

V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en  
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos  
Aires, Buenos Aires, 2013.

## **Actividad física y estilo de vida saludable “motivos por los que un estudiante de psicología realiza actividad física”.**

Barrios, Raúl Miguel, Florean, Alejandra, Villa, Javier, Katz, Ezequiel Ignacio, Ferro, Sandra y García, Mariela.

Cita:

Barrios, Raúl Miguel, Florean, Alejandra, Villa, Javier, Katz, Ezequiel Ignacio, Ferro, Sandra y García, Mariela (2013). *Actividad física y estilo de vida saludable “motivos por los que un estudiante de psicología realiza actividad física”*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-054/313>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/edbf/qWZ>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE “MOTIVOS POR LOS QUE UN ESTUDIANTE DE PSICOLOGÍA REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA”

Barrios, Raúl Miguel; Florean, Alejandra; Villa, Javier; Katz, Ezequiel Ignacio; Ferro, Sandra; García, Mariela

Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires

---

## Resumen

La psicología aplicada a la actividad física ha sido muy productiva desde finales del siglo XX en cuanto a la creación y validación de instrumentos para evaluar diferentes variables cognitivas y conductuales que intervienen en el contexto de la práctica de ejercicio físico en relación con la salud (Niñerola, 2002). Entre los objetivos de “Salud para todos en el año 2010”(OMS; 2001) la OMS incluye la reducción de la prevalencia de sobrepeso-obesidad, así como aumentar la proporción de individuos que realizan actividad física moderada de forma regular. El objetivo del presente trabajo es recopilar información acerca de los motivos por los cuales los estudiantes de psicología realizan o realizarían actividad física, teniendo en cuenta que ésta, ajustada a criterios saludables de frecuencia, intensidad y persistencia en el tiempo, contribuye al desarrollo de la salud física, mental y social de sus practicantes en general. Al momento del presente resumen vemos que los estudiantes de psicología que realizan o realizarían actividad física mostrarían motivos más relacionados con el uso del ocio o tiempo libre, esto es en un nivel predominantemente recreativo, que con criterios de salud en un nivel preventivo

## Palabras clave

Motivación, Actividad física, Desarrollo saludable, Prevención y promoción de la salud

## Abstract

### PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE

The Psychology applied to Physical Activity has been very productive by the end of the 20th Century. This finds its reason in the creation and validation of instruments for evaluating different cognitive and behavioral variables that intervene in the physical activity context and its relationship with health. (Niñerola, 2002) In Health For All by the Year 2000 (OMS; 2011), one of the OMS's goals is to include the reduction of the overweight-obesity prevalence and to increase the proportion of people who practice physical activity regularly. The purpose of this paper is to compile information about the reasons wherefore Psychology students do or would do physical activity, keeping in mind that this kind of activity contributes to physical, mental and social health. At the moment of the present paper, we can appreciate that psychology students would practice physical activity to spend their free time - recreational level-, instead of practicing this activity for a health reason -preventive health level-.

## Key words

Motivation, Physical exercise, Healthy development, Prevention and health promotion

---

## BIBLIOGRAFIA

- Capdevila, LI., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004) Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (ampef)\* Revista de Psicología del Deporte. Vol. 13, núm. 1, pp. 55-74. ISSN: 1132-239X
- Organización Mundial de la Salud. (2001) 48.a Asamblea Mundial de la Salud. Geneva: World Health Organization. Disponible en: <http://www.who.int/gb>.
- Capdevila, LI. (2000, 2ª Ed) Actividad física y estilo de vida saludable. Barcelona: Artyplan.