

ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y TIEMPO LIBRE. UN ESTUDIO PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN LA COMUNA DE ANCUD, CHILOÉ, CHILE.

ATTITUDE TOWARDS SPORT PRACTICE AND LEISURE. A STUDY TO IMPROVE QUALITY OF LIFE IN ANCUD COMMUNE, CHILOE, CHILE

Alejandro López Rodríguez (Cuba)
Doctor en Ciencias Pedagógicas y Licenciado en Cultura Física.
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

Viviana Lázara González Maura (Cuba).
Doctora en Ciencias Psicológicas y Licenciada en Psicología.
Universidad de La Habana.

Jaime Márquez Altamirano (Chile)
Licenciado en Filosofía e Historia.
Representante Legal de Huillinco Consultores Ltda. Chiloé, Chile.

Fecha recepción: 11-5-14
Fecha aceptación: 24-6-14

RESUMEN

El objetivo del artículo es analizar la actitud hacia la práctica deportiva y la utilización del tiempo libre con un enfoque de salud, en una muestra representativa de la población mayor de 16 años de la comuna de Ancud, en Chiloé, Chile. Se aplicó el cuestionario "Hábitos deportivos de los habitantes del Municipio Ingenio", de Amador, Romero, y Castellano (2009) adaptado al estudio de las actitudes. Los resultados evidencian que, en general, existe una actitud positiva hacia la práctica deportiva como fuente de salud; sin embargo, esta actitud positiva no logra movilizar suficientemente la conducta para una práctica deportiva sistemática ajustada al tiempo libre. La práctica deportiva no sistemática se expresa de manera más acentuada en la población mayor de 25 años y en la mujer. Los resultados obtenidos constituyeron un punto de partida necesario para el diseño de políticas comunales orientadas a la mejora de la calidad de vida y la salud de la población de Ancud.

PALABRAS CLAVE: Calidad de vida, Actitud, Práctica deportiva, Tiempo Libre.

ABSTRACT

The article main goal is to analyze the attitude towards sport practice and the use of leisure focused on health, in a representative sample of over 16 years population from Ancud commune in Chiloe, Chile. It was applied "Inhabitants' Sport Habits from Ingenio municipality" questionnaire from Amador, Romero and Castellano (2009) adapted to attitudes. Results evidence that exist, in general, a positive attitude towards the sport practice as a source of health; however, this positive attitude does not get to move enough the behavior for a systematically sport practice fitted the leisure. The irregular sport practice is expressed more emphasized in women and men over 25 years. The results represented a starting point necessary for designing of communal policies oriented to improvement of quality of life and the population health from Ancud.

KEYWORDS: quality of life, attitude, sport practice, leisure

INTRODUCCIÓN

Incrementar la actividad física de la población, y el deporte para todos, relacionados con la mejora y mantenimiento de la condición física con un enfoque de salud constituye hoy en día una necesidad social apremiante ante flagelos marcados por la inactividad, la vida sedentaria, la obesidad infantil, el consumo de alcohol, tabaco y drogas y el uso pasivo del tiempo libre por grandes grupos poblacionales. En este empeño corresponde un papel importante a la actitud que asumen las personas hacia la práctica deportiva en tanto le permitan orientar su conducta hacia la práctica sistemática de actividades físicas como estrategia para la mejora de su salud y calidad de vida.

El propósito del artículo es analizar la actitud hacia la práctica deportiva en su relación con la realización de actividades físicas y deportivas y la utilización del tiempo libre con un enfoque de salud, en una muestra representativa de la población mayor de 16 años de la comuna de Ancud, en Chile.

Los resultados que se analizan son parte de un estudio diagnóstico realizado en el 2013 a través del Proyecto de investigación "Calidad de vida, actividad física y salud. Gestión de políticas comunales integrales para el desarrollo de modelos de vida saludable" que abarcó las comunas de Ancud, Quellón, Quemchi y Quinchao. Dicho proyecto es una iniciativa de Huillinco Consultores Ltda. y de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" de La Habana que responde a necesidades apremiantes de amplias capas de la población en Chile, desde la niñez hasta la tercera edad, las cuales presentan altos índices de obesidad infantil, uso pasivo del tiempo libre, alto sedentarismo e inactividad en la población adulta, etc., (SIMCE, 2013) (Chiledeportes, 2007) (IMO, 2009) con un mensaje de práctica deportiva, recreación física y promoción de salud que contribuya a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los ciudadanos, en sentido general.

ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA, CALIDAD DE VIDA Y SALUD.

El estudio de la actitud que asumen las personas hacia la práctica deportiva constituye un factor esencial en la prevención y mantenimiento de su salud y, por tanto, de su calidad de vida.

Durante muchos años en la práctica médica predominó un enfoque dicotómico y reduccionista en la concepción de la salud y la enfermedad. La salud era entendida como "ausencia de enfermedad", por su parte la enfermedad se explicaba como resultado de problemas que tienen lugar en procesos fisiológicos al margen de factores de índole psicológico o social. Salud y enfermedad eran, por tanto, entes independientes y de origen biológico.

El desarrollo de la Medicina en el siglo XX trajo consigo un cambio en la visión de la relación salud-enfermedad y de la participación de los factores psicológicos y sociales en su prevención, tratamiento y cura, dando lugar al surgimiento del enfoque bio-psico-social en la comprensión de la salud y la enfermedad en virtud del cual la salud y la enfermedad son concebidas como polos de un continuo en el que participan, desde un enfoque integral, factores biológicos, psicológicos y sociales.

La concepción bio-psico-social de la salud proclamada por la OMS (1948) entendida como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no la ausencia de enfermedad, trasladó el centro de atención de la curación con un enfoque biomédico a la prevención con un enfoque social, educativo y multidisciplinario que privilegia el papel protagónico de las personas en la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento a los problemas que ponen en riesgo su salud, entre las que ocupan un lugar importante la actividad física y el deporte.

Importante resulta para la comprensión del enfoque bio-psico-social de la salud el énfasis en el estudio de las potencialidades de autodesarrollo del ser humano como expresión de "salud psíquica" especialmente marcado por la Psicología Humanista; "el funcionamiento pleno de las personas" (Rogers, 1961), "las personas sanas y la autorrealización" (Maslow, 1974). Sustentado en la Psicología Humanista, se desarrolla a fines del siglo pasado un grupo de investigaciones acerca del bienestar psíquico, la resiliencia, la creatividad, la inteligencia emocional desde un enfoque denominado por algunos autores "enfoque salugénico en Psicología" (Gancedo, 2006, 2008) que cristaliza en la denominada Psicología Positiva (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Seligman, 2011; Vázquez, 2009). La esencia de la Psicología Positiva, refiere Seligman, es el estudio del bienestar humano y la mejora de la calidad de vida desde una perspectiva científica que centra la atención en la identificación y estimulación de potencialidades humanas orientadas a alcanzar estados físicos y psíquicos óptimos de salud.

Lo anterior nos permite comprender la necesidad de identificar y estimular en las personas el desarrollo de actitudes positivas hacia la realización de actividades físicas y deportivas como vías para el mantenimiento de su salud física y emocional y la mejora de su calidad de vida.

LA NATURALEZA COMPLEJA Y SOCIAL DE LA ACTITUD.

En la investigación se parte del reconocimiento de la naturaleza compleja y social de la actitud entendida como tendencia o disposición adquirida a evaluar de un modo determinado un objeto, hecho, persona o situación y actuar en consonancia con dicha evaluación y que se expresa a través de la integración de 3 componentes: cognitivo, motivacional-afectivo y conductual. (Coll, Pozo, Sarabia y Valls, 1994)

El componente cognitivo se refiere a las creencias, representaciones, valoraciones que tiene la persona respecto al objeto al que se orienta la actitud. El componente motivacional-afectivo se refiere a los motivos que orientan el comportamiento, mientras que el componente conductual se expresa en las acciones manifiestas en correspondencia con las valoraciones y motivos que orientan la conducta.

La necesidad de reconocer la complejidad de las actitudes y no reducirla sólo a factores cognitivos o afectivos es destacada tempranamente en la Psicología Social en los trabajos de Thurstone (1931) al relacionar la actitud con el pensamiento y las emociones y de Allport (1935) al destacar el componente conductual de la actitud en tanto predisposición mental para la acción y, más recientemente, en autores como Bohner y Wanke (2002) y Johnson, Maio y Smith-McLallen (2005).

