

“RELACIÓN ENTRE AUTOEFICACIA Y FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA”

“CORRELATION BETWEEN SELF EFFICACY AND FREQUENCY OF PHYSICAL ACTIVITY ON PSYCHOLOGY STUDENTS”

Investigadores: Gustavo Iván Acuña Dávalos; Nicolás Angulo Velázquez; Elisa Casaccia; Pereira; Daniel Espinoza Diez.¹

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”²
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Resumen

El presente estudio se propuso determinar si existe correlación entre la autoeficacia general y la frecuencia de actividad física en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción. Para ello se utilizó el “Cuestionario Internacional de Actividad Física” y la “Escala de Autoeficacia General”. Se recurrió al cálculo del coeficiente de correlación de Pearson. Los participantes fueron seleccionados de manera intencional y auto-selectiva, la muestra quedó conformada por 176 estudiantes de psicología, siendo 150 de sexo femenino y 26 de sexo masculino. A un nivel de significación de 0.01 no se encuentra correlación significativa entre el nivel de autoeficacia y la frecuencia de actividad física de los estudiantes.

204

Palabras Clave: Autoeficacia, Actividad Física, Estudiantes, Universitarios.

¹ Remitir correspondencia nicoangulov@hotmail.com a Nicolás ángulo Velázquez. Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

²Correspondencia remitir a: revistacientificaeureka@gmail.com, norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

Abstract

The following study was submitted to determine if there is a correlation between general self-efficacy and the frequency of physical activity in psychology students from a private university of Asunción. To do so, the utilized resources were the “International Questionnaire of Physical Activity” and the “General Self-Efficacy Scale”. The Pearson correlation coefficient calculus was also a referred. The participants were intentionally and self-selectively chosen. Finally, the sample was made up by 176 psychology students, of which 150 were female and 26 were male. At a 0.01 significance level, there is no significant correlation between the level of self-efficacy and the frequency of physical activity on students.

Keywords: Self-efficacy, Physical Activity, Students, College Students

El presente trabajo es requisito académico de la cátedra “Seminario Paradigmas y Modelos en Psicología de la Salud”, en dicho seminario el objetivo fue describir la frecuencia de actividad física en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción. Por iniciativa de los estudiantes, con independencia a los requisitos y el desarrollo del citado seminario, se administró a la par el “Cuestionario de Autoeficacia General” con el objetivo de correlacionar ambas variables.

Para la comprensión del presente trabajo es necesario conceptualizar las variables estudiadas tales como el de “Actividad física” y “Autoeficacia”.

Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (2013) la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. En cuanto a la frecuencia y duración de la actividad física, según estudios, se considera entre 3 a 5 días a la semana como una frecuencia recomendable, entre 10 y 30 minutos por día o el tiempo necesario para quemar de 200 a 300 kilocalorías (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez; 2008).

El término actividad física no debe confundirse con ejercicio físico. El ejercicio es un tipo de actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar componentes de la forma física (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, etc.). La actividad física además abarca otro tipo de actividades, que implican movimiento corporal y se realizan en momentos de juego, en el trabajo, el movimiento como medio de transporte, en tareas domésticas y en actividades recreativas. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013)

La actividad física puede ser de intensidad moderada o de intensidad vigorosa. La intensidad hace referencia a la velocidad con la que se realiza la actividad o al esfuerzo requerido para llevarla a cabo, es decir, lo que puede ser vigoroso para una persona, puede no serlo para otra, depende del estado físico de cada persona. La actividad física moderada acelera el ritmo cardiaco, se incluyen actividades como caminar a paso rápido, bailar, trabajos de jardinería o construcción en general, diversas tareas domésticas, cargar objetos que pesen menos de veinte kilogramos etc.

Por su parte, la actividad física vigorosa requiere mucho esfuerzo, produce un aumento importante de la frecuencia cardíaca y provoca una respiración rápida, se considera como ejemplo a la práctica de deportes y juegos de competencia (fútbol, basquetbol etc), natación rápida, desplazamiento de objetos de más de veinte kilogramos (OMS, 2013).

Autoeficacia

La autoeficacia puede ser definida como “los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” (Bandura, 1986).

No son las destrezas reales que posea una persona, sino los juicios que pueda hacer sobre sus capacidades. Dentro de la teoría de Bandura, se concede un gran papel a la autoeficacia en la explicación del comportamiento humano (Guillen, 2007).

