

# Relaciones entre la Salud Percibida y el Ejercicio Físico

Isabel Castillo Fernández

Isabel Balaguer Solá

Unidad de Investigación de Psicología del Deporte

Facultat de Psicologia - Universitat de València

Area de Psicología Social - Avd. Blasco Ibañez, nº 21 - 46010 - Valencia

Tlf.: 96. 386.44.20 Ext. 6210 - e-mail: isabel.castillo@uv.es

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo consiste en analizar las relaciones existentes entre la Salud Percibida (Forma Física Percibida y Estado de Salud Percibida) y la Práctica de Ejercicio Físico en una muestra de 283 estudiantes de EGB y BUP (146 chicos y 137 chicas) de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años, utilizando el Inventario de Conductas de Salud en escolares (Wold, 1989). Los resultados muestran una correlación significativa entre la Salud Percibida y la Práctica de Ejercicio Físico tanto para la muestra total como para los subgrupos de Chicos y Chicas. La Autopercepción de la Forma Física y del Estado de Salud han mostrado ser predictores potentes de la Práctica de Ejercicio Físico tanto en la muestra total como en el subgrupo de los chicos. En el subgrupo de las chicas únicamente la Autopercepción de la Forma Física predice positiva y significativamente la práctica de Ejercicio Físico.

## PALABRAS CLAVE

Salud percibida, Ejercicio Físico, Niños, Adolescentes.

## ABSTRACT

The aim of the present work is to analyze the relations between Perceived Health (Perceived Physical Fitness and Health Perceived Status) and Exercise Practice, in a sample of 283 students (146 boys and 137 girls) between 11 and 17 years old, using the Health Behavior School-Children Questionnaire (Wold, 1989). The results show a positive relation between Perceived Health and Exercise Practice in total sample and in both boys and girls groups. Perceived Physical Fitness and Health Status are strong predictors of Exercise Practice in both total and boys groups. In girls group only Perceived Physical Fitness is positive related to exercise practice.

## KEY WORDS

Exercise, Health Perceived, Children, Adolescents.

## 1.-INTRODUCCION

Existe mucha investigación que informa que la realización de actividad física regular, aporta beneficios tanto para la salud física (Berlin & Colditz, 1990; Bouchar, Shephard, Stephens, Sutton & McPherson, 1990; Powell, Thompson, Caspersen & Kendrick, 1987) como para la salud psicológica (Balaguer & García-Merita, 1994; Blasco, 1994; Brown, 1990; Morgan & Goldston, 1987). Por ello, necesitamos conocer cuáles son los factores de predisposición, facilitación y refuerzos asociados con la práctica de actividad física y como podemos intervenir para formar la base de los hábitos de ejercicio físico para la vida adulta.

La teoría de la socialización nos aporta una buena base para entender cómo se adopta, mantiene o se abandona la actividad física. A este respecto, Wold (1989) argumenta, basándose en el modelo de Bandura, que el aprendizaje

observacional no solo depende de los aspectos del ambiente como por ejemplo las características del modelo, sino que también depende de las características del individuo. Es probable que los factores personales tales como la forma física percibida y el estado de salud sean importantes predictores de la participación de los niños en deportes y actividades físicas. De hecho la percepción de una buena forma física y un buen estado de salud facilita el compromiso con actividades físicas. Por ello los individuos que se perciben más sanos y con mejor forma física, a su vez, perciben menos barreras para la práctica de ejercicio y actividad física que aquellos que se perciben en peores condiciones físicas (Wold, 1989).

Existe una larga tradición en el estudio de las relaciones entre el ejercicio físico y la salud percibida. La práctica de ejercicio físico aparece positivamente relacionada con el estado de salud percibida y la forma física percibida. Estos resultados se replican tanto en muestras de adolescentes como de adultos (Fylkesnes & Forde, 1991; Lamb, Dench, Brodie & Roberts, 1988; Thorlindsson, Vilhjalmsson & Valgeirsson, 1990; Wold, 1989). Thorlindsson y colaboradores (1990), con una muestra de adolescentes europeos entre los 15 y los 16 años, informaron que la percepción del estado de salud se relaciona positiva y

significativamente con la frecuencia de práctica deportiva. También con muestra de adolescentes, Wold (1989) encuentra que los jóvenes que se perciben con mejor forma física y estado de salud practican ejercicio físico con mayor frecuencia.