El reconocimiento de la naturaleza compleja de la actitud y, por tanto, de la necesaria interrelación entre sus 3 componentes es esencial para la comprensión del carácter orientador de la actitud en la conducta. No obstante, es interesante señalar que independientemente de la comprensión de su naturaleza compleja, en muchas investigaciones realizadas acerca de las actitudes hacia la práctica deportiva predomina el énfasis en el estudio de su componente motivacional (Castro Girona, Pierón y González Valeiro, 2006; Fernández Moyano, Ruiz Tendero, Martínez Ballesteros, Rivas Galán y Casado Manzano, 2013; Frayle y de Diego, 2006; Gutiérrez Sanmartín y Pilsa Domenech, 2006; Lorenzo Caminero y Ayllón López, 2002; Moreno, Rodríguez y Gutiérrez, 2003).

Por otra parte, asumir la naturaleza social de la actitud nos permite comprender la importancia de realizar acciones educativas para potenciar su desarrollo (Castillo, Balaguer y García Merita, 2007; Pérez y Delgado, 2003).

LA ACTITUD HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PRÁCTICA SALUDABLE.

Es necesario que desde las edades tempranas se promuevan actitudes favorables hacia la actividad física como práctica saludable, para ello las actividades físicas y deportivas escolares y extraescolares deben concebirse como actividades educativas que propicien el desarrollo de hábitos saludables para toda la vida. (Fraille y de Diego, 2005)

Para promover actitudes favorables hacia la actividad física como práctica saludable es necesario educar a las personas desde edades tempranas en la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas que propicien el desarrollo de motivaciones, hábitos, habilidades para el desarrollo de un estilo de vida activo como alternativa para evitar el sedentarismo y sus consecuencias negativas para la salud tales como el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, envejecimiento prematuro, entre otras.

METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL DIAGNÓSTICO DE LA ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL TIEMPO LIBRE.

El estudio diagnóstico se realizó desde un enfoque cuantitativo-cualitativo. El cuestionario utilizado fue "Hábitos deportivos de los habitantes del Municipio Ingenio", de Amador, Romero, y Castellano (2009) el cual se basa en el cuestionario de García Ferrando (2006) para el estudio de los Hábitos deportivos de los españoles 2005, ambos suficientemente contrastados y validados. El referido cuestionario ha sido utilizado también por Romero y Amador (2008) en el estudio de los Hábitos deportivos de los universitarios colombianos. El cuestionario fue adaptado por el autor principal de este artículo para el estudio de la actitud hacia la práctica deportiva.

En este artículo se presentan algunos de los resultados obtenidos en la aplicación de dicho cuestionario en la comuna de Ancud para argumentar la relación encontrada entre actitud hacia la práctica deportiva y tiempo libre.

Las preguntas del cuestionario que serán analizadas se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Preguntas del cuestionario que se toman del cuestionario para este artículo

Asociación de variables	Enunciado de las Preguntas (P)	Componentes de la actitud y tiempo libre
Sexo – P5 Edades – P5	P5. ¿Practica usted actualmente algún tipo de actividad física o deporte? Por favor, díganos si practica ninguno, uno, dos o varios deportes	Conductual
Sexo – P6	P6. Frecuencia semanal de la práctica deportiva.	Conductual
Sexo – P1	P1. Independientemente de que usted realice o no algún tipo de actividad física ¿considera que el deporte, la recreación y la educación física, deben ocupar en la vida de las personas un lugar muy importante, importante, poco importante o nada importante.	Cognitivo
Edades – P4.1	P4.1 Hacer deporte permite estar en forma, el deporte es fuente de salud.	Cognitivo
Sexo – P2	P2. Con respecto a su interés por el deporte y a su nivel de práctica deportiva se pueden considerar 6 grupos de población ¿Con cuál de ellos se identifica usted más? 1 Le interesa y lo practica suficientemente 2 Le interesa y lo ha practicado, pero ya no lo practica 3 Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera 4 Nunca a practicado pero le gustaría hacerlo 5 Lo practica por obligación 6 No le interesa	Motivacional - afectivo
Sexo – P22 Edades – P22	P.22 ¿Dispones de tiempo libre? Bastante, Poco, Casi nada o Nada	Tiempo libre
Sexo – P-23 Edades- P23	P-23 ¿Cuál es tu disposición de tiempo libre diariamente?	Tiempo libre
P5-P22	P5 ¿Practica usted actualmente algún tipo de actividad física o deporte? / P22 ¿Dispones de tiempo libre?	Conductual y tiempo libre.

