencias entre las actitudes hacia el proceso y en las actitudes hacia el

resultado según el sexo, la titulación, o la realización previa de deporte escolar del alumnado. Todas ellas resultan significativas (Tablas 4 y 5).

Tabla 4. Diferencia entre grupos con respecto a las actitudes hacia el Proceso

Variable Subescala AP	Categoría	Media	Desv. Típica	Rango	Valor de significación
Sexo	Hombre	53.60	9.74	27-71	.000
	Mujer	46.79	11.96	21-69	
Deporte escolar	SI	55.02	9.15	24-71	.000
	NO	40.96	9.54	21-64	
Titulación	Infantil	46.20	10.19	24-71	.000
	Primaria	43.86	12	21-70	
	CCAFyD	55.86	8,79	29-70	

Tabla 5. Diferencia entre grupos con respecto a las actitudes hacia el Resultado

Variable Subescala AR	Categoría	Media	Desv. Típica	Rango	Valor de significación
Sexo	Hombre	34.05	9.35	12-54	.000 ^a
	Mujer	26.29	7.58	12-47	
Deporte escolar	SI	33.28	8.91	14-54	.000
	NO	23.88	6.48	12-45	
Titulación	Infantil	25.76	6.84	14-45	.000
	Primaria	25.42	8.84	12-53	
	CCAFyD	35.04	8.16	14-54	
TOTAL		29.89	9.28	12-54	

^aVariable que a través de la prueba de Levene para la igualdad de varianzas no muestran varianzas iguales

En el caso de la variable titulación interesa descubrir entre que grupos existen diferencias.

Para ello se calcula la prueba de Scheffé y averiguamos que se encuentran diferencias significativas tanto en la escala total como en las subescalas AP y AR entre Ed. Infantil y CCAFYD y Ed. Primaria y CCAFYD, mientras que las medias de EI y EP son muy similares y formarían un grupo más homogéneo (Tabla 6).

Tabla 6. Resultados de la diferencia entre grupos de la variable titulación

Variable Independiente	Variable dependiente	Diferencias de medias ^a	Scheffé
ESCALA TOTAL	Ed. Primaria CCAFYD	-22.21	.000
	Ed. Infantil CCAFYD	-18.67	.000
AP	Ed. Primaria CCAFYD	-11.99	.000
	Ed. Infantil CCAFYD	-9.66	.000
AR	Ed. Primaria CCAFYD	-9.62	.000
	Ed. Infantil CCAFYD	-9.28	.000

^aDiferencia de medias calculada con un alpha de .05%

Para precisar más, si cabe, los datos, se realizó el cálculo de la regresión lineal con el fin de valorar los cambios en las actitudes hacia el proceso (AP) y hacia el resultado (AR) que puedan explicarse por el sexo, la titulación o la participación en el deporte escolar (Tablas 7 y 8).

Tabla 7. Aplicación del modelo lineal como medida de control del efecto de las variables edad, especialidad y participación previa en actividades de deporte escolar sobre la variable AP

V. Independiente		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Sexo	Regresión	2555,710	1	2555,710	21,149	,000
	Residual	26585,839	220	120,845		
Especialidad	Regresión	4402,277	1	4402,277	39,148	,000
	Residual	24739,273	220	112,451		
Deporte previo	Regresión	10113,725	1	10113,725	116,935	,000
	Residual	19027,824	220	86,490		

Variable dependiente: AP

Tabla 8. Aplicación del modelo lineal como medida de control del efecto de las variables edad, especialidad y participación previa en actividades de deporte escolar sobre la variable AR

V. Independiente		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Sexo	Regresión	3277,812	1	3277,812	36,368	,000
	Residual	19828,535	220	90,130		
Especialidad	Regresión	3727,197	1	3727,197	42,313	,000
	Residual	19379,150	220	88,087		
Deporte previo	Regresión	5616,488	1	5616,488	70,648	,000
	Residual	17489,859	220	79,499		

Variable dependiente: AR

Como podemos comprobar todas las variables independientes: sexo, titulación y realización previa de deporte escolar influyen en las actitudes tanto hacia el proceso como hacia el resultado de forma eficaz (Tabla 7 y 8). De modo que los hombres, la especialidad de CCAFYD y el haber realizado durante la etapa escolar deporte explican actitudes más positivas.

