



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 17 No. 4

Diciembre de 2014

REPERCUSIÓN DE LOS HÁBITOS TELEVISIVOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Ruth Eskenazi Duek¹
Universidad Iberoamericana

RESUMEN:

Se realizó un estudio en una universidad privada de la ciudad de México sobre la relación entre la cantidad de horas a la semana que se pasa un individuo viendo la televisión y realizando ejercicio físico. La muestra se realizó con una selección no probabilística casual de 100 alumnos de la licenciatura de psicología, con un rango de edad de entre 18 y 23 años. La confiabilidad del instrumento muestra un Alpha de Cronbach de .789 y para la validez del instrumento se realizó un análisis factorial del cual se obtuvieron siete factores que juntos representan el 53.390% de la varianza total. Los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas respecto a la cantidad de horas que pasa el individuo viendo televisión y realizando ejercicio físico; sin embargo si se encontró una tendencia que indica que entre más tiempo pasa el individuo frente al televisor, menos tiempo pasará realizando ejercicio.

Palabras clave: ejercicio, televisión, sedentarismo, validez, confiabilidad.

¹ Universidad Iberoamericana. Correo Electrónico: ruth24e@hotmail.com

REPERCUSSION OF TELEVISION HABITS ON PHYSICAL ACTIVITY.

ABSTRACT

A study was conducted at a private university of Mexico which analyze the relationship between the number of hours per week that an individual watched TV and the number of hours per week that an individual exercise. The sample was performed with a casual nonrandom selection of 100 students from the psychologcal degree, within an age range between 18 and 23 years. The reliability of the instrument shows a Cronbach's Alpha of .789 and for validity of the instrument we performed a factor analysis of the seven factors which together account for the 53.390 % of the total variance. The results indicate no statistically significant differences between the number of hours spent watching television and the number of hours per week that an individual exercise; however we found a trend indicating that the longer an individual spends watching TV , the less time he will spend doing exercise.

Keywords: exercise, television, sedentary behavior.

La importancia que se le da actualmente a la práctica de ejercicio físico tiene sus orígenes en los beneficios físicos y emocionales que esta actividad le brinda al cuerpo humano. Expertos recomiendan hacer más de 60 minutos de actividad física diaria ya que el ejercicio produce endorfinas, sustancia que ocasiona un sentimiento de bienestar, ayuda a prevenir la depresión, aumenta el autoestima y previene alteraciones del sueño; asimismo hacer ejercicio permite que se mantenga un peso saludable, que se reduzca el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión, osteoporosis o problemas cardiovasculares (Gavin, 2012).

De acuerdo con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE, 2014), en México más de la mitad de la población no realiza ejercicio físico, el 56.2% de los mexicanos mayores de 18 años no hacen ningún tipo de actividad física, hasta un 18% nunca ha practicado algún deporte durante su tiempo libre. Los hombres menos activos son los mayores de 55 años y las mujeres menos activas se encuentran en el rango de 34 a 44 años.

Del 43% de los mexicanos que si realizan ejercicio físico, solamente la mitad recibe beneficios para su salud y son aquellos que realizan aproximadamente 4 horas

de ejercicio a la semana lo que significa que el 60% de la población no realiza actividad física suficiente para mantener su cuerpo sano (CONADE, 2014).

Los cambios demográficos y la acelerada urbanización en América resultan en importantes cambios en el estilo de vida, que están conduciendo a hábitos alimenticios deficientes e inactividad física. La manifestación del estilo de vida sedentario es resultada de opciones individuales pero también del ambiente en el que se vive, que promueve la inactividad (OPS, 2002).

El aumento del uso del transporte motorizado y el desarrollo de la tecnología, han causado que la población camine menos que en el pasado, además la inseguridad de muchos países en América Latina y la falta de espacios recreativos seguros, causan que muchos se abstengan a tener una vida más activa y optan por tener una vida más sedentaria usando el televisor y las computadoras (OPS, 2002).

La televisión es el medio de comunicación de más impacto en México, en promedio el 91% de las viviendas del país cuentan con televisión y de acuerdo con la Encuesta Nacional de Practicas y Consumo Culturales más del 95% de los entrevistados acostumbran ver televisión (Fundación Preciado, 2010).

Un 48% de la población ve de dos a cuatro horas diarias de televisión; las mujeres ven en promedio más televisión que los hombres y los estudiantes jóvenes tienen los niveles más altos de consumo televisivo ya que un 98% realiza dicha actividad (Fundación Preciado, 2010).

De acuerdo con CNN México (2011), una serie de estudios recientes sugieren que entre más horas se encuentre un individuo frente al televisor, más probabilidades hay de que se desarrollen una serie de problemas de salud ya que ver televisión consume el tiempo libre que podría ser dedicado a caminar o hacer ejercicio. Así mismo esta actividad se encuentra relacionada con dietas poco saludables como la ingesta de comida chatarra o de azúcar, lo que a su vez causa alteraciones en el metabolismo.

El estudio de Biddl (2009), llamado *Temporal and Environmental Patterns of sedentary and Active Behaviours During Adolescents Leisure Time* es una revisión realizada a estudiantes de noveno, decimo y onceavo grado de distintas escuelas en 10 ciudades de Inglaterra. La muestra estaba formada por 1604 participantes a quienes

se les entregó un diario ecológico (Ecological Momentary Assessment Diary) en el cual debían de responder de acuerdo con una lista de 12 opciones que es lo que estaban haciendo y en donde se encontraban durante su tiempo libre cada 15 minutos (excluyendo las actividades realizadas en la escuela).