Resultados similares encontraron Lamb y colaboradores (1988) con una muestra de adultos americanos, y Fylkesnes y Forde (1991) con una muestra de adultos noruegos entre los 20 y los 60 años. Estos trabajos mostraron relaciones positivas entre la forma física y el estado de salud percibidos y la práctica deportiva.

El objetivo del presente estudio consistió en analizar las relaciones existentes entre la Salud Percibida (Forma Física Percibida y Estado de Salud Percibida) y la Frecuencia de Ejercicio Físico en una muestra de jóvenes valencianos.

## II. METODOLOGIA

### Muestra

La muestra estaba compuesta por 283 estudiantes (146 chicos y 137 chicas) pertenecientes a diferentes colegios de la Comunidad Valenciana (públicos y privados). Sus edades oscilaban entre los 11 y los 17 años ( $M = 13,14$ ;  $DT = 1,53$ ).

### Procedimiento

Los cuestionarios se cumplimentaron en diferentes colegios de E.G.B. y B.U.P. de la Comunidad Valenciana durante

una hora de clase. Los cursos en los que se administraron los cuestionarios fueron 6º, 7º y 8º de E.G.B. y 1º y 2º de B.U.P. Durante la administración de los cuestionarios al menos uno de los investigadores estuvo presente. El procedimiento aseguraba el anonimato de los alumnos.

### Instrumento

El instrumento utilizado para este estudio ha sido el Inventario de Conductas de Salud en escolares («The health behaviour in schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey», Wold, 1989). El foco principal de este instrumento lo constituyen la Actividad Física y los Aspectos Psicosociales de la Salud. Para este trabajo se tomaron las siguientes variables:

Frecuencia Semanal de Ejercicio Físico (1 = nunca/casi nunca, 2 = 1-3 veces semana, 3 = 4-6 veces semana, 4 = todos los días).

Salud Percibida, evaluada con los siguientes ítems:

Forma Física Percibida (1 = regular, 2 = normal, 3 = buena, 4 = muy buena).

Estado de Salud Percibida (1 = no muy sano, 2 = bastante sano, 3 = muy sano).

### Análisis de los datos

Se realizaron análisis descriptivos y correlacionales para todas las variables del estudio tanto para la muestra total como diferenciando por género.

Se llevaron a cabo análisis de varianza para averiguar si existían diferencias en la salud percibida (forma física percibida y estado de salud percibida), según la frecuencia de práctica de ejercicio físico, diferenciando por género.

Finalmente se realizaron análisis de regresión para estudiar el poder predictivo de la salud percibida (forma física percibida y estado de salud percibida) sobre la práctica de ejercicio físico, para la muestra total y diferenciando por género.

# DOSSIER

## III. RESULTADOS

### Descriptivos

#### Práctica de Ejercicio Físico

Un 12% de los escolares encuestados afirman practicar ejercicio físico a diario. La gran mayoría, un 64%, afirman practicarlo entre una y tres veces semanales y un 14% no realiza prácticamente nunca ningún ejercicio físico (Gráfica 1).

Los chicos practican ejercicio físico mayor número de veces a la semana que las chicas. Un 16% de los chicos practican ejercicio físico a diario frente a un 9% de las chicas (Gráfica 1). Las diferencias por género son estadísticamente significativas ( $t = -4.45, p < .01$ ).

#### Forma física percibida

Cerca de la mitad de los alumnos encuestados (49%) consideran su forma física como «Muy buena» o «Buena», un 42% la consideran «Normal» y sólo un 9% consideran su forma física «Regular» (Gráfica 2).

Los chicos se perciben con mejor forma física que las chicas. Un 62% de los chicos consideran su forma física como «Muy buena» o «Buena», frente a un 34% de las chicas, siendo las diferencias por género estadísticamente significativas ( $t = -4.84, p < .001$ ).