Discusión y conclusiones

A pesar de haber comprobado a través de numerosos estudios el indiscutible beneficio que representa para la salud la práctica de ejercicio físico de forma ligera o moderada, un porcentaje elevado de personas, ya sean jóvenes o adultos llevan una vida sedentaria. Las consecuencias de esta inactividad física llegan a ser nefastas debido al coste económico y social que determinan las enfermedades ligadas al sedentarismo y sus consecuencias (Castillo, 2007). De ahí la importancia como medida preventiva de adquirir hábitos saludables a edades tempranas por toda la población.

Además la revisión de la literatura especializada sobre el tema nos demuestra como en los últimos años se acentúa todavía más este sedentarismo siendo particularmente llamativo en la mujer. De hecho, tal como se evidencia también en nuestro estudio existe un mayor nivel de práctica físico-deportiva en hombres que en mujeres (García Ferrando, 2006; Lemos Giraldez & Fidalgo, 1993; Moreno, Rodríguez & Gutiérrez, 2003; Ruiz, García & Hernández, 2001), así como una actitud más positiva hacia dicha práctica en los varones (Pérez et al., 2005) a diferencia de los resultados hallados por Ruíz et al. (2001) donde las mujeres realizan más práctica que los hombres.

Así mismo, la variable haber realizado deporte en la etapa escolar conlleva una actitud más positiva hacia la consecución de hábitos de actividad física por lo que deberían consolidarse o aumentar los programas de deporte en la edad escolar (Molina-García et al., 2009; Moreno-Murcia et al., 2011).

De hecho, conviene precisar que el sedentarismo disminuye con el incremento de los niveles de educación (García Ferrando, 2006; Papadopoulou et al., 2003; Varo et al., 2003) por lo que también se debería fomentar la actividad físico-deportiva en todos los niveles educativos.

Si bien este factor se puede ver claramente influenciado por el tipo de titulación realizada, ya que los estudiantes de Grado en CCAFYD tienen una mayor actitud hacia la práctica de la actividad física frente a los Grados de Infantil y Primaria.

Si a ello se le añade que las creencias de maestros y el impacto de sus actitudes en el proceso de enseñanza y aprendizaje pueden llegar a ser evidentes en los comportamientos del alumnado (Morgan et al., 2001), se puede concluir que, sobre todo en la titulación de Grado en Educación Infantil y en Educación Primaria es imprescindible implementar proyectos que conlleven el fomento de la actividad física y la adopción de hábitos físico-deportivos.

Somos conscientes de las limitaciones del estudio, por ello sería muy importante ampliar la muestra al alumnado de otras universidades para comprobar el grado de generalización de estas actitudes y desarrollar programas conjuntos entre varias universidades.

Hay que recordar que el Informe de la OMS (2000) sobre "El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas" señala que la participación en los primeros años de la vida en diversas actividades físicas es esencial para adquirir la buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Además, esa participación contribuye a mantener el capital de salud adquirido a lo largo de la vida adulta, propicia un envejecimiento saludable y disminuye el gasto sanitario.

De ahí la importancia de que el profesorado tenga una actitud positiva y esté formado para la implementación de programas que fomenten la actividad física en el ámbito extraescolar, pero también la potenciación de unidades didácticas en la materia de educación física que faciliten la adopción de hábitos saludables. El objetivo final es que el alumnado realice como mínimo una hora de actividad física diaria y que estos hábitos se consoliden de manera que siga manteniendo esta actividad a lo largo de la vida con los conocidos beneficios que esto conlleva (Strong et al., 2005).

Para ello será importante introducir en la formación inicial del profesorado competencias relacionadas con la adquisición de hábitos de actividad física saludable.