Antecedentes

En la actualidad no es ningún descubrimiento mencionar que el sedentarismo tiene un efecto negativo sobre la salud tanto física como psicológica, “[...] se ha calculado que en torno a un 12 por 100 de los casos de ansiedad y depresión se explican en gran medida por el estilo de vida sedentario, ya que el ejercicio físico moderado es, posiblemente, el mejor psicofármaco natural” (Amigo, Fernández & Pérez, 2010).

A pesar de que lo concerniente a la actividad física fue y es ampliamente desarrollado en el campo de la psicología de la salud, no se obtuvieron estudios que guarden relación con la práctica de actividad física, ni con autoeficacia y utilicen una muestra paraguaya. Sin embargo, se puede lograr un acercamiento al tema investigado a partir de estudios recientes realizados en otros países.

Un estudio realizado con estudiantes españoles y portugueses muestra que el bienestar psicológico está asociado a la práctica regular de actividad física, independientemente del tipo de ejercicio practicado. Los estudiantes universitarios que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez; 2008).

En un artículo sobre los beneficios de la actividad física y los riesgos del sedentarismo, se señala la relación inversa que existe entre la práctica regular de la actividad física y la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y enfermedades mentales como trastornos depresivos y trastornos de ansiedad. Además el mismo artículo señala que la práctica de alguna actividad física, puede mejorar las funciones cognitivas, provee una sensación de bienestar mental y se relaciona con un menor riesgo a padecer de determinados tipos de demencia (Varo, Martínez y Martínez-González, 2003).

Una elevada autoeficacia percibida puede ser considerada como factor protector de la salud física y mental, se relaciona con una mejora en las conductas de cuidado físico (Yeager, Schommer, Osborne, Letz & Dilorio, 2006). Además “se ha encontrado que la percepción de una alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas deportivas y mejores ejecuciones, no solo en competencia, sino también en entrenamiento” (Guillen, 2007).

En un estudio realizado en España con jugadores de baloncesto de la categoría cadete, se observa una correlación positiva significativa entre la autoeficacia y ciertos indicadores de rendimiento individual en el juego, así como entre autoeficacia e indicadores de participación deportiva individual. “Los jugadores con altos niveles de autoeficacia, presentaron mayores valores en las variables de rendimiento y participación deportiva que los jugadores con niveles bajos de autoeficacia” (Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda & Gómez, 2009).

A partir de lo expuesto, se plantea el problema de investigación: ¿Qué relación existe entre la frecuencia de práctica de actividad física y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción?

Para esta problemática se propone la siguiente hipótesis de trabajo:

Hipótesis Alterna: Probablemente exista correlación entre la frecuencia de práctica de actividad física y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Las variables operacionalizadas cuya correlación el estudio trata de probar son:

Variable Correlacional 1: Frecuencia de práctica de actividad física.

Se entiende como el puntaje obtenido por el participante en el “Cuestionario Internacional de Actividad Física” versión corta (2000).

Variable Correlacional 2: Percepción de autoeficacia general.

Se entiende como el puntaje obtenido por el participante en la “Escala de Autoeficacia General” (Jerusalem & Schwarzer, 1992) adaptación argentina (Brenlla, Aranguren, Rossaro & Vázquez, 2010).

Objetivo General

Determinar la relación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Objetivos Específicos

1. Describir la frecuencia de actividad física vigorosa en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción.
2. Describir la frecuencia de actividad física moderada en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción.
3. Describir la frecuencia de caminatas en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción.

4. Determinar la relación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física vigorosa y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.
5. Determinar la relación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física moderada y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.
6. Determinar la relación existente entre la frecuencia caminatas y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Método

Participantes

Las personas que participaron de esta investigación, son estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción. Se trata de un muestra intencional y auto-selectiva, que quedó finalmente conformada por 176 estudiantes. El criterio de selección de participantes fue: ser estudiante de psicología (del énfasis clínico, comunitario, laboral o educacional) de la universidad seleccionada.

Las edades de los participantes osciló entre los 18 y 43 años de edad, la media de edad es 21,6 con una desviación típica de 3,61.