En Ancud se determinaron poblaciones específicas por conglomerados de escuelas urbanas, de nivel básico y medio, y a partir de éstas, conglomerados de apoderados (padres, abuelos, etc.) y los listados respectivos. Se calculó el tamaño de la muestra total, utilizando la siguiente ecuación, tomando los niveles de confianza de 95%, con un margen de error del 5%, siendo la muestra de 245 sujetos.

$$No = (Z^2 \times p \times q) / e^2$$

Dónde:

Z = 1.96 Ordenada correspondiente al 95% en la distribución normal.

e = 5 % Porcentaje de error que se está dispuesto a aceptar

p = 50% Probabilidad de encontrar un practicante de algún deporte

q = 50% Probabilidad de no encontrar un practicante de algún deporte

No = Tamaño de la muestra para poblaciones desconocidas

$$No = (No \times N) / (No + (N-1))$$

Dónde:

No = Tamaño de la muestra para poblaciones de tamaño desconocido

N = Tamaño de la muestra para poblaciones de tamaño conocido

Posteriormente, mediante el análisis de proporciones se determinó el tamaño muestral estratificado por género y grupos etarios, como se puede apreciar a continuación. Tabla 2

Tabla 2. Muestra estratificada por sexo y grupos etarios

	Grupos etarios					Total
	16-24	25-34	35-44	45-54	55 o más	
Masculino	78	12	23	14	6	133
Femenino	23	19	41	19	10	112
Total	101	31	64	33	16	245

La prueba de Chi-cuadrado evidenció un nivel de significación de ,000.

Dentro de cada género y grupo de edades se determinaron los casos por muestreo aleatorio simple, hasta completar el número de sujetos de la muestra.

Para tratar de superar la dificultad que presenta la prueba de Chi-cuadrado cuando se encuentran frecuencias inferiores a 5, se fusionaron los 5 grupos etarios iniciales en sólo 2. Estos son: 16-24 años y 25 o más. Esta fusión se fundamenta en una realidad que muchos reconocen y es que las personas, por lo general, una vez que egresan de centros de enseñanza media, institutos y universidades e ingresan al mundo laboral, abandonan la práctica deportiva y se convierten en sedentarios, lo que se asocia a la falta de tiempo libre, exceso de estudio o trabajo u obligaciones familiares y sociales. (Chiledeportes, 2007), (IMO, 2009) Tabla 3.

Tabla 3. Muestra ajustada a dos grupos etarios.

			Grupos de edades		Total
			16 -24 años	25 o más	
Sexo	Masculino	Recuento	78	55	133
		% del total	31,8%	22,4%	54,3%
	Femenino	Recuento	23	89	112
		% del total	9,4%	36,3%	45,7%
Total		Recuento	101	144	245
		% del total	41,2%	58,8%	100,0%

La base de datos se procesó con el SPSS 11.5 para obtener estadísticos descriptivos de análisis de frecuencias, tablas de contingencia y la prueba de Chi-cuadrado.

Dicha prueba de Chi-cuadrado contrasta la hipótesis de independencia entre las dos variables que se tomaron en la tabla de contingencia, partiendo del supuesto de que ambas variables son independientes. Si $H_0 > 0.05$, las variables son independientes, es decir, no hay asociación. Pero si ocurre lo contrario, o sea, que la probabilidad $H_1 < 0.05$, no podemos aceptar H_0 y decimos que la prueba es significativa o que se encontró una situación significativamente diferente a la que se supone en la hipótesis de independencia y por tanto, hay asociación entre las variables.

El análisis y discusión de los resultados se realiza comparándolos esencialmente con el estudio de Amador et al. (2009) teniendo en cuenta que la municipalidad de Ingenio, Las Palmas de Gran Canarias, donde estos autores realizaron su investigación, tiene características insulares como Ancud, en Chiloé, Chile y, que en ambos estudios, se utilizó el mismo cuestionario y las muestras fueron estratificadas. También se presentan en la discusión, datos de estudios precedentes realizados en Chile entre 2007 y 2009, que favorecen la comprensión y el alcance de los resultados que se muestran en este artículo.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Al presentar los resultados se hace analizando primero los tres componentes de la actitud en el siguiente orden: conductual (preguntas 5 y 6) cognitivo (preguntas 1 y 4.1) y motivacional-afectivo (preguntas 2) seguido de las preguntas relativas a la disponibilidad de tiempo libre (preguntas 22, 23)

LA PRÁCTICA DEPORTIVA. SU COMPORTAMIENTO.

