

## ACTITUDES HACIA EL EJERCICIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: RELACIONES CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA INSATISFACCIÓN CORPORAL

Félix Arbinaga, Diana García, Isabel Vázquez, Miriam Joaquín y  
Eloisa Pazos  
Universidad de Huelva

**RESUMEN:** Las actitudes y los hábitos de alimentación han estado presentes en la psicología del deporte como factores de importantes consecuencias para la conducta y la salud de aquellos que llevan a cabo una actividad físico-deportiva. Han participado 160 estudiantes universitarios; 34.4% eran hombres y 65.5% mujeres. La edad media es de 20.76 años con un valor medio en el Índice de Masa Corporal (IMC) de 22.51. Se valoran las actitudes hacia el ejercicio mediante la EAFD (Dosil, 2002), los hábitos alimenticios con el CHAD (Dosil y Díaz, 2006) y la escala de insatisfacción corporal del Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper, y Fairburn, 1986). Los resultados más significativos señalan que los hombres llevan practicando más tiempo, lo hacen más días a la semana pero con sesiones de igual duración que las mujeres. Las mujeres se encuentran en estadios inactivos frente a los hombres que estarían en los activos ( $Chi^2 = 21.242; p = .000$ ). Los hombres indican una mayor importancia percibida ( $t = 5.396; p = .000$ ) y una mayor actividad práctica ( $t = 6.499; p = .000$ ). Los que se encuentran en estadios activos reflejan una mejor importancia percibida ( $t = 7.894; p = .000$ ) y actividad práctica ( $t = 9.493; p = .000$ ). En cuanto a los hábitos alimenticios las mujeres presentan una mayor puntuación en miedo a engordar ( $t = 2.695; p = .008$ ), preocupación con la imagen/peso ( $t = 3.145; p = .002$ ), irritabilidad peso/figura ( $t = 3.742; p = .000$ ), satisfacción/insatisfacción peso/figura ( $t = 4.310; p = .000$ ) y realización de dietas ( $t = 2.162; p = .032$ ). En el caso de los estadios activos, sólo muestran diferencias en irritabilidad peso/figura, obteniendo una mayor puntuación frente a los participantes en estadios inactivos ( $t = 2.522; p = .013$ ). Por último, las mujeres ( $t = 7.653; p = .000$ )

y aquellos que se encuentran en estadios inactivos ( $t = 2.863$ ;  $p = .005$ ) se encuentran con una mayor puntuación en insatisfacción corporal.

**PALABRAS CLAVE:** Actitudes; ejercicio; alimentación; universitarios; imagen corporal.

## **ATTITUDES TOWARDS EXERCISE IN UNIVERSITY STUDENTS: THE RELATIONSHIP WITH EATING HABITS AND BODY INSATISFACTION**

**ABSTRACT:** Attitudes and eating habits have been present in the psychology of sport as factors of important consequences for behaviour and the health of those who carry out physical-sporting activities. 160 university students participated in the study; 34.4% were males and 65.5% females. The average age is 20.76 years with an average value of Body Mass Index (BMI) of 22.51. The attitudes towards exercise are valued by EAFD (Dosil, 2002), the eating habits with CHAD (Dosil y Díaz, 2006) and the scale of corporal dissatisfaction from Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper, y Fairburn, 1986). The men have been practising more time, they do it more days a week but their sessions last the same as the women's. The women are found in inactive states while the men are active ( $Chi^2 = 21.242$ ;  $p = .000$ ). The men show a greater perceived importance ( $t = 5.396$ ;  $p = .000$ ) and a greater practical activity ( $t = 6.499$ ;  $p = .000$ ). Those who are found in active states reflect a better perceived importance ( $t = 7.894$ ;  $p = .000$ ) and practical activity ( $t = 9.493$ ;  $p = .000$ ). As to eating habits, women score higher in fear of getting fat ( $t = 2.695$ ;  $p = .008$ ), concern about image/weight ( $t = 3.145$ ;  $p = .002$ ), irritability weight/figure ( $t = 3.742$ ;  $p = .000$ ), satisfaction/dissatisfaction weight/figure ( $t = 4.310$ ;  $p = .000$ ) and going on diets ( $t = 2.162$ ;  $p = .032$ ). In the case of active states, they only show differences in irritability weight/figure, scoring higher than the inactive participants ( $t = 2.522$ ;  $p = .013$ ). Finally, the women ( $t = 7.653$ ;  $p = .000$ ) and those people who are in inactive states ( $t = 2.863$ ;  $p = .005$ ) have a higher score in body dissatisfaction.