Referencias bibliográficas

- Cabrera de León, A., Rodríguez-Pérez, M.C., Rodríguez-Benjumeda, L.M., Anía-Lafuente, B., Brito-Díaz, B., Muros de Fuentes, M., ... Aguirre-Jaime, A. (2007). Sedentarismo: tiempo de ocio frente a porcentaje de gasto energético [Sedentary Lifestyle: Physical Activity Duration Versus Percentage of Energy Expenditure]. *Revista Española de Cardiología*, 60, 244-50. <http://dx.doi.org/10.1157/13100275>
- Cantera, M.A., & Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5(1), 28-44. <http://dx.doi.org/10.1080/174089800050103>
- Castillo, M.J. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana [Physical fitness is an important contributor to health for the adults of tomorrow]. Grupo EFFECTS-262. *Selección*, 16 (1), 2-8. Facultad de Medicina. Universidad de Granada & Sotogrande Health Experience.
- Chen, A., & Dark, P.W. (2001). Situational interest in physical education: a function of learning task design. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 72(2), 150-64.
- Contreras, J.J., Espinoza, R.M., Dighero, B., Drullinsky, D., Liendo, R., & Soza, F. (2009). Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina [Sedentary attitude and associated factors in medical students]. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 02(04), 133-140.
- Davó, M.C., Gil-González, D., Vives-Cases, C., Álvarez-Dardet, C., & La Parra, D. (2008). Revisión. Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005 [Research on health education and promotion in Spanish nursery and primary schools. A systematic review of studies published between 1995 and 2005]. *Gaceta Sanitaria*, 22(1), 58-64. <http://dx.doi.org/10.1157/13115112>
- Dennison, B.A., Erb, T.A., & Jenkins, P.L. (2002). Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children. *Pediatrics*, 109, 1028-35. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.109.6.1028>
- Di Leo, P.F. (2009). La promoción de la salud como política de subjetividad: constitución, límites y potencialidades de su institucionalización en las escuelas. *Salud Colectiva*, 5(3), 377-389. <http://dx.doi.org/10.1590/S1851-82652009000300006>
- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson H., & Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database Systematic Reviews*, 21(1) CD007651. Recuperado de <http://www.cochrane.org/podcasts/issue-1-january-2009/school-based-physical-activity-programs-promoting-physical-activity-an>
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte [Scale of attitudes toward physical activity and sport] (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 45-55.
- Duperly, J., Lobelo, F., Segura, C., Sarmiento, F., Herrera, D., Sarmiento, O.L., & Frank, E. (2009). The association between Colombian medical students' healthy personal habits and a positive attitude towards preventive counseling: cross-sectional analyses. *BMC Public Health*, 9, 218-24. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-9-218>
- García-Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española [Twenty-five years of analysis of the spanish population sportive behaviour (1980-2005)]. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 15-38. <http://dx.doi.org/10.3989/ris.2006.i44.26>
- Guirao-Goris, J.A., Cabrero-García, J., Moreno, P., & Muñoz-Mendoza, C.L. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos [Structured review of physical activity measurement with questionnaires and scales in older adults and the elderly]. *Gaceta Sanitaria*, 23(4), 334e51-334. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.03.002>
- <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17213005013>
- Jacoby, E. (2004). The obesity epidemic in the Americas: making healthy choices the easiest choices. *Pan American Journal Public Health*, 15, 278-84. <http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892004000400013>
- Lemos Giraldez, S., & Fidalgo, A.M. (1993). Conductas de riesgo cardiovascular en población universitaria [Coronary disease risk behaviors among university students]. *Psicothema*, 5(2), 337-350.
- Lobelo, F., Duperly, J., & Frank, E. (2009). Physical activity habits of physicians and medical students influence their counseling practices. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 89-92. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsm.2008.055426>
- Martínez González, M.A.; Sánchez Villegas, A. & Faulín Fajardo, F.J. (2006). Bioestadística amigable. Madrid: Díaz de Santos.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G.J., Villagra, A., ... Veiga O.L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles [Validity of four questionnaires to assess physical activity in Spanish adolescents]. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Ministerio de Educación y Ciencia. Centro de Investigación y Documentación Educativa [citado 1 Mar 2006]. Disponible en: <http://www.mec.es/cide>
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2009). Determinants of Leisure-time Physical Activity and Future Intention to Practice in Spanish College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 128-137.
- Moreno, J.A., Rodríguez, P.L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física [Interests and attitudes toward physical education]. *Revista Española de Educación Física*, 9, 14-28.
- Moreno-Murcia, J.A., Hellín, P., González-Cutre, D., & Martínez-Gallindo, C. (2011). Influence of Perceived Sport Competence and Body Attractiveness on Physical Activity and other Healthy Lifestyle Habits in Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292. http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.25
- Moreno-Murcia, J.A., Huéscar, E., & Cervelló, E. (2012). Prediction of Adolescents doing Physical Activity after Completing Secondary Education. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1). http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37288
- Morgan, P., Bourke, S., & Thompson, K. (2001). The influence of personal school physical education experiences on non-specialist teachers' attitudes and beliefs about physical education. *Paper Presented at The Annual Conference of the Australian Association for Research in Education in Fremantle, December 2001*. Recuperado de <http://www.aare.edu.au/01pap/mor01297.htm>
- Mukoma, W., & Flisher, A. (2004). Evaluations of health promoting schools: a review of nine studies. *Health Promotion Internacional*, 19, 357-68. <http://dx.doi.org/10.1093/heapro/dah309>
- OMS (2000). *El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas. Estatutos políticos y orientaciones para acción* [Promoting active living In and through schools. Policy Statement and Guidelines for Action]. Organización Mundial de la Salud, Esbjerg, Dinamarca. 25 a 27 mayo 1998. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/WHO_NMH_NPH_00.4_spa.pdf
- Papadopoulou, S.K., Papadopoulou, S.D., Zerva, A., Paraskevas, G.P., Dalkiranis, A., Ioannou, I., & Fahantidou, A. (2003). Health status and socioeconomic factors as determinants of physical activity level in the elderly. *Medical Science Monitor*, 9(2), CR79-83. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12601291>