Tabla 4. ¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte? * Sexo

P5 / Sexo			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte?	Ninguno	Recuento	28	68	96
		% del total	11,4%	27,8%	39,2%
	Un deporte	Recuento	23	25	48
		% del total	9,4%	10,2%	19,6%
	Dos deportes	Recuento	8	3	11
		% del total	3,3%	1,2%	4,5%
	Varios deportes	Recuento	16	1	17
		% del total	6,5%	,4%	6,9%
	Actividad física y un deporte	Recuento	50	13	63
		% del total	20,4%	5,3%	25,7%
	Actividad física y dos deportes	Recuento	8	2	10
		% del total	3,3%	,8%	4,1%
Total		Recuento	133	112	245
		% del total	54,3%	45,7%	100,0%

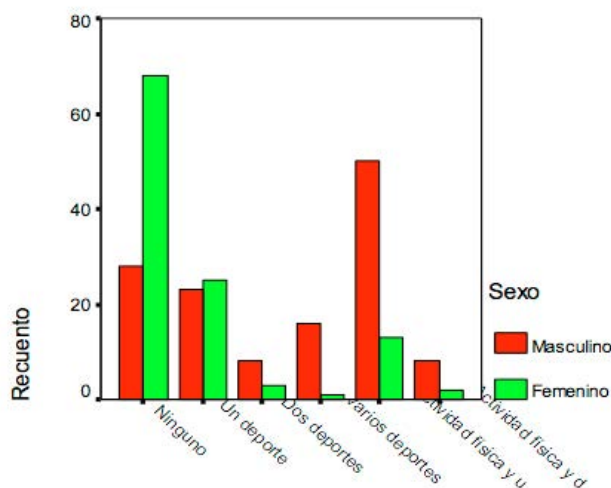


Gráfico 1. Practica deportiva

Como se puede apreciar en la tabla 4, gráfico 1, de 245 casos estudiados, 96, el 39,2% no practica ningún deporte; mientras que 144, el 61%, si practica algún deporte o actividad física, lo que significa que casi 2 de cada 3 encuestados, practica actividad física o deportes. Esto evidencia una tendencia favorable a la práctica deportiva en la muestra estudiada. Al comparar estos resultados con el estudio de Amador et al. (2009, p. 84) en la municipalidad de Ingenio, Las Palmas de Gran Canarias, con una muestra de 358 sujetos, 133, el 37,1% no practican ningún deporte, porcentaje similar al de Ancud.

En relación con el género, de los 96 de ambos sexos que no practican ningún deporte en Ancud, el 70,8% son mujeres, lo que significa que la mayor cantidad de no practicantes son del sexo femenino; mientras que en las mujeres de Ingenio, de 133 no practicantes de ambos sexos, 81, el 60,9%, son mujeres, porcentaje inferior al de las mujeres de Ancud en 10 puntos porcentuales. No obstante, estos porcentajes evidencian que en ambos estudios las mujeres son las que menos practican deporte.

En cuanto a los que si practican deportes, los más altos porcentajes de práctica se observan en actividad física y un deporte, 20,4% los hombres y 5,3% las mujeres y, en segundo lugar, un deporte, 9,4% hombres y 10,2% las mujeres. Esta regularidad en cuanto al predominio de práctica en actividad física y un deporte y sólo en un deporte, en ambos sexos, también se aprecia en el estudio antes mencionado de Amador et al. (2009).

Tabla 5. ¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte? * Grupos de edades

P5 – Grupos etarios			Grupos de edades		Total
			16 -24 años	25 o más	
¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte?	Ninguno	Recuento	11	85	96
		% del total	4,5%	34,7%	39,2%
	Un deporte	Recuento	14	34	48
		% del total	5,7%	13,9%	19,6%
	Dos deportes	Recuento	5	6	11
		% del total	2,0%	2,4%	4,5%
	Varios deportes	Recuento	11	6	17
		% del total	4,5%	2,4%	6,9%
	Actividad física y un deporte	Recuento	50	13	63
		% del total	20,4%	5,3%	25,7%
	Actividad física y dos deportes	Recuento	10	0	10
		% del total	4,1%	,0%	4,1%
Total		Recuento	101	144	245
		% del total	41,2%	58,8%	100,0%