**KEYWORDS:** attitudes, exercise, eating, university students, body image.

## **ATITUDES FACE AO EXERCÍCIO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: RELAÇÕES COM OS HÁBITOS ALIMENTARES E A INSATISFAÇÃO CORPORAL**

**RESUMO:** As atitudes e os hábitos de alimentação têm estado presentes na Psicologia do Desporto como factores de importantes consequências para a conduta e a saúde daqueles que levam a cabo uma actividade físico-desportiva. Participaram 160 estudantes universitários: 34.4% homens e 65.5% mulheres. A idade média é de 20.76 anos com um valor médio de Índice de Massa Corporal (IMC) de 22.51. Avaliaram-se as atitudes face ao exercício físico de acordo com EAFD (Dosil, 2002), os hábitos alimentares com o CHAD (Dosil y Díaz, 2006) e a Escala de insatisfação corporal do Body Shape Questionnaire (Cooper, Taylor, Cooper, y Fairburn, 1986). Os homens treinam mais tempo, fazem-no mais dias por semana mas com sessões de igual duração que as mulheres. As mulheres situam-se em estádios inactivos face aos homens que estariam nos activos ( $Chi^2 = 21.242$ ;  $p = .000$ ). Os homens indicam uma maior importância percebi-

da ( $t = 5.396$ ;  $p = .000$ ) e uma maior actividade prática ( $t = 6.499$ ;  $p = .000$ ). Os que se encontram em estádios activos reflectem uma melhor importância percebida ( $t = 7.894$ ;  $p = .000$ ) e actividade prática ( $t = 9.493$ ;  $p = .000$ ). No que diz respeito aos hábitos alimentares as mulheres apresentam uma maior pontuação no medo de engordar ( $t = 2.695$ ;  $p = .008$ ), preocupação com a imagem/peso ( $t = 3.145$ ;  $p = .002$ ), irritabilidade peso/figura ( $t = 3.742$ ;  $p = .000$ ), satisfação/insatisfação peso/figura ( $t = 4.310$ ;  $p = .000$ ) e realização de dietas ( $t = 2.162$ ;  $p = .032$ ). No caso dos estádios activos, apenas mostram diferenças em irritabilidade peso/figura, obtendo uma maior pontuação face aos participantes em estádios inactivos ( $t = 2.522$ ;  $p = .013$ ). Por último, as mulheres ( $t = 7.653$ ;  $p = .000$ ) e aqueles que se encontram em estádios inactivos ( $t = 2.863$ ;  $p = .005$ ) encontram-se com uma maior pontuação em insatisfação corporal.

**PALAVRAS CHAVE:** atitudes, exercício, alimentação, universitários, imagem corporal.

Cada día se dispone de una mayor cantidad de información que avala la práctica de la actividad físico-deportiva, ya sea aeróbica y/o anaeróbica, llevada a cabo de manera habitual, como fuente directa e indirecta que reporta amplios beneficios para la salud de aquellos quienes la practican (Castillo y Moncada, 2010). Sin embargo, y aún sabiéndose esto, hay amplios sectores de la población que no realizan ninguna actividad como ejercicio en su tiempo libre. En la Encuesta Nacional de Salud (I.N.E., 2006) se observa que el 63.64% de los hombres dice ser activo y en las mujeres es el 57.59% las que así se consideran. Al observar como evoluciona la práctica de ejercicio en el tiempo libre y considerando el sexo y la edad de los entrevistados, hay que destacar que en la franja de edad 16-24 años el 71.83% de los hombres practica alguna actividad físico-deportiva y sólo el 55.49% de las mujeres. Si bien las mujeres mantienen una cierta constancia a lo largo del tiempo hasta llegar a los 45 años, donde se produce un incre-

mento importante en la participación que llega al 62.58% de las mismas. Sin embargo, en el caso de los hombres es posible observar un progresivo descenso en la práctica del ejercicio; al llegar a la franja de edad de 25-34 años el porcentaje de participación ha disminuido al 64.12%, en la de 35-44 años se llega al 56.66%, perdiendo casi 15 puntos porcentuales con respecto al primer dato apuntado. En años posteriores, se contempla un incremento hasta llegar al 75.05% de los hombres de 65-74 años que dicen llevar a cabo actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

Un elemento que puede ayudar a entender el por qué de ese descenso porcentual observado en los hombres, en torno a los 20 años, es su incorporación a la universidad y al mundo del trabajo. De tal manera que llegan a establecer como motivos, que en muchos casos no pasarían de ser meras “excusas”, para abandonar la práctica del ejercicio las nuevas prioridades, las nuevas formas de gestionar el ocio y el tiempo libre y la

falta de tiempo debida a los estudios o al trabajo (I.N.E, 2006).

Un constructo que históricamente se ha mostrado relevante en la determinación de la conducta es la actitud que manifiesta el sujeto. Las actitudes han sido ampliamente estudiadas para explicar y medir el grado por el cual una persona tiende a comportarse de manera discriminada, constante y selectiva ante una variedad de situaciones estimulares (Allport, 1935; Coll, 1987; Fishbein y Ajzen, 1975; Krech y Crutchfield, 1948). Las actitudes se han estructurado sobre la base de un triple componente (cognitivo, emocional y motor) y como resultado de sus interacciones dan lugar a una mayor o menor probabilidad de respuesta frente a otras en un contexto específico. Cuando se han relacionado las actitudes con la práctica de ejercicio o deporte, en la mayor parte de los casos, han sido estudiadas en el ámbito de la alta competición; cambiando esta tendencia en los últimos años y abarcando nuevas poblaciones de estudio. Desde sus comienzos, y como mera indicación de su evolución, se diseñaron instrumentos de evaluación (Kenyon, 1968), se estructuraron programas para la modificación de las mismas (Doganis y Theodorakis, 1995; Grenocke, Lee y Lomax, 1990), se analizaron las actitudes de manera específica sobre poblaciones escolares y de la tercera edad (Cantón y Sánchez, 1997; Ponseti, Gili, Palou y Borrás, 1998; Theodorakis, Doganis y Bagatis, 1992) o universitarias (González y Dosil, 2006; Pavón y Moreno, 2008) entre otras. Sea como fuere, siempre se las ha considera-