29. Pavón, A., & Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros [University students' attitude to physical exercise and sport: gender differences]. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2006.003.02>
30. Pérez, I.J., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M., & Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva [Gender as a factor of variability in attitudes toward the practice of sports physical activity]. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 19-25.
31. Pérez-Samaniego, V. (2000). *Actividad física, salud y actitudes*, Valencia: Edetania Ediciones.
32. Pérez-Samaniego, V., & Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud [Conceptualization and measurement of attitudes toward physical activity related to health]. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 157-173.
33. Pérez-Samaniego, V., Iborra, A., Peiró-Velert, C., & Beltrán-Carrillo, V.J. (2010). Actitudes hacia la actividad física: dimensiones y ambivalencia actitudinal [Attitudes towards physical activity: dimensions and attitudinal ambivalence]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 284-301.
34. Pino-Juste, M., Gutiérrez-Sánchez, A., & Alvariñas, M. (2013). Estudio sobre los hábitos de actividad física saludable en futuros docentes. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 8(2), 210-216.
35. Pino-Juste, M. (2001). *La educación para la salud. Marco teórico y desarrollo curricular* [Health education. Theoretical framework and curriculum development]. Vigo: Tórculo.
36. Roemmich, J.N., Epstein, L.H., Raja, S., Yin, L., Robinson, J., & Winiewicz, D. (2006). Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children. *Preventive Medicine*, 43, 437-41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.07.007>
37. Ruiz, F., García, E., & Hernández, A.I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal [The interest in the practice of physical activity in leisure sport of the students at the University of Almería]. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
38. Sallis, J.F. (1994). Determinants of Physical Activity Behaviour in Children. En Pate, R.R. & Hohn, R.C. (eds.), *Health and Fitness Through Physical Education* (pp. 31-43). Champaign, IL: Human Kinetics.
39. Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., ... Taylor, W.C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(suppl. 6), S248-S257. <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-199206001>
40. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-aged Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-37. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
41. Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 747-760
42. Tercedor, P., González-Gross, M., Delgado, M., Chillón, P., Pérez, I., Ruiz, J.R., ... Torralba, C. (2003). Motives and frequency of physical activity practice in spanish adolescents. The AVENA study. *Annual Nutrition Metabolisms*, 47, 499.
43. Van Der Horst, K., Paw, M., Twisk, J.W.R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentari-ness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(8), 1241-1250. <http://dx.doi.org/10.1249/mss.0b013e318059bf35>
44. Varo, J.J., & Martínez-González, M.A. (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo [Current Challenges in the Research About Physical Activity and Sedentary]. *Revista Española de Cardiología*, 60, 231-3. <http://dx.doi.org/10.1157/13100273>
45. Varo, J.J., Martínez, M.A., De Irala, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J.A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138-146. <http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyg116>
46. Zahner, L., Puder, J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Pühse, U., ... Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years (Zinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial (IS-RCRTN15360785). *BMC Public Health*, 6(6), 147, (E-pub). <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-6-147>

Anexo 1. Escala utilizada en el estudio

ACTITUD	Dimensiones	Ítem
Actitud hacia el proceso (AP)	Gratificación (GRA)	1. Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me pasa volando.
		10. <i>No siento ningún placer haciendo actividad física*</i> .
	Autonomía (AUT)	6. <i>No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física*</i> .
		3. Siempre que puedo practico actividad física.
		15. <i>No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien*</i> .
		11. Practico actividad física de forma regular desde hace años.
Actitud hacia el resultado (AR)	Seguridad (SEG)	7. Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación.
		14. Después de una sesión de práctica física intensa siempre realizo ejercicios de estiramiento.
	Apariencia (APA)	2. Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia.
		12. Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás.
	Superación (SUP)	4. Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física.
		13. Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas.
		8. No hago actividad física por diversión, sino para superarme.
		5. Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal.
	Obsesión (OBS)	16. Lo único que me gusta hacer es ejercicio.

GRA= gratificación; AUT= autonomía; SEG= seguridad; APA= apariencia; SUP= superación; OBS= obsesión

*: Los ítems 6, 10 y 15 están formulados en sentido contrario.