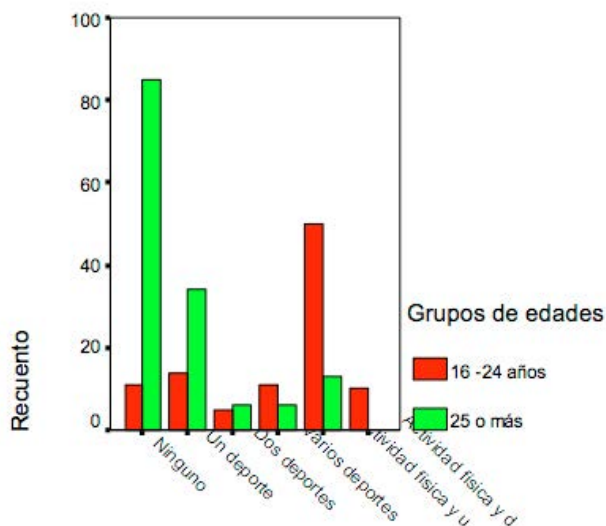


Gráfico 2. Practica deportiva - Grupos etarios

En relación con los grupos de edades, tabla 5, gráfico 2, las diferencias son aún más significativas: De 96 que en Ancud no practican ningún deporte, 85, el 88,5%, tienen 25 o más años y sólo el 11,5% entre 16 - 24 años. En el referido estudio de Amador et al. (2009) el 15% entre 16 - 24 años no practica ningún deporte, por lo que Ancud presenta mejor porcentaje en estas edades, aunque no es significativo.

FRECUENCIA DE PRÁCTICA DEPORTIVA.

Tabla 6. Frecuencia semanal de práctica deportiva * Sexo

P6 - Sexo			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
Frecuencia semanal de practica deportiva	No hace actividad física	Recuento	27	64	91
		% del total	11,0%	26,1%	37,1%
	Un día a la semana	Recuento	25	19	44
		% del total	10,2%	7,8%	18,0%
	Dos días a la semana	Recuento	38	11	49
		% del total	15,5%	4,5%	20,0%
	Tres días a la semana	Recuento	35	8	43
		% del total	14,3%	3,3%	17,6%
	Cuatro días a la semana	Recuento	5	3	8
		% del total	2,0%	1,2%	3,3%
	Cinco días a la semana	Recuento	2	2	4
		% del total	,8%	,8%	1,6%
	Diaria	Recuento	1	5	6
		% del total	,4%	2,0%	2,4%
Total		Recuento	133	112	245
		% del total	54,3%	45,7%	100,0%

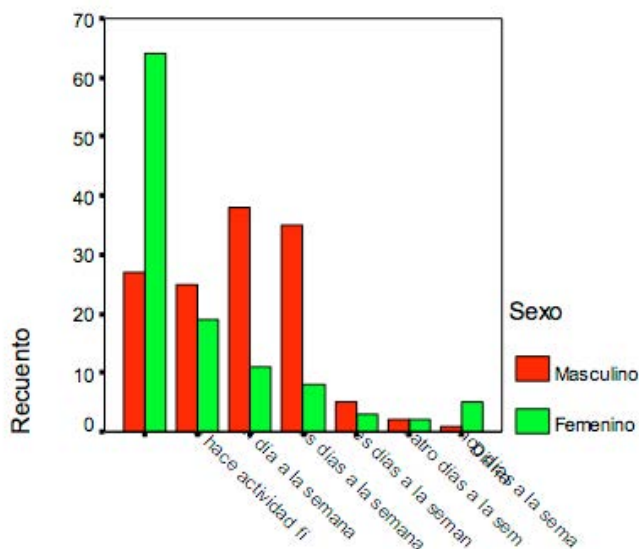


Gráfico 3. Frecuencia semanal de practica deportiva

Como se puede apreciar en la tabla 6, gráfico 3, los resultados se expresan por cantidad y porcentaje de práctica de días a la semana. Según Amador et al. (2009 p. 86) se consideran "esporádicos o intermitentes", los que realizan la práctica uno o dos días a la semana, mientras se consideran "regulares o consolidados" lo que realizan la práctica tres o más días a la semana. No se consideran sedentarias "las personas que practican deporte y actividad física con una frecuencia de 3 o más veces a la semana, en sesiones de 30 minutos cada vez, de forma alternada" (Chiledeportes, 2007, p. 19).