do como una parte determinante en la instauración y consolidación de la conducta de práctica del ejercicio por parte de teorías que han resultado muy influyentes y extendidas, aunque no exentas de críticas (Bagozzi y Warshaw, 1990), cuando se ha tratado de analizar las conductas de salud y el ejercicio (Hausenblas, Carron y Mack, 1996); entre ellas se destaca la Teoría de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1980) y la Teoría de la Conducta Planificada (Ajzen, 1991).

En este contexto de práctica del ejercicio se hace necesario analizar a la población universitaria para conocer las actitudes que muestran hacia el ejercicio y el deporte; así como aquellas otras variables que puede asociarse a determinados trastornos más o menos relacionados con la práctica de ejercicio. Los datos de que se disponen, a pesar de su variabilidad, vienen a mostrarnos que la población universitaria española que realiza algún tipo de ejercicio se sitúa entre el 90% de hombres que se ejercitan frente al 60% de mujeres encontrados informado por Sánchez, García, Landabaso y Nicolás (1998), el 52.7% (75.2% de los hombres y el 38.7% de las mujeres) de Pavón y Moreno (2008), el 76.9% (94.4% de los hombres y 51% de las mujeres) encontrado por Molina-García, Castillo y Pablos (2007), el 48% de los hombres y el 35% de las mujeres mostrado por Abadía (1995) o el 10.8% de la muestra de estudiantes universitarios considerada en el trabajo de Sánchez-Barrera, Pérez y Godoy (1995), entre otros.

Las actitudes van a conformarse a partir de las relaciones comportamentales que tienden a ser reforzadas en el grupo de pertenencia del sujeto; lo cual va a mostrar que los estereotipos en la enseñanza de la educación física provoca diferencias de intereses y motivaciones hacia la actividad físico-deportiva, en función del género del alumnado (Scraton y Flintoff, 2002). En el campo de la actividad físico-deportiva, a la hora de analizar las actitudes ha de considerarse normal, como pone de manifiesto Dosil (2002), encontrar que aquellas personas que se muestran activas físicamente manifiesten una actitud positiva hacia la misma; pero una actitud positiva hacia el ejercicio no es exclusiva del grupo de activos; si no que entre los sedentarios pueden manifestar una actitud de igual signo si bien no practican ningún ejercicio.

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo es aportar datos sobre las actitudes que muestra un grupo de estudiantes universitarios y las relaciones que pudieran establecerse con los hábitos alimenticios y la satisfacción con la imagen corporal; considerando en su caso los estadios de cambio en el que se encuentra cada participante.

## MÉTODO

### Participantes

Han participado un total de 160 estudiantes universitarios de los que el 34.4% eran hombres y el 65.5% mujeres. El 39.4% estudiaba magisterio en la especialidad de educación física y el

60.6% era discentes de psicología. La edad media del total de la muestra es de 20.76 (DT = 3.70) años y presentan un valor medio en el Índice de Masa Corporal (IMC) de 22.51 (DT = 3.52) (tabla 1). Tras informar en el aula de la realización del trabajo, de manera voluntaria y tras el consentimiento informado, cumplimentan las pruebas con el apoyo del investigador.

### Instrumentos

A los participantes se les administró una entrevista ad hoc con la finalidad de caracterizar la muestra en sus variables básicas sociales (sexo, edad, estudios), antropométricas (peso, altura) y de práctica de ejercicio (tiempo de práctica, días a la semana que practica, tiempo que le dedica a cada sesión de entrenamiento). Junto a ella se cumplimentaban pruebas validadas como la “Escala de Actitudes hacia el Ejercicio y el Deporte -EAFD-” (Dosil, 2002), ( $\alpha$  Cronbach = .90) donde se evalúa “Importancia Percibida, IP”: enfocada hacia la valoración de la importancia “subjetiva” que le da el sujeto a la actividad física, el ejercicio y el deporte; y “Actividad Práctica, AP”: posibilidad de práctica de un ejercicio o deporte.

El “Cuestionario de Hábitos Alimenticios en Deportistas -CHAD-” (Dosil y Díaz, 2006), mantiene una fiabilidad para el conjunto de la prueba con un Alfa de Cronbach de 0.93, y evalúa mediante cinco factores mostrando una alta fiabilidad cada uno de ellos: Chad1.- miedo a engordar ( $\alpha$  = .90), haría referencia esta dimensión al miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso,

Chad2.- preocupación con la figura y la imagen ( $\alpha = .88$ ), se intenta evaluar la tendencia a compararse físicamente con los demás, a través de su cuerpo o el peso, Chad3.- irritabilidad asociada al peso y la figura ( $\alpha = .86$ ), se buscan las características de tipo emocional que presentan los deportistas con trastornos de alimentación al compararse físicamente con los otros, Chad4.- satisfacción/insatisfacción con figura y el peso ( $\alpha = .81$ ), este factor vendría definido por las cogniciones, los pensamientos que en el momento actual se relacionan con la preocupación que manifiesta el sujeto por el cuerpo y Chad5.- realización de dietas ( $\alpha = .70$ ), haría referencia a las conductas más habituales llevadas a cabo para bajar de peso.