Los resultados demuestran que los hombres pasan 40% de su tiempo libre viendo televisión y entre 10% y 16% de su tiempo haciendo ejercicio físico. Mientras que las mujeres pasan 30% de su tiempo libre viendo televisión y entre 5% y 7% haciendo ejercicio físico (Biddle, 2009).

En otro estudio realizado por De la Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega y Martínez-Santos (2011), se analizó una muestra de 29 478 participantes españoles mayores de 16 años con el fin de evaluar la práctica de actividad física, el nivel de práctica durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental.

Los datos formaron parte de un estudio transversal realizado entre en 2006 y el 2007 y se obtuvieron mediante el uso de dos cuestionarios; un cuestionario Nacional de Salud para obtener un índice de la cantidad de actividad física realizada y otro cuestionario llamado General Health Questionnaire, GHQ-12, para obtener el índice de salud mental de los participantes (de la Cruz-Sánchez, Moreno-Contrera, Pino-Ortega, y Martínez-Santos, 2011).

Los resultados muestran que la actividad física se asocia con un estado de salud percibido como bueno o muy bueno y con una mejor valoración en la escala GHQ de salud mental subjetiva, con un percentil 50; en cuanto a los niveles de práctica se encontró que existen más indicadores positivos de bienestar mental en los sujetos vigorosamente activos, quienes tienden a utilizar su tiempo libre para hacer ejercicio y evitan actividades que favorecen la inactividad como ver televisión sedentariamente (de la Cruz-Sánchez, Moreno-Contrera, Pino-Ortega, y Martínez-Santos, 2011).

De acuerdo con los autores Blair y Morris (de la Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega, y Martínez-Santos, 2011) la práctica de actividad física y la ausencia de hábitos televisivos se asocia con una reducción de los niveles de morbilidad y mortalidad relacionados con problemas cardiovasculares y con una bienestar psicológico y emocional de las personas, favoreciendo de este modo el

mantenimiento de las funciones cognitivas que conllevan a una menor incidencia en enfermedades físicas y emocionales.

En el estudio cualitativo conducido por Dorey, Roberts, Maddison, Meagher-Lundberg, Dixon y Mhurchu (2010) se realizaron 6 grupos focales con padres de Nueva Zelanda para examinar la percepción que se tiene sobre el uso excesivo de televisión por parte de sus hijos y las consecuencias que esto conlleva como la ausencia o falta de ejercicio físico, la aparición de conductas agresivas y el incremento de la grasa corporal.

Los resultados demuestran que el uso de la televisión tiene un rol dominante dentro de la vida familiar y se resaltaron las barreras que evitan la reducción del uso de este aparato como las siguientes: los padres no están dispuestos a reducir las horas que ellos pasan viendo televisión; hay una falta de alternativas creativas para utilizar el tiempo que ocupan los niños al ver televisión; el televisor se usa como medio para cuidar de sus hijos y mantenerlos ocupados; los padres prefieren que sus hijos estén en casa viendo televisión a que estén en la calle, que resulta ser insegura en algunos casos; y para algunas familias ver televisión es un pasatiempo que les permitía convivir y comunicarse con sus hijos (Dorey, Roberts, Maddison, Meagher-Lundberg, Dixon y Mhurchu 2010).

Algunos padres intentaron implementar técnicas para reducir las horas que pasaban sus hijos frente al monitor como usar la televisión como recompensa, limitar el acceso a la televisión solamente a días libres o probar actividades alternativas al aire libre. Sin embargo los padres consideraron estas técnicas como exhaustivas y sumamente complicadas, razón por la cual los hijos regresaban a sus hábitos televisivos en poco tiempo hijos (Dorey, Roberts, Maddison, Meagher-Lundberg, Dixon y C.Mhurchu 2010).

En un cuarto estudio realizado por Sund, Larsson y Wichstrom (2011), se analizó el riesgo de desarrollar síntomas depresivos por la falta de ejercicio físico en adolescentes de Noruega. La muestra consistía de 2,464 alumnos entre la edad de 12 y 15 años a quienes se les aplicó un cuestionario diseñado para localizar síntomas depresivos llamado The Mood and Feelings Questionnaire (MFQ) y otro cuestionario de

cuatro reactivos en el cual se les preguntaba por la cantidad de ejercicio que hacían al día y la intensidad del ejercicio.

Los resultados demostraron que los niveles bajos de ejercicio vigoroso y los altos niveles de hábitos sedentarios, constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de síntomas depresivos ya que aquellos adolescentes que realizaban menos ejercicio físico durante la semana, manifestaron más síntomas depresivos de acuerdo con el MFQ que aquellos que si realizaban ejercicio vigoroso (Sund, Larsson y Wichstrom, 2011).

MÉTODO

Participantes: se realizó una investigación sobre los hábitos televisivos en relación al ejercicio en estudiantes de la licenciatura de psicología en la universidad iberoamericana. Los sujetos son hombres y mujeres de 18 años en adelante y que se encuentran cursando desde primero hasta octavo semestre de la carrera de psicología.

Tipo de selección: el tipo de selección es no probabilística casual ya que se seleccionaron a través de puntos de intersección.