#### Estado de salud percibida

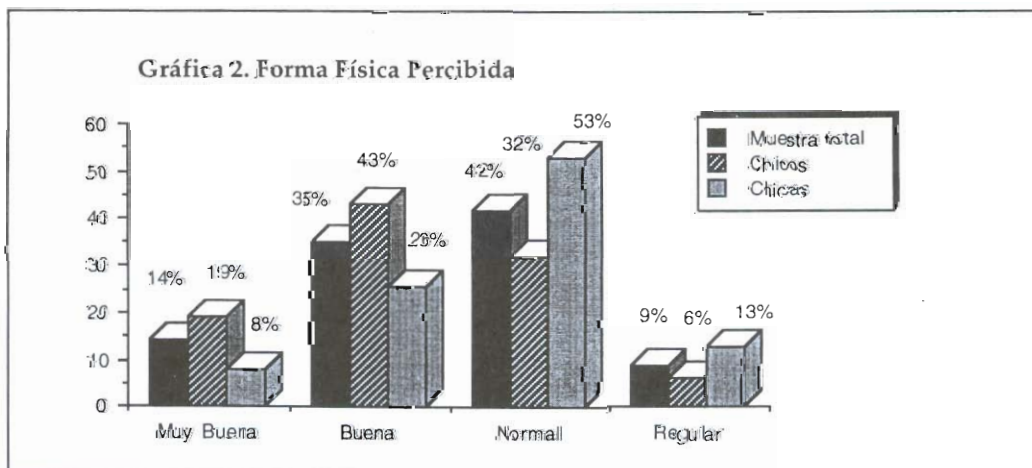
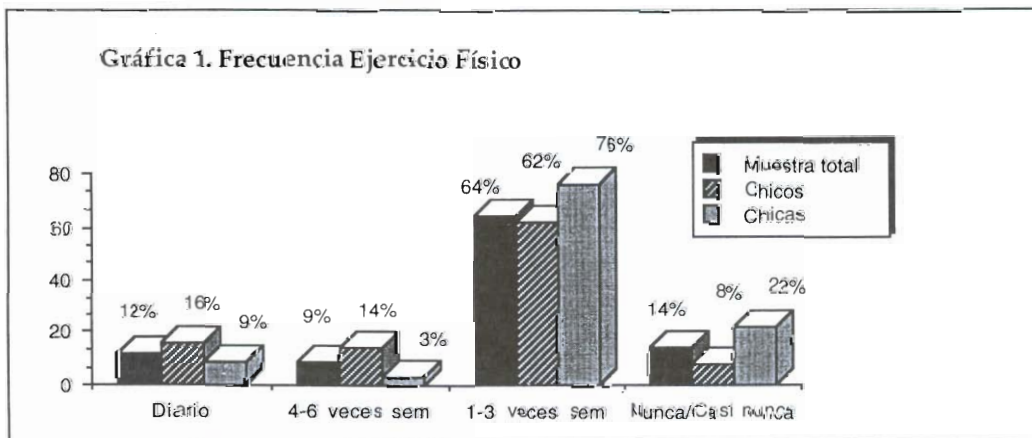
La mayoría de los escolares valencianos de los cursos encuestados (92,2%)

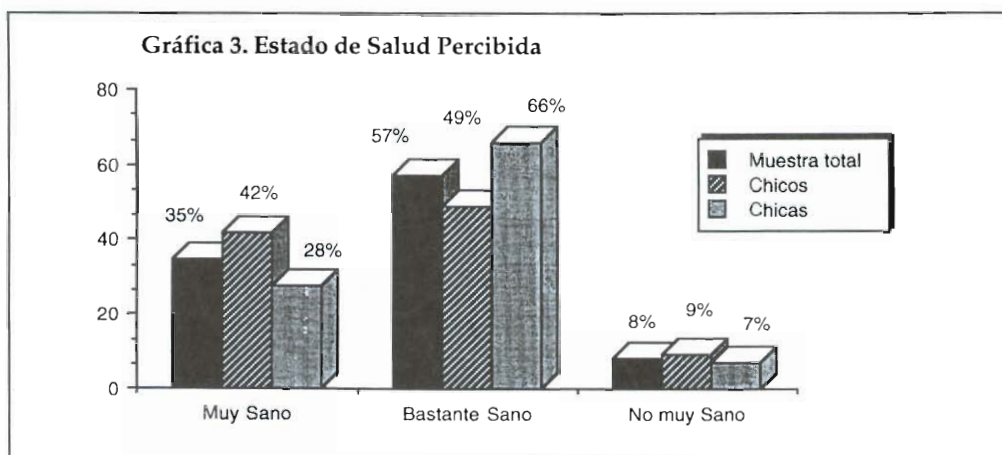
creen que están «Muy sanos» o «Bastante sanos». Sólo un 8% se consideran «No muy sanos» (Gráfica 3).