Y la subescala "Insatisfacción corporal" del Body Shape Questionnaire - BSQ- (Cooper, Taylor, Cooper y Fairburn, 1986) mostrando unos datos psicométricos muy aceptables (Dowson y Henderson, 2001; Rosen, Jones, Ramírez y Waxman, 1996). Por su parte, en el estudio de adaptación al castellano la fiabilidad de este cuestionario queda asegurada con los altos índices de consistencia interna que se obtuvieron (alfa de Cronbach entre .95 y .97) (Raich, et. al., 1996); mostrando una elevada validez concurrente con otros instrumentos similares (Raich, Torras y Figueras, 1996).

Junto a todo ello, los participantes manifestaron el acuerdo/desacuerdo con seis afirmaciones sobre su situación ante la práctica de ejercicio, con la pretensión de determinar el "Estadio de

Cambio" según el modelo de Prochaska y DiClemente (1982) y bajo la propuesta incluida en el trabajo de Wakui, Shimomitsu, Odagiri, Inoue, Takamiya y Ohya (2002). Éstas eran: precontemplación.- Yo actualmente no realizo ejercicio y no tengo planes de empezar en los próximos 6 meses, contemplación.-Yo actualmente no hago ejercicio, pero tengo pensado empezar en los próximos 6 meses, preparación.- Yo actualmente realizo ejercicio pero no regularmente, acción.- Yo actualmente realizo ejercicio de forma regular, pero he comenzado hace menos de 6 meses, mantenimiento.- Yo actualmente realizo ejercicio, y lo hago desde hace más de 6 meses y recaída.-Yo actualmente no realizo ejercicio, pero hace 6 meses sí lo hacía y lo deje. Entendiendo que pudieran agruparse en estadios de carácter Inactivo (precontemplación, contemplación y recaída) o Activo (preparación, acción y mantenimiento).

Los participantes eran informados, en el aula antes de iniciarse la clase, de la necesidad de voluntarios para cumplimentar unas entrevistas sobre actividad física y ejercicio. Los participantes recibían las pruebas y estaban asesorados por entrevistadoras. En cuanto a las pruebas realizadas, que se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS.18, fueron la estadística descriptiva, las pruebas de comparación de medias (*t* Student), pruebas de *Chi*<sup>2</sup>, ANOVAs de un factor y correlaciones entre las variables.

**RESULTADOS**

Se observa que los hombres son algo mayores que las mujeres, éstas tienen una mayor representación dentro de los estudios de psicología (tabla 1). Como

era de esperar, los hombres son más altos y con un mayor peso, pero no se diferencian en cuanto al Índice de Masa Corporal (I.M.C.).

Tabla 1.  
*Caracterización socio-antropométrica de los participantes*

	Total	Hombre	Mujer	Sig.
<b>Muestra N (%)</b>	160	55 (34.4)	105 (65.6)	
<b>Edad (M ± SD)</b>	20.76 ± 3.704	21.81 ± 4.887	20.23 ± 2.805	$t = 2.179; p = .033$
<b>Estudios N (%)</b>				$\chi^2 = 14.935; p = .000$
<b>Magisterio</b>	63 (39.4)	33 (60)	30 (28.6)	
<b>Psicología</b>	97 (60.6)	22 (40)	75 (71.4)	
<b>Peso</b>	64.38 ± 12.774	73.77 ± 11.607	58.94 ± 9.985	$t = 8.256; p = .000$
<b>Altura</b>	1.69 ± 0.094	1.78 ± 0.065	1.63 ± 0.058	$t = 14.706; p = .000$
<b>I.M.C</b>	22.51 ± 3.527	23.15 ± 2.975	22.15 ± 3.777	$t = 1.792; p = .075$
<b>I.M.C N (%)</b>	150	55 (36.67)	95 (63.33)	$\chi^2 = 6.368; p = .095$
<b>Infrapeso</b>	9 (6)	-----	9 (9.5)	
<b>Normopeso</b>	119 (79.3)	47 (85.5)	72 (75.8)	
<b>Sobrepeso</b>	17 (11.3)	7 (12.7)	10 (10.5)	
<b>Obesidad</b>	5 (3.3)	1 (1.8)	4 (4.2)	

En lo que se refiere a las características básicas de práctica del ejercicio físico en el grupo analizado se contempla que el 49.4% dice estar en un estadio activo ante la práctica de ejercicio, de los que el 51.9% son hombres. Entre los hombres vemos que hay una amplia y significativa mayoría que lo practica (74.5%) frente a

las mujeres que, en su caso, sólo dicen hacer ejercicio en el 36.2% de los casos. Son los hombres los que llevan más meses practicando y practican más días a la semana, pero ambos grupos les dedican la misma cantidad de tiempo en cada sesión de entrenamiento (tabla 2).