Error de muestreo: no se utilizó la fórmula para error de muestreo ya que la investigadora decidió trabajar con 100 sujetos como muestra.

Instrumento

Se creó un instrumento tomando en cuenta el marco teórico, así como un instrumento anterior creado por la unidad de gestión deportiva de la universidad Miguel Hernández (Unidad de gestión deportiva, 2011) que mide la cantidad de ejercicio físico que realiza un individuo así como su estado de salud. El instrumento consta de una sección de tipo Likert, y otra de preguntas abiertas.

Las preguntas de tipo Likert se validaron mediante el método de constructo a través del análisis factorial y las preguntas abiertas se validaron mediante el método de contenido con 15 jueces.

Confiabilidad global

Para que un instrumento de medición tenga confiabilidad es necesario que el Alpha de Cronbach se acerque al valor de 0.70. En el caso de este instrumento la confiabilidad que se obtuvo fue de 0.789.

Después de realizar la validez y la confiabilidad interna y externa, el instrumento quedó con 22 reactivos y 6 factores. Los nueve reactivos eliminados fueron: 2, 3, 9, 12, 19, 20, 24, 29 y 31; el factor eliminado fue el factor número cinco que constaba del reactivo y nueve y se eliminó por falta de reactivos y confiabilidad.

La escala aplicada a 100 estudiantes consta de 31 reactivos que se agrupan en siete factores: ejercicio, salud y ejercicio, gusto por la televisión, gusto por ver la televisión en soledad, influencia social de la televisión y el ejercicio y pretextos para no hacer ejercicio, que en conjunto explican el 53.390 % total de la varianza total de la escala.

El factor ejercicio está compuesto por seis reactivos que explican el 10.636% de la varianza total. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .763 que resulta ser un puntaje bueno en este factor indicando temas relacionados con el ejercicio como la viabilidad de los espacios, el tiempo disponible y el gusto por el ejercicio entre otros.

El factor salud y ejercicio está compuesto por 4 reactivos que explican el 10.636% de la varianza total. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .604 que resulta en una confiabilidad baja, sin embargo los reactivos se consideran importantes para analizar ya que indica temas relacionados con la importancia de realizar ejercicio para salud.

El factor gusto por ver la televisión, está compuesto por 4 reactivos que explican el 8.252% de la varianza total. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .736 que resultan en una confiabilidad buena, indicando temas relacionados con la preferencia de ver televisión durante el tiempo libre.

El factor gusto por ver la televisión en soledad está compuesto por 2 reactivos que explican el 7.050% de la varianza explicada. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .552 que resultan en una confiabilidad baja. Generalmente los factores deben de contar de tres reactivos mínimos, sin embargo en esta ocasión se considera

que estos dos reactivos resultan importantes para el análisis ya que representan la ausencia de presión social para ver la televisión.

El quinto factor fue eliminado ya que solamente constaba de un reactivo y la confiabilidad resultaba ser baja, por lo que se excluyó el factor.

El factor de influencia social (familiar) para realizar ejercicio físico y ver la televisión está compuesto por 4 reactivos que explican el 6.200% de la varianza total. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .612 que resultan en una confiabilidad baja, sin embargo los reactivos se consideran importantes porque hablan de temas como la adicción a la televisión y la importancia de la educación y el ejemplo familiar para realizar ejercicio.

El factor pretextos para no realizar ejercicio está compuesto por dos reactivos que explican el 6.194 % de la varianza total. La confiabilidad interna muestra puntajes alfa de .510 que resulta en una confiabilidad baja, sin embargo se consideran importantes los reactivos para el análisis del estudio ya que hablan de pretextos comunes que la gente considera importantes para no realizar ejercicio.

Procedimiento

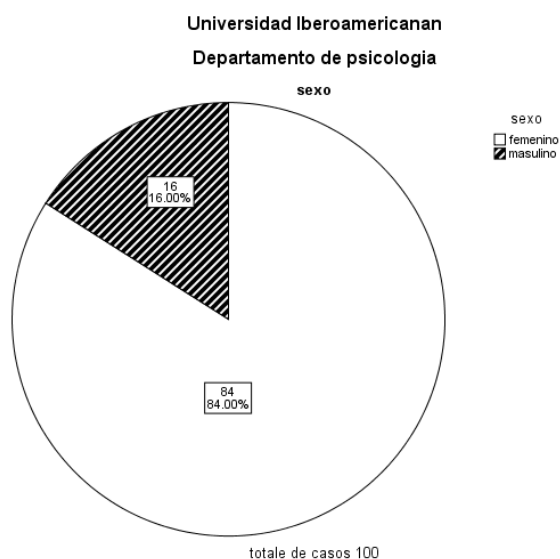
Se creó un instrumento tomando en cuenta el marco teórico, así como un instrumento anterior creado por la unidad de gestión deportiva de la universidad Miguel Hernández (Unidad de gestión deportiva, 2011) que mide la cantidad de ejercicio físico que realiza un individuo así como su estado de salud. El instrumento se aplicó a 100 estudiantes de la universidad iberoamericana estudiantes de la licenciatura de psicología, el instrumento consta de una sección es de tipo Likert, y otra de preguntas abiertas.

Las preguntas de tipo Likert se validaron mediante el método de constructo y las preguntas abiertas se validaron mediante el método de contenido con 15 jueces.

