

Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres

Relations between attitudes and practice of physical activity and sport in men and women

As relações entre atitudes e prática de atividade física e desporto em homens e mulheres

Tereza Araújo, A. y Dosil, J.

Universidade de Vigo

Resumen: Este trabajo recoge la relación que existe entre las actitudes y la práctica de actividades físicas y deportivas entre hombres y mujeres. Se ha utilizado una muestra de 2800 sujetos, 1245 hombres y 1555 mujeres, con edades comprendidas entre los 12 y los 92 años ($\bar{x}=30,69$; $sd=19,10$), que han cumplimentado la *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* de Dosil (2002). Los resultados demuestran la relación directa entre actitud y práctica deportiva, siendo que los varones tienen una actitud más positiva hacia la actividad física/deporte que los sujetos del sexo opuesto.

Palabras clave: actitud, práctica, actividad física, deporte.

Abstract: This study covers the relationship between attitudes and practice of physical activities and sports between men and women. It has been used a sample of 2800 subjects, 1245 men and 1555 women, aged between 12 and 92 years ($\bar{x}=30,69$; $sd=19,10$) who filled the *Escala Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* de Dosil (2002). The results show the direct

relationship between attitude and sport, being that the male subjects have a more positive attitude towards physical activity and sport than the subjects of the opposite sex.

Keywords: Attitude, practice, physical activity, sport.

Resumo: Este trabalho aborda a relação existente entre as atitudes e a prática de atividades físicas e deportivas entre homens e mulheres. Participou uma amostra de 2800 sujeitos, 1245 homens e 1555 mulheres, com idades compreendidas entre os 12 e os 92 anos ($\bar{x}=30,69$; $sd=19,10$), sendo utilizada a *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* de Dosil (2002). Os resultados demonstram uma relação direta entre atitude e prática desportiva, sendo que os sujeitos do sexo masculino têm uma atitude mais positiva perante a atividade física/desportiva que os sujeitos do sexo oposto.

Palabras-chave: atitude, prática, atividade física, desporto.

Introducción

En los últimos años, los estudios sobre actitudes y práctica de actividad física y deportiva ha aumentado considerablemente. Trabajos de psicología, sociología y pedagogía han mostrado una relación directa entre estos dos constructos (Lima, 2000; Martin, Oliver y McCaughy, 2007; Araújo, Calmeiro y Palmeira, 2005; Caetano y Raposo, 2005; Fermio, Pezzini y Reis, 2010).

Hagger, Chatzisanrantis y Biddle (2001), basándose en la teoría del comportamiento planeado, asumen que la actitud es la variable que mejor predice las intenciones de las personas para practicar una actividad física. Según Biddle y Mutrie (2001), diversos estudios, en los que se tuvieron presentes varias poblaciones (jóvenes, adultos y mayores), demuestran que las actitudes predicen el dominio de actividad física.

Así, Kenyon (1968) elaboró un Cuestionario de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte que se ha difundido

enormemente en los últimos tiempos: el ATPA (Attitudes Towards Physical Activity). La formulación de los ítems, englobados en 6 escalas, intentan delimitar si un sujeto tiene una actitud positiva o negativa hacia la actividad física y/o el deporte. El problema más importante que se encuentra en la utilización de esta Escala es que la orientación de los ítems favorece a los sujetos practicantes, lo que supondría un sesgo importante para delimitar si una actitud positiva hacia la actividad física/deporte depende única y exclusivamente de que el sujeto esté inmerso en ella - como practicante. Procurando cubrir este espacio en la literatura se construyó la *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* de Dosil (2002), en la que se presentan ítems dirigidos tanto a practicantes como a no practicantes, por entender que la actitud hacia la actividad física y el deporte puede ser buena también en aquellos que no practican.

Es lógico que los sujetos que practican una actividad física o deporte tengan una actitud positiva hacia ella (Tahara, Schwartz y Silva, 2003; Guedes, Guedes, Barbosa y Oliveira,

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Ana Tereza Araújo. Rua Rei Ramiro, 141, 4835-035, Guimarães (Portugal). E-mail: anaterzab57@gmail.com

2001; Teva-Villén et al, 2014), pero es probable que alguno de los sujetos que no practican también puedan obtener estos resultados y que, simplemente, no tengan oportunidad de participar en actividades deportivas. Por ello, es necesario delimitar hasta qué punto las diferencias de actitud es significativa entre practicantes y no practicantes e, incluso, entre los que emplean poco tiempo y los que lo hacen con regularidad (Sicilia et al, 2009; Ruiz, García y Díaz, 2007; Haase y Kinnaick, 2007).