Tabla 2.  
*Caracterización deportiva de los participantes*

	Total	Hombre	Mujer	Sig.
<b>N (%)</b>	160	55 (34.4)	105 (65.6)	
<b>Estadio de Cambio N (%)</b>				$\chi^2 = 21.242; p = .000$
<b>Activo</b>	79 (49.4)	41 (74.5)	38 (36.2)	
<b>Inactivo</b>	81 (50.6)	14 (25.5)	67 (63.8)	
<b>Meses Practica (M ± DT)</b>	100.02 ± 81.308	126 ± 82.734	68.20 ± 68.07	$t = 3.175; p = .002$
<b>Práctica Días/Semana</b>	3.40 ± 1.083	3.61 ± 1.202	3.13 ± 0.846	$t = 1.991; p = .050$
<b>Horas de entreno por sesión</b>	1.91 ± 1.548	2.13 ± 1.919	1.62 ± 0.812	$t = 1.430; p = .157$

Los datos obtenidos con la EAFD han venido apoyados por un Alfa de Cronbach de .95 para el conjunto de la prueba; en la subescala que evalúa “IP” ( $\alpha = .899$ ) y la subescala “AP” ( $\alpha = .89$ ) también ha mostrado valores muy aceptables.

Lo observado en la escala de actitudes EAFD viene a indicar que, tras realizar la comparación de las respectivas medias (t de Student), se dan diferencias significativas ente hombres y mujer, siendo los primeros quienes manifiestan

una mayor importancia percibida y una mayor probabilidad de práctica. De igual manera, cuando a los participantes se les agrupa según el estadio de cambio en el que se encuentran, son los activos quienes muestran una actitud, en ambas subescalas, más positiva hacia el ejercicio. Considerando los estudios que realizan, son los de magisterio quienes mantienen una disposición más favorable a reconocer la importancia del ejercicio y a su práctica (tabla 3).

Tabla 3.  
*Resultados en la E.A.F.D. según el sexo, los estudios y el estadio de cambio con respecto al ejercicio*

<i>E.A.F.D</i>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M y DT</i>	<i>M y DT</i>		
IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP)	34.89 ± 9.991	24.42 ± 10.907	5.396	.000
ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)	24.98 ± 6.736	16.72 ± 8.708	6.499	.000
	<b>Activos</b>	<b>Inactivos</b>		
IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP)	34.87 ± 8.667	21.77 ± 10.526	7.894	.000
ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)	25.13 ± 6.270	14.18 ± 7.858	9.493	.000
	<b>Magisterio</b>	<b>Psicología</b>		
IMPORTANCIA PERCIBIDA (IP)	32.73 ± 11.692	26.16 ± 10.800	3.791	.000
ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)	22.00 ± 9.103	18.09 ± 8.566	2.691	.008

Sin embargo, cuando se comparan los dos subescalas de la prueba que han sido valoradas (ANOVA de un factor y prueba post hoc de Scheffé) según las diversas categorías del Índice de Quételet o IMC (infrapeso, normopeso, sobrepeso y obesidad), es posible determinar la ausencia de diferencias al presentarse los resultados obtenidos en IP ( $F = 1.877$ ;  $p = .137$ ) y los obtenidos en AP ( $F = 0.735$ ;  $p = .533$ ).

Por lo que se refiere a los resultados

obtenidos en el CHAD se puede afirmar que la prueba ha mostrado una buena fiabilidad tanto de manera global en el conjunto de la prueba, con un Alfa de Cronbach de .95, como para cada una de las subescalas: Chad1.- miedo a engordar ( $\alpha = .89$ ), Chad2.- preocupación con la figura y la imagen ( $\alpha = .84$ ), Chad3.- irritabilidad asociada al peso y la figura ( $\alpha = .87$ ), Chad4.- satisfacción/insatisfacción con figura y el peso ( $\alpha = .81$ ) y Chad5.- realización de dietas ( $\alpha = .75$ ).

En la tabla 4 se muestran los resultados obtenidos en el Cuestionario de Hábitos Alimenticios en Deportistas. Puede observarse que en todas las subdimensiones de la prueba hay diferencias

significativas entre los hombres y las mujeres; siendo éstas últimas las que mayores puntuaciones obtienen en cada una de ellas.

Tabla 4.

*Resultados en el C.H.A.D. según el sexo, los estudios y el estadio de cambio con respecto al ejercicio*