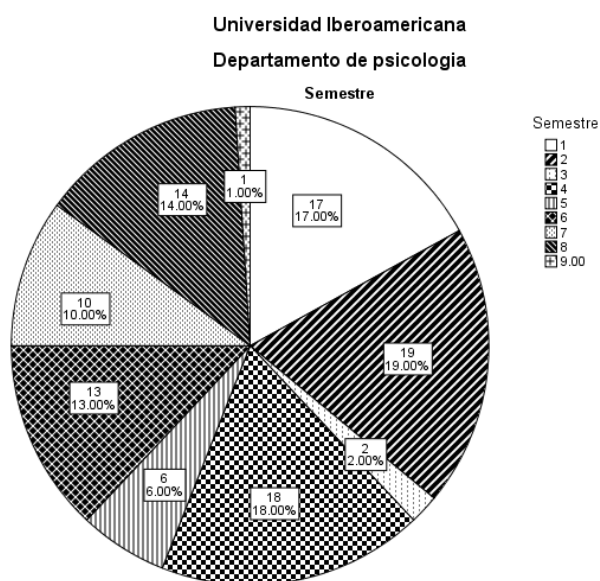
RESULTADOS:

A continuación se mostraran los resultados descriptivos divididos en: sexo, semestre y edad, cantidad de horas a la semana en la que se realiza ejercicio físico, cantidad de horas a la semana en que se observa la televisión sedentariamente, cantidad de sujetos que realizan ejercicio físico y la intensidad con la que se realiza ejercicio físico.

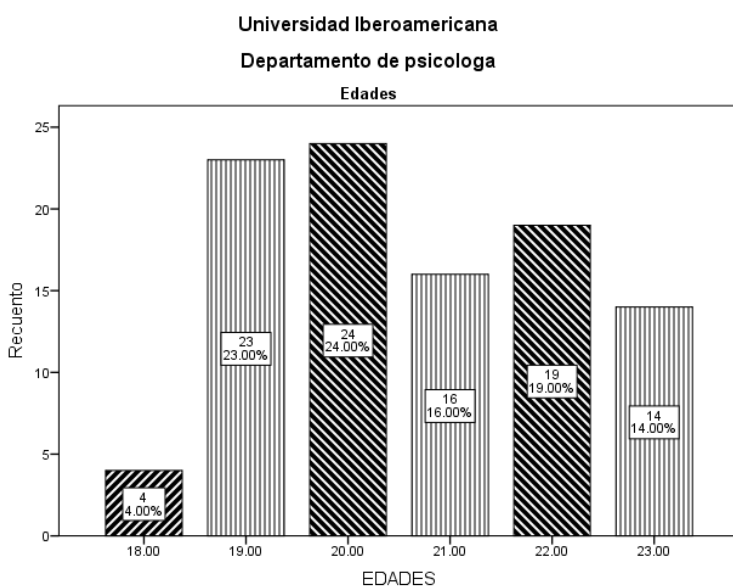
Gráfica 1**Porcentajes por sexo**



En la grafica anterior se muestra el porcentaje por sexo del total de casos.

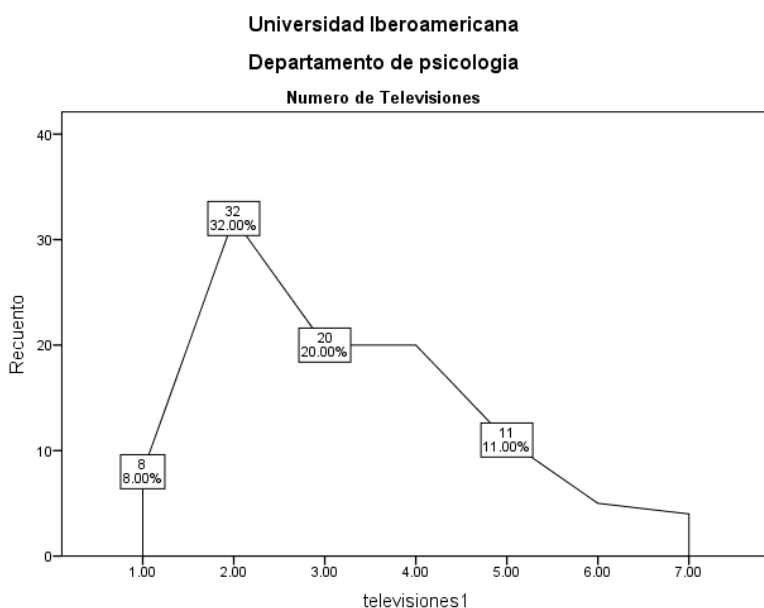
Gráfica 2**Porcentajes por semestre**

En la gráfica anterior se muestra el porcentaje por semestre del total de sujetos a quienes se les aplicó el instrumento.