Figura 1. Distribución de la muestra estudiada según género

Corresponde a la descripción de la población de estudiantes de psicología de la universidad privada estudiada; en términos porcentuales, según el criterio sexo. Un 85% (N=150) es de sexo femenino y un 15% (N=26) es de sexo masculino.

Instrumentos

Para la medición de las variable actividad física se recurrió al “Cuestionario Internacional de Actividad Física” versión corta (2000), el mismo consta de 7 reactivos y mide la frecuencia y el tiempo empleado en actividades físicas moderadas, vigorosas y en caminatas. Puede ser aplicado a personas de entre 18 y 65 años de edad. En cuanto a sus propiedades psicométricas, ha demostrado una fiabilidad de 0.65.

Para la medición de la variable autoeficacia se utilizó la “Escala de Autoeficacia General” (Jerusalem & Schwarzer, 1992) adaptación argentina (Brenlla, Aranguren, Rossaro & Vázquez, 2010). La escala cuenta con 10 reactivos con escalamiento de tipo Likert de 4 puntos. En cuanto a las propiedades psicométricas del instrumento, se ha demostrado una consistencia interna de 0.76.

Diseño

Con la intención de responder al objetivo general y a los objetivos específicos, el diseño utilizado es descriptivo y correlacional de corte transversal.

El diseño descriptivo, tiene como objetivo “indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o mas variables en una población” (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

El diseño correlacional “describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado” (Hernández et al, 2006).

Resultados y Discusión

En primer lugar, se describe la frecuencia de actividad física de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Finalmente, se realiza la correlación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física en sus diferentes intensidades y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción, calculado mediante el Coeficiente de Correlación Lineal R de Pearson.

Se cumple con el primer objetivo específico; describir la frecuencia de actividad física vigorosa en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción.

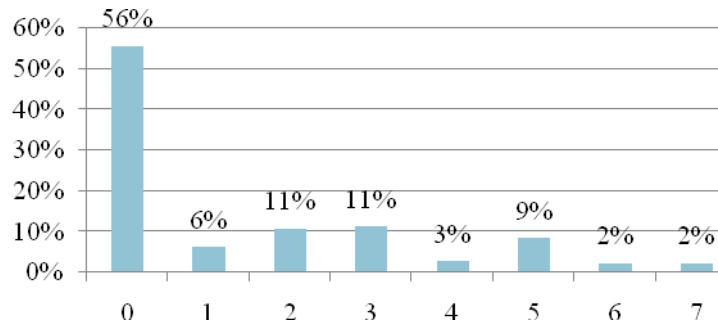


Figura 2. Descripción de frecuencia actividad física vigorosa por día a la semana

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes de psicología que participaron de la investigación (el 56%) no practica ningún tipo de actividad física vigorosa en la semana. El 23% practica este tipo de actividad, entre 3 y 5 días a la semana y el 2%, todos los días de la semana.

La media de días de práctica de actividad física vigorosa de la muestra seleccionada es de 1,45 con una desviación típica de 1,98. Se cumple con el segundo objetivo específico; describir la frecuencia de actividad física moderada en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Asunción.

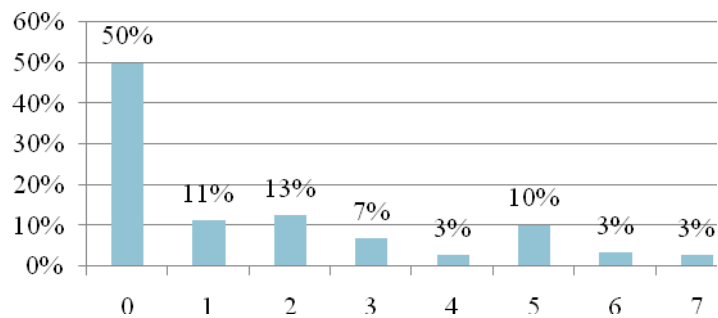


Figura 3. Descripción de frecuencia actividad física moderada por día a la semana

Los resultados indican que la mitad de los participantes no practica actividad física moderada ni un día a la semana.

El 22% de los participantes encuestados practican actividad física moderada, entre 3 y 5 días por semana. La media estadística es de 1,60 días por semana, con una desviación típica de 2,08.

En este apartado se discuten los dos primeros objetivos, según Amigo et al. (2010) “[...] el ejercicio físico moderado es, posiblemente, el mejor psicofármaco natural”, los datos obtenidos en esta muestra, pertenecen a estudiantes de psicología, es decir personas que estarían trabajando en el futuro con trastornos de ansiedad, depresión entre otros.