No aparecen diferencias significativas en cuanto al estado de salud percibida entre chicos y chicas.

### Correlaciones

Han aparecido relaciones positivas y significativas entre la salud percibida (forma física percibida y estado de salud percibida) y la frecuencia de práctica de ejercicio físico, tanto en la muestra total como en los subgrupos de chicos y chicas (Tabla 1).





**Tabla 1. Relaciones entre Salud Percibida (forma física percibida y estado de salud percibida) y Frecuencia de Ejercicio Físico**

	Frecuencia Ejercicio Físico		
	Total N=283	Chicos n=146	Chicas n=137
Forma Física Percibida	.37**	.29**	.34**
Estado de Salud Percibida	.25**	.28**	.18*

\*\*p < .01, \* p < .05

### Análisis de Varianza

#### Forma física percibida

En el análisis de varianza realizado para averiguar si existían diferencias en la frecuencia de práctica de ejercicio físico en función de la forma física percibida encontramos que, los chicos que consideran su forma física «muy buena» practican más ejercicio físico que aquellos que la consideran «normal» o «regular» ( $p < .05$ ). Asimismo las chicas que consideran su forma física «muy buena» o «buena» practican más ejercicio físico que aquellas que la consideran «normal» o «regular» ( $p < .05$ ) (Tabla 2).

#### Estado de salud percibida

En el análisis de varianza realizado para averiguar si existían diferencias en la fre-

cuencia de práctica de ejercicio físico en función del estado de salud percibida encontramos que, tanto los chicos como las chicas que consideran su estado de salud «muy sano» o «bastante sano» practican más deporte que aquellos que lo consideran «no muy sano» ( $p < .05$ ) (Tabla 3).

### Análisis de regresión

Se realizaron análisis de regresión para estudiar el poder predictivo de la salud percibida (forma física percibida y estado de salud percibida) sobre la frecuencia de práctica de ejercicio físico.

#### Muestra total

En la muestra total la salud percibida explica un 15% de la varianza de la va-

riable frecuencia de práctica de ejercicio físico, siendo la ecuación estadísticamente significativa ( $F = 25.63, p = .001$ ). La forma física percibida y el estado de salud percibida predicen positiva y significativamente la frecuencia de ejercicio físico.

#### Chicos

En el grupo de los chicos la salud percibida explica un 12% de la varianza de la variable frecuencia de práctica de ejercicio físico, siendo la ecuación estadísticamente significativa ( $F = 9.75, p = .001$ ). La forma física percibida y el estado de salud percibida predicen positiva y significativamente la frecuencia de ejercicio físico.

**Tabla 2. Análisis de Varianza (One-Way) sobre la Frecuencia de Práctica de Ejercicio Físico según la Forma Física Percibida**

	Muy Buena		Buena		Normal o Regular		F	p
	Media	N	Media	N	Media	N		
Chicos	3.22	27	2.84	63	2.54	55	8.76	.01
Chicas	3.09	11	2.68	35	2.26	91	8.44	.01

**Tabla 3. Análisis de Varianza (One-Way) sobre la Frecuencia de Práctica de Ejercicio Físico según el Estado de Salud Percibida**

	Muy Sano		Bastante Sano		No muy Sano		F	p
	Media	N	Media	N	Media	N		
Chicos	2.96	62	2.77	71	2.07	13	8.86	.01
Chicas	2.60	38	2.42	90	1.88	9	3.11	.05

### Chicas

En el grupo de las chicas la salud percibida explica un 13% de la varianza de la variable frecuencia de práctica de ejercicio físico, siendo la ecuación estadísticamente significativa ( $F = 9.98, p = .001$ ). La forma física percibida predice positiva y significativamente la frecuencia de ejercicio físico.