Gráfica 3**Porcentajes por edades**

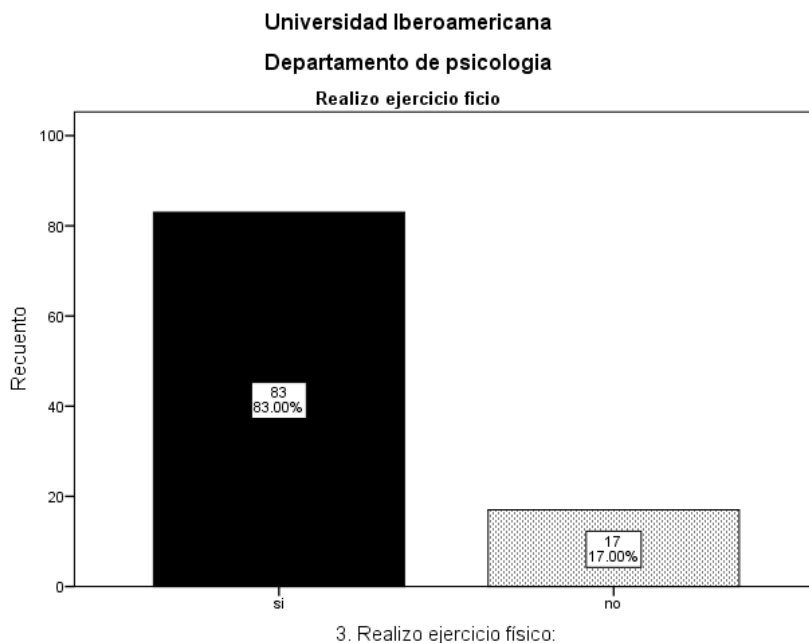
En la gráfica anterior se muestra el porcentaje por edades del total de casos.

Gráfica 4**Porcentajes por número de televisiones**



En la gráfica anterior se muestra el porcentaje por numero de televisiones.

Gráfica 5**Porcentajes de sujetos que realizan ejercicio físico.**



En la gráfica anterior se muestra el porcentaje de sujetos que realiza ejercicio físico.

El 35% de los sujetos ven televisión entre una y dos horas sedentariamente, el 31% lo hacen entre tres y cuatro horas a la semana, el 20% lo hace entre cinco y seis horas y el 14% observa la televisión sedentariamente 7 o más horas a la semana. Mientras que el 2% de los sujetos no realizan ejercicio, el 15% realizan entre una y dos horas a la semana, el 36% realiza ejercicio físico entre tres y cuatro horas, el 25% lo hace entre cinco y seis horas y el 7% realiza ejercicio físico siete o más horas a la semana.

Del 83% de los individuos que si realizan ejercicio físico, el 23% lo hace con una intensidad leve, el 46% lo hace con una intensidad moderada y el 16% lo hace con una intensidad vigorosa.

Correlaciones

a) Se realizó una correlación entre la cantidad de horas a la semana en las que veo televisión sedentariamente y la cantidad de horas que paso a la semana realizando ejercicio. La significancia de dicha prueba estadística fue de .149, por lo tanto se aceptó la hipótesis nula y se define que no existe relación estadísticamente significativa entre la cantidad de horas a la semana en que se ve televisión y la cantidad de horas la semana en la que se realiza ejercicio físico. Sin embargo se observa una tendencia a realizar menos ejercicio, mientras van aumentando las horas que pasa el individuo viendo televisión.

b) Se realizó una correlación entre la cantidad de horas que paso a la semana realizando ejercicio, La cantidad de horas a la semana en las que veo televisión sedentariamente y la intensidad con la que realizo ejercicio físico. Los resultados muestran una significancia bilateral de .000 en relación con la cantidad de horas que paso a la semana realizando ejercicio y la intensidad con la que lo realizo por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se refiere que mientras más horas a la semana se realiza ejercicio físico, este ira aumentando su intensidad

La significancia bilateral en relación a la cantidad de horas a la semana en la que veo la televisión y la intensidad con la que realizo ejercicio físico fue de .013, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se refiere que mientras más horas a la semana se vea televisión, la intensidad con la que se realiza ejercicio físico será menor.

Prueba de muestras independientes

Tabla 3

Resultados ANOVA relacionados con la variable edades.

Hipótesis y factores	Significancia de la prueba ANOVA de un factor	Resultados
Factor 1: Ejercicio	.352	Se acepta la hipótesis.
Factor 2: Salud y ejercicio.	.073	Se acepta la hipótesis.
Factor 3: Gusto por la televisión	.210	Se acepta la hipótesis.

Factor 4: Gusto por ver la televisión en soledad .734

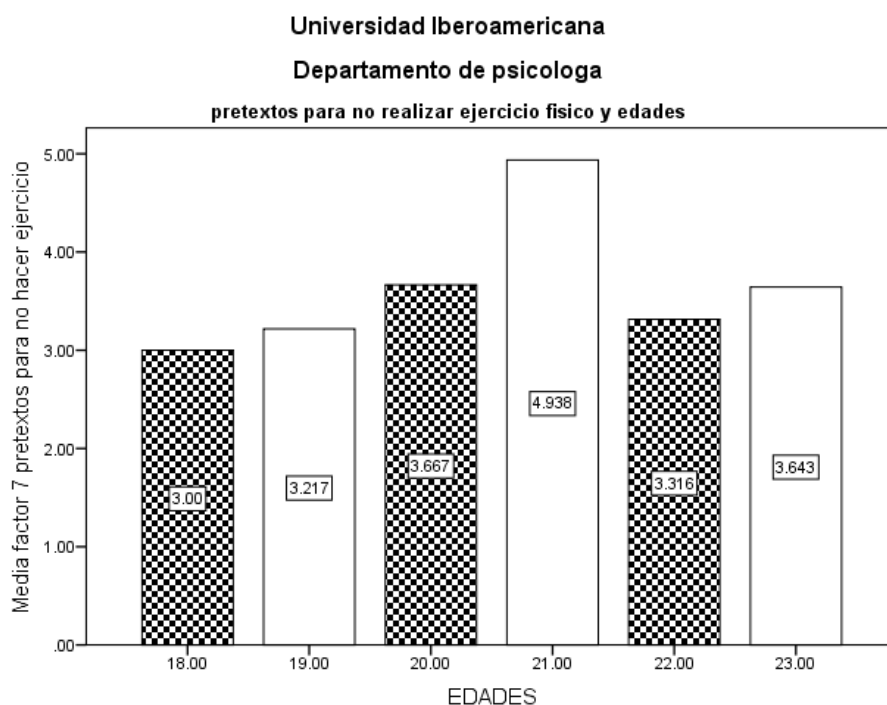
Se acepta la hipótesis.

