

Actitud hacia el ejercicio y capacidad física para la vida cotidiana en el sureste

Attitude towards exercise and fitness for daily life in the Southeast

Lorena Zaleta Morales

Universidad Autónoma del Carmen, México

lzaleta@hotmail.com

Número 08. Julio - Diciembre 2015

Resumen

La autovaloración de la actitud hacia el ejercicio y la capacidad física en la vida cotidiana son factores esenciales para combatir el sedentarismo que tanto nos afecta. En el presente estudio se valoraron los criterios de 175 personas de 5 estados de la región sureste del país mediante la aplicación de dos cuestionarios, uno sobre su actitud hacia el ejercicio y el otro acerca del nivel de desarrollo de la capacidad física en la vida cotidiana. Estos cuestionarios ya habían sido utilizados por el Programa de Ejercicios para el Cuidado de la Salud (PROESA) de la Secretaría de Salud. Los objetivos del estudio fueron conocer las opiniones individuales de los participantes sobre estos dos temas y comparar su comportamiento en los 5 estados de la región sureste del país. La investigación analizó el comportamiento de ambas variables con ayuda de los cuestionarios realizados tomando en cuenta un enfoque descriptivo y transversal. Las respuestas de los participantes sobre su actitud hacia el ejercicio y su capacidad física en la vida cotidiana no fueron homogéneas, siendo esto más marcado entre los estados.

Palabras clave: tiempo libre, salud, personas adultas, cuestionario, actividad física.

Abstract

Self-assessment of attitudes towards exercise and physical ability in everyday life are essential to combat the sedentary lifestyle that affects us so much. In the present study were

evaluated criteria of 175 people in 5 States in the Southeast region of the country through the application of two questionnaires, one about his attitude towards exercise and the other about the level of development of physical capacity in daily life. These questionnaires had already been used by the Exercise Program for the Health Care (PROESA) of the Ministry of Health. The objectives of the study were to know the individual opinions of participants on these two topics and compare their behavior in the 5 States of the Southeast region of the country. The research analyzed the behavior of both variables with the help of the questionnaires carried out taking into account a descriptive, transversal approach. The responses from the participants about their attitude towards exercise and physical ability in daily life were not homogeneous, this being most marked among the States.

Key words: leisure, health, adult, questionnaire, physical activity.