<b>C.H.A.D</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
	<i>M y DT</i>	<i>M y DT</i>		
MIEDO A ENGORDAR CHAD.1	21.70 ± 9.32	26.48 ± 12.32	2.695	.008
PREOCUPACIÓN FIGURA/IMAGEN CHAD.2	11.22 ± 4.93	14.35 ± 7.00	3.145	.002
IRRITABILIDAD PESO/FIGURA CHAD.3	10.81 ± 4.63	14.64 ± 7.72	3.742	.000
SATISFACCIÓN- INSATISFACCION PESO/FIGURA CHAD.4	11.51 ± 4.14	15.29 ± 6.69	4.310	.000
REALIZACIÓN DIETAS CHAD.5	6.63 ± 3.57	8.01 ± 3.89	2.162	.032
	<b>Activos</b>	<b>Inactivos</b>		
MIEDO A ENGORDAR CHAD.1	23.08 ± 9.824	26.58 ± 12.91	1.896	.060
PREOCUPACIÓN FIGURA/IMAGEN CHAD.2	14.03 ± 6.776	12.59 ± 6.26	1.343	.182
IRRITABILIDAD PESO/FIGURA CHAD.3	14.71 ± 7.723	11.84 ± 5.94	2.522	.013
SATISFACCIÓN- INSATISFACCION PESO/FIGURA CHAD.4	14.74 ± 6.488	13.23 ± 5.83	1.516	.132
REALIZACIÓN DIETAS CHAD.5	7.53 ± 3.619	7.53 ± 7.06	0.009	.993
	<b>Magisterio</b>	<b>Psicología</b>		
MIEDO A ENGORDAR CHAD.1	22.68 ± 10.609	26.28 ± 12.01	1.912	.058
PREOCUPACIÓN FIGURA/IMAGEN CHAD.2	12.54 ± 6.561	13.86 ± 6.52	1.214	.227
IRRITABILIDAD PESO/FIGURA CHAD.3	12.33 ± 6.991	13.88 ± 7.00	1.299	.196
SATISFACCIÓN- INSATISFACCION PESO/FIGURA CHAD.4	12.45 ± 5.676	15.02 ± 6.34	2.571	.011
REALIZACIÓN DIETAS CHAD.5	7.05 ± 3.752	7.85 ± 3.87	1.279	.203

Si se contemplan las puntuaciones en base a clasificar a los participantes como activos versus inactivos según el estadio de cambio, se comprueba que los activos muestran una mayor irritabilidad con el peso y la figura; sin embargo no se dan más diferencias en el resto de subdimensiones, salvo en el caso del miedo a engordar donde, aun no habiendo diferencias estadísticamente significativas a los valores tradicionales, sí se determina una tendencia a favor de los inactivos quienes parecen tener mayor miedo a engordar.

Por último, comparando los resultados obtenidos en estas mismas dimensiones del CHAD y al relacionarlos con los estudios que realizan, se ve que son los estudiantes de psicología quienes de manera estadísticamente significativa obtienen mayores puntuaciones en la dimensión satisfacción/insatisfacción con el peso y la figura; y estos mismos mostrarían un mayor miedo a engordar, aunque no en valores tradicionales de significación.

Por su parte, al considerar los datos obtenidos en la prueba CHAD y compararlos entre los grupos surgidos por la agrupación en categorías del IMC se comprueba que en la dimensión “miedo a engordar CHAD1” las diferencias son significativas ( $F = 4.325$ ;  $p = .006$ ) entre los grupos de normopeso ( $M = 23.20$ ;  $DT = 10.14$ ) y sobrepeso ( $M = 32.59$ ;  $DT = 13.80$ ). En la dimensión “preocupación por la figura y la imagen CHAD2” ( $F = 2.731$ ;  $p = .046$ ) las diferencias vendrían dadas entre la categoría infrapeso ( $M = 8.13$ ;  $DT = 1.64$ ) y la de

sobrepeso ( $M = 15.00$ ;  $DT = 7.73$ ). La dimensión “irritabilidad asociada al peso y la figura CHAD3” ( $F = 6.385$ ;  $p = .000$ ) muestra diferencias que se deberían a la comparación entre obesidad ( $M = 24.75$ ;  $DT = 4.50$ ) e infrapeso ( $M = 10.00$ ;  $DT = 4.62$ ), y entre los normopeso ( $M = 12.34$ ;  $DT = 5.91$ ) y el sobrepeso ( $M = 14.07$ ;  $DT = 7.09$ ). Por su parte, “la satisfacción e insatisfacción con la figura y el peso CHAD4” nos estaría indicando diferencias ( $F = 5.863$ ;  $p = .001$ ) debidas a las marcadas entre la obesidad ( $M = 21.60$ ;  $DT = 3.57$ ) y el infrapeso ( $M = 9.56$ ;  $DT = 4.64$ ) y el normopeso ( $M = 13.36$ ;  $DT = 5.83$ ). Por último, la dimensión “realización de dietas CHAD5” deja las diferencias ( $F = 5.010$ ;  $p = .002$ ) marcadas por la comparación de los participantes dentro de la categoría de sobrepeso ( $M = 10.37$ ;  $DT = 5.76$ ) con los de normopeso ( $M = 6.92$ ;  $DT = 3.26$ ). (Ver tabla 5).

Cuando se analizan los datos reflejados por la subescala “Insatisfacción corporal” del BSQ, con la que se ha obtenido un Alfa de Cronbach de 0.94, en la tabla 5 es posible definir que aquellos que muestran una mayor insatisfacción corporal son las mujeres, los activos y los estudiantes de psicología.

Por su parte, cuando se analiza las relaciones entre las puntuaciones obtenidas en la subdimensión de “insatisfacción corporal del BSQ” en función de las categorías del IMC ( $F = 5.661$ ;  $p = .001$ ), las diferencias se indican entre los participantes dentro de la categoría de infrapeso ( $M = 15.38$ ;  $DT = 1.768$ ) comparados con los de sobrepeso ( $M =$

Tabla 5.