Factor 6: Influencia social .167

Se acepta la hipótesis.

Factor 7: pretextos para no hacer ejercicio .021

Se rechaza la hipótesis.



Se encontró una significancia de .021 dentro de la prueba ANOVA en el reactivo de edades y el factor 7 que corresponde a pretextos para no realizar ejercicio físico. Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se define que si existen diferencias estadísticamente significativas entre los pretextos para no realizar ejercicio y las edades, concluyendo que quienes más pretextos utilizan para no realizar ejercicio físico son los sujetos de 21 años.

DISCUSIÓN:

El trabajo se realizó con el objetivo de detectar la relación entre las horas dedicadas a mirar la televisión sedentariamente y la falta o ausencia de actividades físicas. La hipótesis suponía que entre más horas pasara un individuo viendo la televisión, menos horas pasaría realizando ejercicio. Sin embargo dicha hipótesis fue rechazada ya que a través del análisis de resultados se definió que no existe relación estadísticamente significativas, a pesar de que si se encontró una tendencia que indicaba que mientras van aumentando las horas que pasa el individuo viendo televisión, se reducen las horas que pasa realizando ejercicio.

Los resultados mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el sexo, el semestre y el número de televisiones, en relación con los siete factores; sin embargo si se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a las edades ya que se analizó que quienes tienden a utilizar más pretextos para no realizar ejercicio son los alumnos de 21 años. Tomando lo anterior en cuenta se llega a la conclusión de que quizás sería benéfico aplicar el instrumento a niños de escuelas tanto privadas como públicas ya que en el marco teórico se refiere que México es el país número uno en obesidad infantil y quizás la falta de ejercicio y el exceso de televisión es un factor fundamental de esta causa.

De acuerdo con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE, 2014), en México más de la mitad de la población no realiza ejercicio físico, sin embargo los resultados muestran que el 83% de los participantes a quienes se les aplicó el instrumento si realizan ejercicio físico. Lo anterior podría estar relacionado con el hecho de que la población constaba de estudiantes de psicología de una universidad privada, y generalmente en el perfil de estos sujetos se encuentran características relacionadas con el cuidado de la salud tanto emocional como física y existe una tendencia que los impulsa a la prevención de la enfermedad; por lo tanto sería interesante analizar el mismo tema con otro tipo de población como: estudiantes de otras carreras, sujetos que trabajan o sujetos en edad adulta, en la vejez o en la infancia.

Resulta importante mencionar que la muestra de participantes a quienes se les aplicó el instrumento fue pequeña de 100 individuos y esto pudo haber impactado en

los resultados finales en cuanto a la confiabilidad, validez y la significancia estadística. Otro problema que se presentó al realizar el estudio está relacionado con el instrumento ya que la confiabilidad de los factores resultó ser baja lo que demuestra que quizás las preguntas no se comprendieron adecuadamente.

Aunado a lo anterior, quizás sería efectivo aplicar el instrumento a una población más grande, de 350 sujetos como mínimo para definir si existen diferencias estadísticamente significativas entre el número de horas que pasa un individuo viendo televisión y realizando ejercicio físico.

En cuanto al marco de referencia se puede decir que la información fue actualizada, clara y veraz, sin embargo hizo falta profundizar en estudios que hablaran específicamente de alumnos de licenciatura que se encuentran en la etapa de juventud para de este modo lograr vincular este estudio con otros similares en cuanto a la edad de los participantes. Tomando como marco de referencia los estudios mencionados en el marco teórico, se puede proponer adaptar el instrumento para poblaciones que estén cursando la etapa de la infancia o poblaciones que estén cursando la etapa de adultez ya que los cambios demográficos y la acelerada urbanización en América resultan en importantes cambios en el estilo de vida, que están conduciendo a hábitos alimenticios deficientes e inactividad física en la población adulta e infantil (OPS, 2002), sin embargo los medios de comunicación han lanzado campañas para promover estilos de vida saludables y quizás esta es una de las razones por las cuales los jóvenes comienzan a tomar en cuenta los efectos positivos que les ofrece el ejercicio físico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Biddle, S. (2009). Temporal and Environmental Patterns of sedentary and Active Behaviours During Adolescent's Leisure Time. *International Journal of Behavioral Medicine*, 13(3), 278-286.
- CNN. (2011). Ver la TV aumenta el riesgo de enfermedades y de muerte prematura. *CNN-MÉXICO*. Recuperado el 7 de febrero del 2014. Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2011/06/15/ver-la-tv-eleva-el-riesgo-de-enfermedades-y-muerte-prematura>
- CONADE (2014). La mitad de la población en México no realiza actividad física. *INEGI-CONADE. CNN México*. Recuperado del 5 de febrero del 2014. Disponible en: <http://mexico.cnn.com/salud/2014/02/04/la-mitad-de-la-poblacion-en-mexico-no-realiza-actividad-fisica-conade>
- De la Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M., Pino-Ortega, J., y Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 34(1), 45-52.
- Dorey, E.C (2010). Children and televisión watching: a qualitative study of New Zeland parents perceptions and views. *Child: Care, Health y Development*, 36(3), 414-420
- Fundación Preciado, 2010. Televisión en México. *Numeralia*. Recuperado el 7 de febrero del 2014. Disponible en: <http://www.fundacionpreciado.org.mx/biencomun/bc170/Numeralia.pdf>.
- Gavin, M. (2012). ¿Por qué es inteligente hacer ejercicio?. *Kids health*. Recuperado el 10 de febrero del 2014. Disponible en: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/exercise_wise_esp.html.
- La Enciclopedia Libre Universal en Español, 2012. Ejercicio físico. Recuperada el 24 de febrero del 2014. Disponible en: http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio_f%C3%ADsico
- OMS (2014). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en los jóvenes. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de enero de 2014. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- OMS (2014). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de enero de 2014. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/.