(Ver Tabla 6)

### IV. CONCLUSIONES

Los resultados de nuestro trabajo muestran que la forma física percibida y el estado de salud percibida se relacionan positiva y significativamente con la frecuencia de ejercicio físico, tanto en la muestra total como en los subgrupos de chicos y chicas. Estos resultados van en la línea de los hallados anteriormente por otros autores (Fylkesnes & Forde, 1991; Lamb et al., 1988; Thorlindsson et al., 1990; Wold, 1989)

La forma física percibida y el estado

de salud percibida, aparecen como predictores potentes de la frecuencia de ejercicio físico tanto en la muestra total como en el subgrupo de los chicos. En el grupo de chicas, solo la forma física percibida aparece como predictor significativo de la frecuencia de ejercicio físico.

Es decir, los chicos que se perciben más sanos y con mejor forma física se comprometen con mayor facilidad con la práctica de ejercicio físico. Mientras que en el grupo de las chicas, las que se perciben con mejor forma física se comprometen en mayor medida con el ejercicio.

En resumen podemos concluir que la percepción de la forma física y del estado de salud son factores personales importantes en la adquisición de hábitos activos. Creemos por tanto que la relación entre ejercicio físico y salud percibida es bidireccional, por una parte es un hecho constatado que el ejercicio físico posee efectos beneficios sobre la salud, pero también el que uno

se perciba con una buena forma física y con un buen estado de salud determinará una mayor implicación en la práctica de ejercicio físico.

### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Balaguer, I. & García-Merita, M. (1994). Ejercicio físico i bienestar psicològic. *Anuari de Psicologia, 1*, 3-26.
- Berlin, J.A. & Colditz, G.A. (1990). A Meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *American Journal of Epidemiology, 132*, 253-287.
- Blasco, T. (1994) *Actividad física y salud*. Martínez Roca.
- Boutchard, C., Shephard, R.J., Stephens, R., Sutton, J.R. & McPherson, B.D. (Eds.) (1990). *Exercise, Fitness and Health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.

**Tabla 4. Análisis de regresión múltiple de las variables de Salud Percibida sobre la variable Frecuencia de práctica de Ejercicio Físico. Muestra Total**

Variables	Beta	T	Sig T
Forma Física Percibida	.32	5.61	.001
Estado de Salud Percibida	.15	2.68	.007
R Square = .15			

**Tabla 5. Análisis de regresión múltiple de las variables de Salud Percibida sobre la variable Frecuencia de práctica de Ejercicio Físico. Grupo Chicos**

Variables	Beta	T	Sig T
Forma Física Percibida	.22	2.72	.007
Estado de Salud Percibida	.19	2.33	.020
R Square = .12			

**Tabla 6. Análisis de regresión múltiple de las variables de Salud Percibida sobre la variable Frecuencia de práctica de Ejercicio Físico. Grupo Chicas**

Variables	Beta	T	Sig T
Forma Física Percibida	.32	3.89	.001
Estado de Salud Percibida	.12	1.51	.132

Brown, D.R. (1990). Exercise, fitness and mental health. En C. Bouchard et al. (eds). *Exercise, Fitness and Health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics, pp. 607-625.

Kylkesnes, K. & Forge, O.H. (1991). The Tromso study: Predictors of self-evaluated health. Has society adopted the expanded health concept?. *Social Sciences and Medicine*, 32(2), 141-146.

Lamb, K.L., Dench, S., Brodie, D.A. & Roberts, K. (1988). Sports participation

and health status: a preliminary analysis. *Social Sciences and Medicine*, 27, 1309-1316.

Morgan, W.P. & Goldston, S.E. (1987). Summary. En W.P. Morgan & S.E. Goldston (Eds.). *Exercise and mental health*. New York: Hemisphere. 155-159.

Powell, K.E., Thompson, P.D., Caspersen, C.J. & Kendrick, J.S. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health*, 8, 253-287.

Thorlindsson, T., Vilhjalmsson, R. & Valgeirsson, G. (1990). Sport participation and perceived health status: A study of adolescents. *Social Sciences and Medicine*, 31(5), 551-556.

Wold, B. (1989). *Lifestyle and physical activity*. Doctoral degree. University of Bergen, Norway.