En cuanto a las diferencias de género, numerosos estudios (Salles-Costa, 2003; Cid, Chicau, Silva y Moutão, 2009; Cid y Alves, 2008; Pavón y Moreno, 2008; Melim y Pereira, 2013) han demostrado que los sujetos masculinos tienen una actitud general más positiva que las mujeres a la hora de practicar una actividad física, o son más propensos a las actividades físicas y deportivas que el sexo opuesto.

Con los objetivos de conocer la relación existente entre la práctica de actividad física/deportiva y las actitudes entre

hombres y mujeres, partiendo de las hipótesis que la existencia de una relación directa entre el grado de práctica y las actitudes hacia la actividad física y el deporte, y que una diferencia significativa en la actitud hacia la actividad física y el deporte entre hombres y mujeres.

Método

Muestra

La muestra está compuesta por 2800 sujetos, de edades comprendidas entre los 12 y los 92 años (media= 30,69; desviación típica= 19,10), de la Comunidad Autónoma de Galicia, de los cuales 1245 son hombres y 1555 mujeres, que tienen su lugar de residencia tanto en zona rural como urbana, con distintos niveles de estudio y profesiones, tal como se recoge en la tabla 1.

Tabla 1. Descripción de la muestra.

Sexo		Lugar residencia		Nivel de estudios		Actividad profesional	
Hombres =	1.245	Rural =	1.228	Sin estudios =	38	Estudia =	1.551
Mujeres =	1.555	Urbano =	1.572	Primarios =	682	Trabaja =	798
				Secundarios =	1.359	En Paro =	68
				Universitarios =	721	Jubilado =	246
						Otros =	137

Instrumento y procedimiento

Se ha utilizado la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (Dosil, 2002), que consta de 12 ítems con 7 alternativas de respuesta, que van desde totalmente en desacuerdo – puntuación 1 - a totalmente de acuerdo – puntuación 7- (anexo 1). La puntuación de la Escala se obtiene con la suma de las respuestas dadas a los doce ítems, por lo que oscila entre 12 y 84, donde 12 se corresponde a una actitud desfavorable hacia la af/d y 84 una actitud muy favorable hacia la AF/D. El punto medio sería de 48 (actitud ni favorable ni desfavorable).

Asimismo, se ha añadido un ítem sobre la cantidad de práctica semanal que dedican los sujetos a la práctica de actividades físicas y/o deportivas, que oscila entre los no practicantes hasta los que emplean en la práctica más de 7 horas semanales.

Una vez recogidos los ejemplares de la Escala cumplimentados se pasó a su análisis. Se seleccionó un programa infor-

mático que posibilitase el análisis y tratamiento de los datos, para dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación. El programa elegido ha sido el IBM SPSS Statistics 19.0 para Windows.

Resultados

El aspecto fundamental de este estudio es determinar si la actitud hacia la AF/D aumenta, disminuye o se mantiene en relación con la práctica de los dos sexos. Es comúnmente aceptada la idea de que a medida que aumenta la práctica, más positiva será la actitud hacia la AF/D, pese a todo, se pretende realizar un análisis que permita saber si varía mucho o poco el nivel de actitud según la práctica. Para ello se ha realizado un ANOVA del que se ha obtenido una $F(4,2790)=482,41$; $p<0,001$. Los resultados nos muestran que la actitud aumenta a medida que aumenta la cantidad de horas dedicadas a la actividad física y el deporte (tabla 2).

Tabla 2. Actitud hacia la AF/D en los distintos grupos de edad.

	N	Media	Desv. Típica	Error típico
No practicantes	614	35,16*	13,75	,56
Practicantes 1-2 horas	809	48,30*	12,94	,46
Practicantes 3-4 horas	617	55,86*	11,86	,48
Practicantes 5-6 horas	333	61,84*	10,89	,60
Practicantes + de 7 horas	427	65,90*	12,65	,61
Total	2800	51,38	16,41	,31

* Se consideran diferencias significativas al nivel .05. (Recordemos que la puntuación obtenida en la Escala de Actitudes hacia la AF/D, oscila entre 12 y 84, donde 12 corresponde a una actitud desfavorable hacia la af/d y 84 una actitud muy favorable hacia la af/d. el punto medio sería 48 (actitud ni favorable ni desfavorable)).

Es significativo que el único grupo de sujetos que no alcanzan el “punto medio” de 48 son los no practicantes. Asimismo, las diferencias de las medias de los sujetos que afirman practicar una AF/D tienen una tendencia bastante homogénea, aumentando progresivamente entre 5 y 7 puntos.