- OPS. (2002). La inactividad física: Un factor principal de riesgo para la salud en las Américas. *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperada el 5 de febrero del 2014. Disponible en: <http://www1.paho.org/Spanish/HPP/HPN/whd2002-factsheet3.pdf>
- Sund, Larsson y Wichstrom (2011). Role of physical and sedentary activities in the development of depressive symptoms in early adolescence. *Social Psychiatry y Psychiatric Epidemiology*, 46(5), 431-441.
- Universidad Miguel Hernández (2011). Cuestionario de salud previo al ejercicio. *Unidad de gestión deportiva*. Recuperado el 20 de febrero del 2014. Disponible en: <http://deportes.umh.es/files/2011/09/cuestionario-de-salud-previo-al-ejercicio.pdf>

Anexos

Instrumento aplicado

Hábitos televisivos y ejercicio físico.

Folio ____

Este inventario se elaboró para definir si existe relación entre los hábitos televisivos y el ejercicio físico. La información será tratada de manera confidencial y anónima, por lo que te pedimos sinceridad en tus respuestas. Los resultados de este estudio serán usados con fines académicos.

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que deberás responder según tu opinión siguiendo la escala:

1. **TD** = Totalmente en desacuerdo
2. **D** = Desacuerdo
3. **N** = Neutro (ni en acuerdo ni en desacuerdo)
4. **A** = Acuerdo
5. **TA** = Totalmente de acuerdo

Coloca un círculo alrededor de la respuesta que más se acerque a tu propia opinión:

Reactivos	TD	D	N	A	TA
1. Es importante realizar ejercicio físico para la salud.	1	2	3	4	5
2. Veo televisión para relajarme cuando estoy estresado/a.	1	2	3	4	5
3. La televisión me motiva para hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
4. Prefiero ver televisión durante mi tiempo libre que hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
5. Me siento bien cuando realizo ejercicio.	1	2	3	4	5
6. Cuando salgo de estudiar solamente deseo llegar a ver televisión.	1	2	3	4	5
7. No me gusta hacer ejercicio en fin de semana.	1	2	3	4	5
8. Me gustaría realizar más ejercicio y ver menos televisión.	1	2	3	4	5

Reactivos	TD	D	N	A	TA
9. No me gusta la televisión porque me quita tiempo que podría aprovechar en otras cosas.	1	2	3	4	5
10. El ejercicio es para personas adultas que lo necesitan.	1	2	3	4	5
11. No realizo ningún deporte porque no cuento con el espacio o el material necesario.	1	2	3	4	5
12. Solamente hago ejercicio cuando es en compañía de alguien más.	1	2	3	4	5
13. Veo la televisión más de lo que me gustaría hacerlo.	1	2	3	4	5
14. Me siento culpable por no hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
15. No realizo ejercicio físico porque no tengo tiempo.	1	2	3	4	5
16. Veo televisión porque es lo que todos hacen.	1	2	3	4	5
17. Solamente veo televisión en compañía de alguien más.	1	2	3	4	5
18. Me da flojera hacer ejercicio cuando miro televisión.	1	2	3	4	5
19. Si no realizo ejercicio me siento cansado/a durante la semana.	1	2	3	4	5
20. Hacer ejercicio cuesta dinero.	1	2	3	4	5
21. En mi casa la televisión es un medio de socialización.	1	2	3	4	5
22. Mis papás tienen una vida sedentaria.	1	2	3	4	5
23. Se pueden prevenir muchas enfermedades haciendo ejercicio.	1	2	3	4	5
24. Me emociono antes de ver la televisión	1	2	3	4	5
25. Es más importante ver las noticias que ir al gimnasio.	1	2	3	4	5
26. Me considero adicto/a a la televisión.	1	2	3	4	5
27. No realizo la cantidad de ejercicio suficiente.	1	2	3	4	5
28. Cuando veo televisión me da flojera hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
29. Me gusta ver deportes en la televisión que no practico.	1	2	3	4	5
30. Nunca me inculcaron la cultura del deporte.	1	2	3	4	5
31. Mis amigos ven mucho la televisión.	1	2	3	4	5

A continuación se presentan una serie de preguntas, circula la opción que más se aproxime a tu opinión:

1. La cantidad de horas a la semana en las que veo televisión sedentariamente (incluye series televisivas que se ven en la computadora)es de :
 - a) 0 horas
 - b) 1-2 horas
 - c) 3-4 horas
 - d) 5-6 horas
 - e) 7 o más horas
2. Prefiero ver la televisión durante:
 - a) La mañana
 - b) La tarde
 - c) La noche.
3. Realizo ejercicio físico:
 - a) Si
 - b) No.