*Subescala de Insatisfacción Corporal del BSQ según el sexo, los estudios y el estadio de cambio con respecto al ejercicio*

<b>BSQ</b>	<b>Hombres</b>		<b>Mujeres</b>	
	<i>M y DT</i>	<i>M y DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Insatisfacción Corporal. BSQ	17.94 ± 6.452	31.72 ± 15.518	7.653	.000
	<b>Activos</b>		<b>Inactivos</b>	
Insatisfacción Corporal. BSQ	23.58 ± 13.267	30.24 ± 15.237	2.863	.005
	<b>Magisterio</b>		<b>Psicología</b>	
Insatisfacción Corporal. BSQ	22.03 ± 12.888	30.18 ± 14.869	3.579	.000

32.06;  $DT = 18.138$ ) y con los de obesidad ( $M = 44.00$ ;  $DT = 9.30$ ) y entre los sujetos de normopeso ( $M = 25.61$ ;  $DT = 13.33$ ) frente a los de obesidad.

Para finalizar, las correlaciones (tabla 6) -no se mostraran las obtenidas entre las mismas dimensiones del CHAD si bien hay que decir, por otra parte como era de esperar, que todas han resultado ser altas y significativas ( $p = .000$ )- muestran que la importancia percibida corre-

laciona de forma negativa con la insatisfacción corporal del BSQ y la actividad práctica lo hace de forma positiva con la importancia percibida y con el miedo a engordar del CHAD. Así mismo la insatisfacción corporal del BSQ correlaciona de forma positiva con todas las variables presentadas salvo con la de actividad práctica. El IMC también correlaciona con todas las variables salvo con las dos dimensiones de las actitudes.

Tabla 6.

*Correlaciones de Pearson entre la subdimensión del BSQ y las de EAFD y CHAD*

		IMC	Actividad práctica (AP)	Insatisfacción corporal BSQ	Miedo a engordar CHAD 1	Preocupación figura/imagen CHAD 2	Irritabilidad asociada al peso/figura CHAD 3	Satisfacción e insatisfacción figura/peso CHAD 4	Realización de dietas CHAD 5
IMC	<i>r</i>	1	-.020	<b>.270</b>	<b>.296</b>	<b>.218</b>	<b>.319</b>	<b>.368</b>	<b>.269</b>
	Sig.		.811	<b>.001</b>	<b>.000</b>	<b>.010</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.001</b>
importancia percibida (IP)	<i>r</i>	-.031	<b>.910</b>	<b>-.183</b>	.141	-.043	-.042	-.125	-.011
	Sig.	.732	<b>.000</b>	<b>.040</b>	.111	.635	.645	.155	.898
actividad práctica (AP)	<i>r</i>	-.020	1	-.159	<b>.210</b>	.010	-.023	-.073	.035
	Sig.	.811		.056	<b>.010</b>	.905	.788	.377	.669
insatisfacción corporal (BSQ)	<i>r</i>	<b>.270</b>	-.159	1	<b>.645</b>	<b>.737</b>	<b>.747</b>	<b>.785</b>	<b>.559</b>
	Sig.	<b>.001</b>	.056		<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>

## DISCUSIÓN

En consonancia con trabajos anteriores se ha encontrado que la mayoría de los hombres son practicantes de actividad físico-deportiva frente a las mujeres que la desarrollan en menor medida (García, 2005; Pavón y Moreno, 2008); de igual manera, son éstas últimas las que en mayor número reconocen estar en cualquiera de los estadios inactivos según el modelo de cambio de Prochaska y DiClemente (1982). Los datos encontrados vienen a indicar que los hombres muestran una mejor y más positiva actitud hacia el ejercicio físico o el deporte, tanto en la importancia percibida como en la actividad práctica; tal como mostraron estudios previos donde se indicaba que los hombres manifiestan una mayor implicación deportiva que las mujeres; ya que la identidad atlética se asocia positivamente más a la masculinidad y negativamente con la feminidad (Miller, Heinrich y Baker, 2000). En este sentido, también se ha visto que los hombres llevan más tiempo y practican más días a la semana, si bien no con sesiones más largas que las mujeres; esto iría en línea con las aportaciones de Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998), quienes encontraban que el grado de implicación y las actitudes diferenciales mostradas estaban relacionadas en función del nivel de práctica. Dicha relación positiva es posible observarla también entre las actitudes valoradas y el estadio de cambio en el que se encuentran los participantes. Aquellos que han podido agruparse en estadios activos muestran una mayor importancia percibida y una mayor actividad práctica.

En lo que respecta a los hábitos de alimentación, son las mujeres las que peores puntuaciones obtienen en el cuestionario utilizado, en todas sus dimensiones. Esto vendría apoyado por la mayor insatisfacción corporal que muestran las mujeres en este trabajo en línea con los trabajos de Ballester, De Gracia, Patiño, Suñol y Ferrer (2002), Meneses y Moncada (2008) entre otros.

Por su lado, cuando los sujetos se han agrupado en función del estadio de cambio sólo es factible comprobar diferencias, en los hábitos alimenticios, en aquellos que se encuentran en estadios inactivos, quienes indican una mayor irritabilidad con la figura y el peso. De igual forma, son estos mismos sujetos quienes reflejan una mayor insatisfacción corporal en la subdimensión del BSQ.