En la Prueba Post hoc (Scheffé) hemos podido observar que las diferencias entre todos los grupos son significativas. Gráficamente quedaría representado:

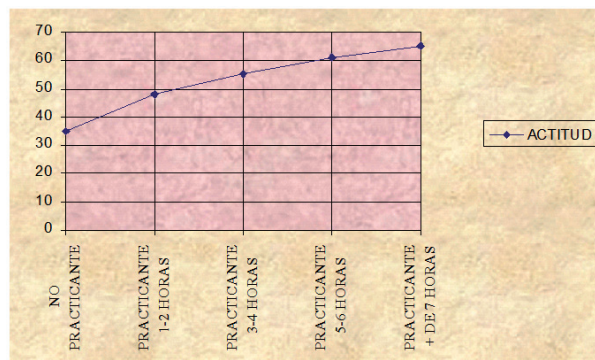


Figura 1. Relación Práctica-Actitudes hacia la AF/D.

En cuanto a la relación existente de los hombres y mujeres con la actitud hacia la actividad física y el deporte, como se puede observar en la tabla 3, las puntuaciones obtenidas en actitud muestran una media superior en los hombres (57.01) con respecto a las mujeres (46.82), siendo estas significativas ($p < 0,01$).

Tabla 3. Actitudes hacia la AF/D de acuerdo con el sexo.

	N	Mé dia	Desvio padrão	Error típico
Hombres	1,245	57.01*	15.72	.45
Mujeres	1,555	46.82*	15.55	.39

*significatividad $p < 0,01$

Discusión

Los resultados de nuestros estudios son, en líneas generales, coincidentes con los obtenidos por Cid y Moutão (2008), Pavón y Moreno (2008), Moreno, Martínez y Alonso (2006) y García Ferrando (2006), en los que se analiza, igualmente, la relación actitud-práctica. En la obra de García Ferrando (op. cit) se trata de ver la correspondencia entre una y otra, y llega a la conclusión de que existe en la sociedad española una actitud favorable hacia este tipo de actividades con unas tendencias similares a las que nosotros hemos detectado. Son muchos los autores que partiendo de un análisis de la práctica deportiva llegan a la convicción de que detrás de ella hay una actitud favorable a este tipo de actividades (Gómez et al, 2009; Tahara, Schwartz y Silva, 2003; Galvéz, Rodríguez y Velandrino, 2007; Teva-Villén et al, 2014), pero son pocos los que realizan el análisis partiendo de la actitud como constructo que aunque está ligado a la práctica, no siempre se traduce en ella (Caetano y Raposo, 2005; Cid y Moutão, 2008). La formulación de los ítems de la Escala utilizada, en la que se entremezclan ítems relacionados con la práctica con otros que no están relacionados con ella, ha permitido medir cual es la actitud real hacia la actividad física y el deporte. Las conclusiones a las que se llega permiten establecer una clara relación - positiva - entre el mayor número de horas de práctica deportiva y la mejor actitud hacia la actividad física y el deporte. Pese a todo, se ha constatado como alguno de los sujetos que no practican tienen una actitud positiva hacia la actividad física y el deporte (Dosil, 2005).

La hipótesis 1: “*Existe una relación directa entre el grado de práctica y las actitudes hacia la actividad física y el deporte*” se confirma, puesto que existe una clara relación entre la práctica y las actitudes, por cuanto, a mayor práctica= actitud más positiva hacia la AF/D.

En cuanto la hipótesis 2: “*Hay una diferencia significativa en la actitud hacia la actividad física y el deporte entre hombres y mujeres*”. Podemos corroborar los datos de otros estudios (Molina-García, Castillo y Pablos, 2007; Cid y Alves, 2008; Azevedo et al, 2007; Silva et al, 2007) que apuntan que los sujetos del sexo masculino sean más activos que los del sexo opuesto. Los resultados de nuestro estudio demuestran que la actitud de los hombres es más positiva que la de las mujeres, existiendo diferencias significativas.

Próximas investigaciones deberán profundizar en el constructo actitud, teniendo en cuenta esta relación positiva entre práctica y actitud, pero sin descuidar que por no existir práctica no tiene por qué haber una buena actitud.

Aplicaciones prácticas

Los resultados de este estudio nos permiten desarrollar programas de población específicos, centrándose en aque-

llos factores que son esenciales para la práctica de la actividad física y el deporte, sabiendo que tener una actitud

positiva hacia al deporte actúa como un factor decisivo para su práctica.