Si tu respuesta es afirmativa favor de continuar con las preguntas 4, 5, 6 y 7.

4. La intensidad con la que realizo ejercicio físico es:
 - a) Leve.
 - b) Moderada.
 - c) Vigorosa.
5. El tipo de ejercicio físico que realizo es:
 - a) Cardiovascular.
 - b) De fuerza(pesas)
 - c) Ambos.
6. La cantidad de horas que paso a la semana realizando ejercicio es de :
 - a) 0 horas.
 - b) 1-2 horas
 - c) 3-4 horas
 - d) 5-6 horas

e) 7 o más.

7. Prefiero realizar ejercicio físico durante:

a) La mañana.

b) La tarde.

c) La noche.

A continuación anota en los lugares correspondientes tus datos generales:

Sexo _____ Edad: _____ Semestre _____ Número de televisiones en casa:

Gracias por tu participación!!

Instrumento confiabilizado y validado:

Hábitos televisivos y ejercicio físico.

Folio_____

Este inventario se elaboró para definir si existe relación entre los hábitos televisivos y el ejercicio físico. La información será tratada de manera confidencial y anónima, por lo que te pedimos sinceridad en tus respuestas. Los resultados de este estudio serán usados con fines académicos.

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que deberás responder según tu opinión siguiendo la escala:

6. **TD** = Totalmente en desacuerdo

7. **D** = Desacuerdo

8. **N** = Neutro (ni en acuerdo ni en desacuerdo)

9. **A** = Acuerdo

10. **TA** = Totalmente de acuerdo

Coloca un círculo alrededor de la respuesta que más se acerque a tu propia opinión:

Reactivos	TD	D	N	A	TA
1. Es importante realizar ejercicio físico para la salud.	1	2	3	4	5
2. Prefiero ver televisión durante mi tiempo libre que hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
3. Me siento bien cuando realizo ejercicio.	1	2	3	4	5
4. Cuando salgo de estudiar solamente deseo llegar a ver televisión.	1	2	3	4	5
5. No me gusta hacer ejercicio en fin de semana.	1	2	3	4	5
6. Me gustaría realizar más ejercicio y ver menos televisión.	1	2	3	4	5
7. El ejercicio es para personas adultas que lo necesitan.	1	2	3	4	5
8. No realizo ningún deporte porque no cuento con el espacio o el material necesario.	1	2	3	4	5
9. Veo la televisión más de lo que me gustaría hacerlo.	1	2	3	4	5
10. Me siento culpable por no hacer ejercicio.	1	2	3	4	5
11. No realizo ejercicio físico porque no tengo tiempo.	1	2	3	4	5
12. Veo televisión porque es lo que todos hacen.	1	2	3	4	5
13. Solamente veo televisión en compañía de alguien más.	1	2	3	4	5
14. Me da flojera hacer ejercicio cuando miro televisión.	1	2	3	4	5
15. En mi casa la televisión es un medio de socialización.	1	2	3	4	5
16. Mis papás tienen una vida sedentaria.	1	2	3	4	5
17. Se pueden prevenir muchas enfermedades haciendo ejercicio.	1	2	3	4	5
18. Es más importante ver las noticias que ir al gimnasio.	1	2	3	4	5
19. Me considero adicto/a a la televisión.	1	2	3	4	5
20. No realizo la cantidad de ejercicio suficiente.	1	2	3	4	5
21. Cuando veo televisión me da flojera hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
22. Nunca me inculcaron la cultura del deporte.	1	2	3	4	5

A continuación se presentan una serie de preguntas, circula la opción que más se aproxime a tu opinión:

8. La cantidad de horas a la semana en las que veo televisión sedentariamente (incluye series televisivas que se ven en la computadora)es de :
 - f) 0 horas
 - g) 1-2 horas
 - h) 3-4 horas
 - i) 5-6 horas
 - j) 7 o más horas
9. Prefiero ver la televisión durante:
 - d) La mañana
 - e) La tarde
 - f) La noche.
10. Realizo ejercicio físico:
 - c) Si
 - d) No.

Si tu respuesta es afirmativa favor de continuar con las preguntas 4, 5, 6 y 7.

11. La intensidad con la que realizo ejercicio físico es:
 - d) Leve.
 - e) Moderada.
 - f) Vigorosa.
12. El tipo de ejercicio físico que realizo es:
 - d) Cardiovascular.
 - e) De fuerza(pesas)
 - f) Ambos.
13. La cantidad de horas que paso a la semana realizando ejercicio es de :
 - f) 0 horas.
 - g) 1-2 horas
 - h) 3-4 horas
 - i) 5-6 horas

j) 7 o más.

14. Prefiero realizar ejercicio físico durante:

d) La mañana.

e) La tarde.

f) La noche.

A continuación anota en los lugares correspondientes tus datos generales:

Sexo _____ Edad: _____ Semestre _____ Número de televisiones en casa:

Gracias por tu participación!!