Si se consideran las actitudes valoradas, se observa que aquellas personas que consideran la práctica de ejercicio físico o deporte como una actividad importante en su vida, correlacionan sus respuestas de forma negativa con la insatisfacción corporal. Es decir, a menor insatisfacción corporal mayor sería la importancia otorgada a la práctica de ejercicio. Sin embargo, la mayor o menor probabilidad de práctica de un ejercicio no estaría relacionada con la insatisfacción corporal, pero sí lo haría con el miedo a engordar; éste factor aumentaría la probabilidad de llevar a cabo alguna actividad físico-deportiva aunque no muestren correlaciones con la importancia percibida.

De cara al futuro sería interesante

profundizar en las relaciones que puedan darse entre las actitudes hacia la práctica de un ejercicio físico-deportivo y las conductas o los hábitos de alimentación.

## REFERENCIAS

- Abadía, J. (1995). El deporte en la Universidad de Zaragoza (1993). *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 67-75). Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of planned behaviour. *Organization Behaviour and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. y Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Allport, G. W. (1935). Attitudes. En C. Murchison (Ed.), *Handbook of Social Psychology*. Worcester, Mass: Clark University Press.
- Bagozzi, R. y Warshaw, R. (1990). Trying to consume. *Journal of Consumer Research*, 17, 127-140.
- Ballester Ferrando, D., de Gracia Blancob, M., Patiño, J., Suñol, C. y Ferrer, M. (2002). Actitudes alimentarias y satisfacción corporal en adolescentes: un estudio de prevalencia. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 30(4), 207-212.
- Cantón, E. y Sánchez-Gombau, M. C. (1997). Deporte y calidad de vida: motivos y actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 119-137.
- Castillo, I. y Moncada, J. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.
- Coll, C. (1987). *Psicología y Curriculum. Una aproximación Psicopedagógica al Curriculum Escolar*. Barcelona. Laia.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J.; Cooper, Z. y Fairburn, C. G. (1986). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 485-494.
- Doganis, G. y Theodorakis, Y. (1995). The influence of attitude on exercise participation. En S. Biddle (Ed.), *European Perspective on Exercise and Sport Psychology* (pp. 26-49). Champaign, IL: Human Kinetic.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55.
- Dosil, J. y Díaz, I. (2006). Cuestionario de Hábitos Alimentarios del Deportista (C.H.A.D.): versión preliminar. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59(4), 509-524.
- Dowson, J. y Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research*, 102(3), 263-271.
- Fishbein, J. y Ajzen, R. (1975). *Understanding Attitude and Predicting Social Behaviour*. New York: Prentice Hall.
- García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*.

- Documento sin publicar, Madrid: MEC.
- González, M. D. y Dosil, J. (2006). Evaluación de las actitudes hacia la actividad física y el deporte en una muestra de universitarios españoles y portugueses. *Revista Brasileira de Educação Física, Lazer e Dança*, 1(4), 95-100.
- Grenocke, K., Lee, A. y Lomax, R. (1990). The relationship between selected student characteristics and activity patterns in a required high-school physical education class. *Research Quarterly on Exercise and Sport*, 61, 59-69.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. y Mack, D. (1996). Application of the theories of reasoned action and planned to exercise behaviour: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 36-51.
- I.N.E. (2006): *Encuesta Nacional de Salud*. Instituto Nacional de Estadística. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Kenyon, G. S. (1968). A conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly on Exercise and Sport*, 39, 96-104.
- Krech, D. y Crutchfield, R. (1948). *Theory and Problems of Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Meneses, M. y Moncada, J. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 13-30.
- Miller, J. L., Heinrich, M. D. y Baker, R. (2000). A look at total IX and women's participation in sport. *Physical Educator*, 57(1), 8-13.
- 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
- Pavón, A. y Moreno, J.A. (2008). Actitudes de los universitarios ante la práctica físico-deportistas: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1),7-23.
- Ponseti, F. X., Gili, M., Palou, P. y Borrás, P. A. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 261-274.
- Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: towards a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-288.
- Raich, R. M., Mora, M., Soler, A., Avila, C., Clos, I. y Zapater L. (1996). Adaptación de un instrumento de evaluación de la insatisfacción corporal. *Clínica y Salud*, 7, 51-66.
- Raich, R. M., Torras, J. y Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22, 604-624.
- Rosen, J., Jones, A., Ramírez, E. y Waxman, S. (1996). Body Shape Questionnaire: Studies of validity and reliability. *The International Journal of Eating Disorders*, 20(3),315-319.

- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V. y Nicolás, L. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 233-245.
- Sánchez-Barrera, M., Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 51-71.
- Scruton, S. y Flintoff, A. (2002). *Gender and sport: A reader*. London: Routledge.
- Theodorakis, Y., Doganis, G. y Bagatis, K. (1992). Attitudes toward physical activity in female physical fitness programs participants. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 262-273.
- Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T. y Ohya, Y. (2002). Relation of the stages of change for exercise behaviors, self-efficacy, decisional balance, and diet related psycho-behavioral factors in young Japanese women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 224-232.

Manuscrito recibido: 9/03/2011

Manuscrito aceptado: 23/05/2011