Referencias

- Araújo, D., Calmeiro, L. y Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de actividades físicas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5 (1 - 2), 257-269.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V. Silva, M. C. y Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal Public Health*, 52, 8-15.
- Biddle, S. y Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Londres: Springer-Verlag.
- Caetano, L. M. y Raposo, J. V. (2005). Atitudes dos idosos face à actividade física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1y2), 143-158.
- Cid, L. y Alves, J. (2008). Attitude toward physical activity. Differences between gender. In J. Cabri, F. Alves, D. Araújo, J. Barreiros, J. Diniz & A. Veloso (Eds.). *Book of abstracts 13th Annual Congress of the European College of Sport Science*. Lisboa: ECSS-FMH, 415.
- Cid, L., Chicau, C., Silva, C., y Moutão, J. (2009). Influência do género, idade, condição de praticante e o tipo de actividade praticada. In J. Dosil, J. Diaz, & I. Diaz (Eds.). *Book of abstracts II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto* [CD-ROM]. Torrelavega, Espanha.
- Cid, L. y Moutão, J. (2008). Actitudes, orientación motivacional y adhesión al ejercicio físico en gimnasios. In *Actas do XI Congresso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicologia de la actividad física y del deporte*. Sevilla, España.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (e.a.f.d.). *Cuadernos de psicología del deporte*, 2, 43-56.
- Dosil, J. (2005). Sport and physical activity: relationship between practice and attitude. Proceedings of ISSP 11 th World Congress of Sport Psychology. Sydney, Australia.
- Fermino, R.C., Pezzini, M.R. y Reis, R.S. (2010). Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16 (1),18-23.
- Gálvez, A.C., Rodríguez, P. L. G. y Velandrino, A. N. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 71-84.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 15-38.
- Gómez, M.L., Ruiz, F. J., García, M. E. M., Granero, A. G. y Piéron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (3), 519-532.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E. R. P., Barbosa, D. S. y Oliveira, J. A. (2001). Nível de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7 (6), 187-199.
- Haase, A. M. y Kinnaefck, F. E. (2007). What factors drive regular exercise behaviour?: Exploring the concept and maintenance of habitual exercise. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 29(Suppl.), S165.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. y Biddle, S. (2001). Studying the influence of attitudes, intentions and past behaviour on leisure time exercise participation – Predictive validity using meta analysis. In A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds.). *Proceedings of 10th World Congress of Sport Psychology: In the Dawn of the New Millennium* (pp.98-100). Skiathos-Greece: Christodoulide Publications.
- Lima, L. (2000). Atitudes: Estrutura e mudança. In: J. Vala y M. Monteiro (Eds.). *Psicologia Social* (pp. 187-225). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kenyon, G.S. (1968). A conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-104.
- Martin, J., Oliver, K., y McCaughy, N. (2007). The theory of planned behaviour: Predicting physical activity in Mexican American children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 225-238.
- Melim, F.M.O., y Pereira, B.O. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? *Revista Movimento*, 19 (2), 55-77.
- Molina-García, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Moreno, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 3 (2), 20-43.
- Pavón, A. y Moreno, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica fíicodeportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (1), 7-23.
- Ruiz, F. J, García, M. E. M. y Díaz, A. S. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23 (1), 152-166.
- Salles-Costa, R., Heilborn, M. L., Werneck, G. L., Faerstein, E. y Lopes, C. S. (2003). Género e prática de atividade física de lazer. *Cadernos de Saúde Pública*, 19 (2), S325-S333.
- Sicilia, A. C., Águila, C. S., Muyor, J. M. R., Orta, A. C. y Moreno, J. A. M. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de psicología*, 25 (1), 160-168.
- Silva, G. S. F., Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R. y Bara Filho, M. (2007). Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 13 (1), 39-42.
- Tahara, A. K., Schwartz, G. M. y Silva, K. A. (2003). Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11 (4), 13-18.
- Teva-Villén, M. R., Péres-Ordás, R., Grao-Cruces, A., Tamayo-Fajardo, J. A., Nuviala, R. y Nuviala, A. (2014). Abandono de usuarios en un centro deportivo español: segmentación. *Revista Movimento*, 20 (2), 619-635.

Anexo 1.

Items del cuestionario de actitudes hacia la actividad física y el deporte (dosil, 2002)

1. La actividad física/deporte ocupa un lugar importante en mi vida
2. Si tuviera una tarde libre emplearía una parte de mi tiempo en realizar una actividad física o deportiva
3. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder practicar una actividad física/ deporte.
4. Siempre que puedo asisto a manifestaciones o espectáculos deportivos en directo
5. Me gustaría tener siempre un tiempo a la semana para dedicarlo a la actividad física/deporte
6. Alguna vez me he acostado o levantado antes para poder ver una retransmisión deportiva
7. En relación con mis amigos, dedico más tiempo a la práctica de una actividad física/deporte.
8. Si no puedo practicar una actividad física/deporte durante toda una semana aumentan las ganas de practicarla.
9. Cuando veo una actividad física/deporte me aumentan las ganas de practicarla /o
10. Si dejo de practicar una semana una actividad física/deporte noto un bajón en mi estado de forma.
11. La actividad física/deporte está entre mis prioridades en la vida
12. Mis programas favoritos son los deportivos

PUNTUACIÓN: 1-Totalmente en desacuerdo, 2- Bastante en desacuerdo, 3- En desacuerdo, 4- Indeciso, 5- De acuerdo, 6- Bastante de acuerdo, 7- Totalmente de acuerdo