Se debe tener en cuenta que el 50% de los estudiantes consultados no tiene en su repertorio conductual la práctica de actividad física moderada y el 56% no realiza ninguna actividad física viogorosa, considerando que la actividad física, puede mejorar las funciones cognitivas, provee una sensación de bienestar mental y se relaciona con un menor riesgo a padecer de determinados tipos de demencia.

(Varo et al., 2003) y que además, alrededor del “[...] 12% de los casos ansiedad y depresión se explican por un estilo de vida sedentario” (Amigo et al, 2010) es un aspecto importante a considerar, la salud mental de los estudiantes de psicología en Paraguay. Se cumple con el tercer objetivo específico; describir la frecuencia de caminatas en estudiantes de una universidad privada de Asunción.

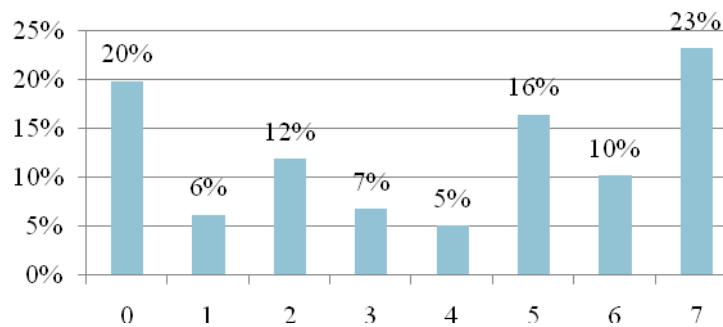


Figura 4. Descripción de frecuencia caminatas por día a la semana

Se observa una distribución equilibrada, el 23% de los participantes camina por un tiempo superior a los 10 minutos diarios, los 7 días de la semana. El 61% de la muestra, camina por lo menos 10 minutos corridos tres o más días a la semana. El 20% de los estudiantes manifestaron no caminar por 10 minutos corridos o más, ningún día a la semana. Estos resultados son en cierta medida alentadores ya que el trabajo de Jiménez et al. (2008) destaca que el bienestar psicológico está asociado a la práctica regular de actividad física, independientemente del tipo de ejercicio practicado.

Por lo tanto, probablemente más de la mitad de los estudiantes de psicología consultados tiendan a percibir un mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo.

Se cumple con el cuarto objetivo específico; determinar la relación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física vigorosa y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Tabla 1 *Correlación entre “Frecuencia de actividad física vigorosa” y “Percepción de autoeficacia”*

Variables	Estadísticos	Días de ejercicio físico vigoroso por semana	Autoeficacia general
Días de ejercicio físico vigoroso por semana	Correlación de Pearson		,043
	Sig. Bilateral		,573
	N		176
Autoeficacia general	Correlación de Pearson	,043	
	Sig. Bilateral	,573	
	N	176	

A un nivel de significación de 0.01 no se encontró una correlación significativa entre las variables correlacionadas. Esto indica que, probablemente, el número de días a la semana que una persona dedique a realizar ejercicios vigorosos, tales como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos o pedalear rápido en bicicleta,

no está relacionado con la percepción de autoeficacia de la persona.

Se cumple con el quinto objetivo específico; determinar la relación existente entre la frecuencia de práctica de actividad física moderada y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Tabla 2 *Correlación entre “Frecuencia de actividad física moderada” y “Percepción de autoeficacia”*

Variables	Estadísticos	Días de ejercicio físico moderado por semana	Autoeficacia general
Días de ejercicio físico moderado por semana	Correlación de Pearson		-,038
	Sig. Bilateral		,619
	N		176
Autoeficacia general	Correlación de Pearson	-,038	
	Sig. Bilateral	,619	
	N	176	

A un nivel de significación de 0.01 no se encontró una correlación significativa entre las variables correlacionadas. Esto indica que, probablemente, el número de días a la semana que una persona dedique a realizar ejercicios moderados, tales como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar

dobles de tenis, no está relacionado con la percepción de autoeficacia de la persona. Se cumple con el sexto objetivo específico; determinar la relación existente entre la frecuencia caminatas y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción.

