

# Evaluación de la intención futura de ejercicio físico: análisis y limitaciones

[dursino@psi.uba.ar](mailto:dursino@psi.uba.ar)

Ursino, D. J.; Jares, A.; Abal, F. J. P.

36.396.019

## INTRODUCCIÓN

La intención de práctica futura es un factor relevante para la adopción y el mantenimiento del ejercicio. Es conceptualizada como un determinante motivacional próximo a la conducta de ejercicio futuro (Rhodes & Courneya, 2003). Entre la diversidad de operacionalizaciones, se encuentra la **probabilidad de continuar con la práctica futura de ejercicio**. Inicialmente se implementó en un ítem (Bray et al., 2005; Focht, 2009; Focht et al., 2015; Fox et al., 2000), extendiendo su cantidad para diferentes intervalos de tiempo (Focht, 2013; Krinski et al., 2017).

- ✓ Analizar el funcionamiento de un cuestionario diseñado para evaluar la intención futura de continuar practicando ejercicio físico y su relación con la práctica de ejercicio en adultos argentinos.

## MÉTODO

- Intención de continuar practicando ejercicio físico (Focht, 2013).
- Cuestionario de Ejercicio Físico en el Tiempo Libre (GLTEQ; Godin, 2011).

□ n = 219 participantes ( $M_{\text{edad}} = 32.56$ ;  $DE_{\text{edad}} = 13.02$ ) que indicaron realizar ejercicio físico regularmente ( $M = 390.20$ ;  $DE = 285.09$ ) minutos de ejercicio físico semanal.

### B) ¿Qué intención tiene de continuar practicando su ejercicio físico?

Considerando una probabilidad del 0 al 100:

Ninguna intención      Moderada intención      Mucha intención  
0% ----- 25% ----- 50% ----- 75% ----- 100%

Tengo la intención de continuar con mi ejercicio:

... los próximos días: \_\_\_\_\_ % (0 al 100). B1  
... la próxima semana: \_\_\_\_\_ % (0 al 100). B2  
... las próximas 2 semanas: \_\_\_\_\_ % (0 al 100). B3  
... el próximo mes: \_\_\_\_\_ % (0 al 100). B4

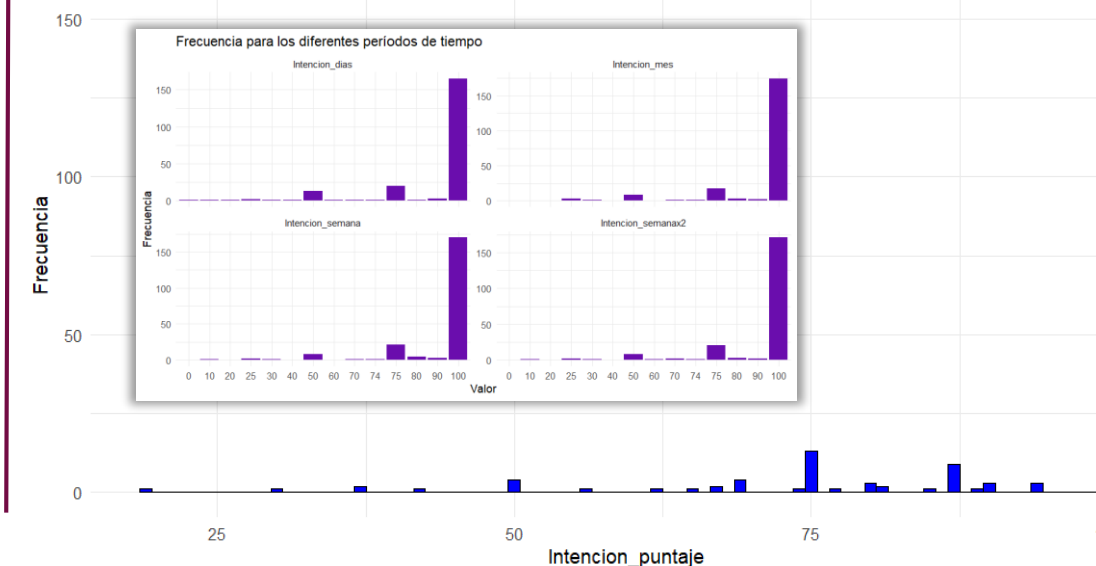
## RESULTADOS

### Tabla

Medidas de posición y distribución de frecuencias.

Intención futura	$C_k = 25$	$C_k = 50$	$C_k = 75$
Próximos días	2.6%	10.6%	21.3%
Próxima semana	1.7%	7.2%	17.9%
Próximas dos semanas	1.3%	6.8%	17.9%
Próximo mes	1.3%	7.2%	16.6%
Puntaje total	0.4%	6%	16.6%

Puntaje de intención



### Tabla

Estadísticos descriptivos de la intención futura expresada en unidades porcentuales (n = 219).

	Mín.	Máx.	Mo	Mdn	M	DE	AS
Próximos días	0	100	100	100	90.79	19.68	-2.27
Próxima semana	10	100	100	100	92.87	16.36	-2.57
Próximas dos semanas	10	100	100	100	92.76	16.68	-2.54
Próximo mes	25	100	100	100	93.15	16.33	-2.53
Puntaje total	18.75	100	100	100	92.39	15.66	-2.34

Nota. Mín. = mínimo. Máx. = máximo. Mo = moda. Mdn = mediana. M = media. DE = desvío estándar. AS = asimetría.

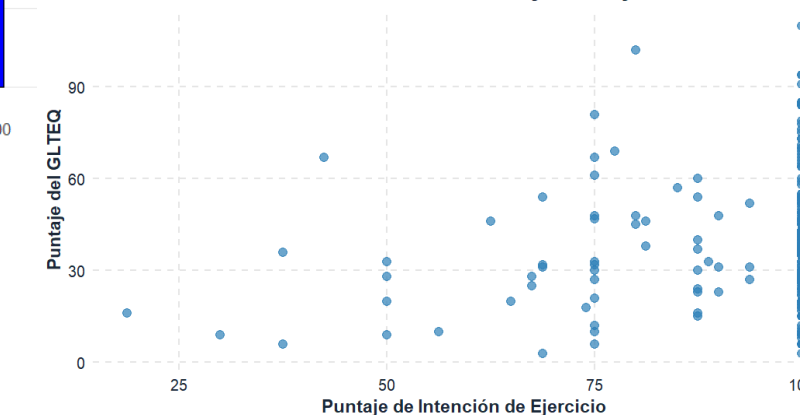
### Tabla

Asociaciones entre el puntaje de intención y el ejercicio físico.

	1	2	3	4	5
1. Puntaje de intención.	1	.14*	.19**	.20**	.14*
2. GLTEQ total.		1	.95**	.52**	.12
3. GLTEQ moderada y fuerte.			1	.54**	.12
4. Minutos semanales de ejercicio.				1	.14*
5. Experiencia con el ejercicio.					1

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

Relación entre Intención de Ejercicio y GLTEQ



## CONCLUSIONES

### 1) Revisar contenido de la escala:

- Práctica habitual de ejercicio sin restringir a un contexto ni actividad específica.
- Generar ítems específicos al tipo, tiempo y la frecuencia de la actividad.
- Respuestas con menor cantidad de opciones (Likert).

### 2) Reflexionar y ser cautelosos al aplicar e interpretar medidas semejantes.

[Video explicativo] →