Tabla 3 *Correlación entre “Frecuencia de caminatas” y “Percepción de autoeficacia”*

Variables	Estadísticos	Días de caminata por semana	Autoeficacia general
Días de caminata por semana	Correlación de Pearson		,078
	Sig. Bilateral		,302
	N		176
Autoeficacia general	Correlación de Pearson	,078	
	Sig. Bilateral	,302	
	N	176	

A un nivel de significación de 0.01 no se encontró una correlación significativa entre las variables correlacionadas. Esto indica que, probablemente, el número de días a la semana que una persona dedique a caminar por más de diez minutos, no está relacionado con la percepción de autoeficacia de la persona.

Se discuten finalmente los resultados obtenidos en los tres último objetivos, no se encuentra correlación significativa entre ningún tipo de actividad física y la percepción de autoeficacia general de los estudiantes que participaron de la investigación. Esto coincide con el estudio de Guillen (2007) en el que se menciona que la percepción de alta competencia se relaciona con una mayor participación en actividades físicas.

La actividad física es una conducta de salud, por lo que esta investigación tampoco concuerda con la de Yeager et al. (2006), en la que la autoeficacia se relaciona con una mejora en las conductas de cuidado físico.

Tampoco se encuentra concordancia con el trabajo Ortega et al. (2009), si bien la muestra de esta investigación consiste en jugadores de baloncesto, es decir personas con hábitos deportivos, menciona que jugadores con elevada autoeficacia presentan mayor participación deportiva que jugadores con niveles bajos de autoeficacia.

Es posible que la falta de concordancia con los estudios anteriores se deba a características particulares de la muestra seleccionada, tanto en lo que refiere a actividad física moderada como vigorosa, la mayor parte de la muestra seleccionada mencionó no practicarlas ningún día de la semana.

Conclusión

El objetivo principal de este trabajo determinar la relación entre la frecuencia de actividad física y la percepción de autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Asunción, no se pudo probar. La hipótesis de investigación, se obtuvo a un nivel de significación de 0.01, donde no hay correlación significativa entre ambas variables en ninguna de las modalidades de actividad física (vigorosa, moderada ni caminatas).

En el aspecto descriptivo, se evidenció que la mitad de los participantes no practican actividad física moderada o vigorosa ningún día a la semana. Según estudios, la actividad física está relacionada con una menor probabilidad de trastornos depresivos y de ansiedad, así como con una mejoría de las funciones cognitivas y mayor sensación de bienestar psicológico, por lo que los resultados obtenidos sugieren atender al aspecto “salud mental” de los estudiantes de psicología, atención no solo en lo que respecta a la evaluación de la misma, sino a una promoción de la salud mental desde la universidad o desde los mismos estudiantes.

El 61% de los participantes camina por un tiempo superior a los 10 minutos diarios 3 o más días a la semana, por lo que se podría concluir que es, en la división propuesta por este estudio (atendiendo al criterio intensidad de la actividad física), la forma de actividad física empleada en mayor medida por los estudiantes de psicología.

Referencias

- Amigo, I., Fernández, C. y Pérez, M. (2010). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.
- Brenlla, M., Aranguren, M., Rossaro, M. y Vázquez, N. (2010). Adaptación para Buenos Aires de la Escala de Autoeficacia General. *Interdisciplinaria*, 27(1), 77-94. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v27n1/v27n1a06.pdf>
- Guillen, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80103903>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Jerusalem, M. y Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal process. En R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-211). Washington, DC: Hemisphere.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202. Recuperado de <http://www.aepc.es/ijchp/articulos.php?coid=Espa%F1ol&id=272>

- Organización Mundial de la Salud (2013). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sainz de Baranda, P. y Gómez, A. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 9, 64. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/85771>
- Varo, J., Martínez, A. y Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Elsevier*, 121 (17), 665-672. Recuperado de <http://zl.elsevier.es/es/revista/medicina-clinica-2/beneficios-actividad-fisica-riesgos-sedentarismo-13054307-revision-2003>
- Yeager, K., Schommer, D. L., Osborne, P., Letz, R. y DiIorio, C. (2006). Behavioral, social, and affective factors associated with self-efficacy for self-management among people with epilepsy, *Epilepsy & Behavior*, 9, 158-163.
- Recibido: 16 de setiembre de 2013.
Aceptado: 24 de octubre de 2013.