En Ancud los “esporádicos o intermitentes”, 44 sujetos, el 18%, y 49, el 20% con un día o dos de práctica a la semana, respectivamente, sumados a los “no practicantes o inactivos” 91, el 37,1%, hace evidente un elevado nivel de sedentarismo en la comuna de Ancud, que, en general, representa el 75% de la muestra; ello equivale a decir que 3 de cada 4 tienen una tendencia sedentaria y por lo tanto, su conducta cotidiana no es reflejo de un estilo de vida saludable.

En el referido estudio en la municipalidad de Ingenio, entre los hombres, como “esporádicos o intermitentes”, se registraron 13,2% que realizan la práctica deportiva un día a la semana y 10,2% dos días la semana, porcentajes inferiores a los de Ancud, que denotan un más bajo nivel de sedentarismo.

Por otra parte, entre los “regulares o consolidados” que realizan la práctica tres o más días a la semana en Ancud, los hombres presentan mejores porcentajes, con diferencias significativas en relación con las mujeres, como se aprecia en la tabla 6, gráfico 3.

COMPONENTE COGNITIVO DE LA ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Tabla 7. Lugar que considera debe ocupar el deporte en la vida de las personas * Sexo

P1 - Sexo			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
Lugar que considera debe ocupar el deporte en la vida de las personas	Muy importante	Recuento	108	72	180
		% del total	44,1%	29,4%	73,5%
	Importante	Recuento	25	38	63
		% del total	10,2%	15,5%	25,7%
	Poco importante	Recuento	0	2	2
		% del total	,0%	,8%	,8%
Total		Recuento	133	112	245
		% del total	54,3%	45,7%	100,0%

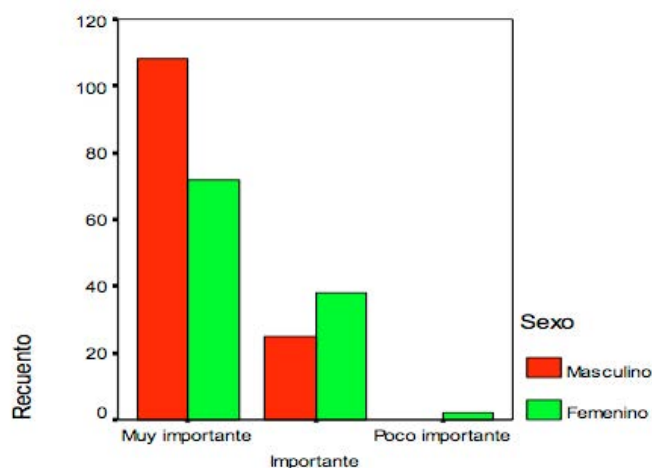


Gráfico 4. Lugar del deporte en la vida de las personas

En contraste con el bajo nivel de práctica deportiva sistemática (3 o más veces por semana) en la comuna de Ancud, anteriormente analizado, resulta significativo que de 245 sujetos de ambos sexos, 180, el 73,5% y 63, el 25,7% valoren de muy importante e importante, respectivamente, el lugar que deben ocupar la actividad física y el deporte en la vida de las personas y sólo 2, el 0,8% del sexo femenino, la considera poco importante y ningún sujeto nada importante, se aprecia en la tabla 7, gráfico 4.

Al comparar estos datos con el estudio de Amador et al. (2009, p. 77) sus encuestados estuvieron totalmente de acuerdo, 76,2% o bastante de acuerdo, 21,8%, con que el deporte permite estar en buena forma y es fuente de salud, lo que denota coincidencia en ambos estudios de una muy elevada valoración del lugar que el deporte debe ocupar en la vida de las personas.

A nivel de género, es significativa la diferencia entre hombres y mujeres en Ancud, en cuanto a la valoración de muy importante del deporte, con un 44,1% contra un 29,4%, respectivamente; no obstante, la mayoría de las mujeres lo consideran importante. La prueba de Chi-cuadrado corrobora la asociación que existe entre estas variables a un nivel de ,006. Este resultado contrasta con el obtenido por Amador et al. (2009, p. 77) donde no se apreciaron diferencias significativas de género en el referido estudio de hábitos deportivos del municipio de Ingenio, a la hora de valorar de muy importante el deporte: 56% los hombres y el 55,2% las mujeres.

Tabla 8. El deporte es fuente de salud * Grupos de edades

P4.1 – Grupos de edades			Grupos de edades		Total
			16 -24 años	25 o más	
Hacer deporte permite estar en buena forma, el deporte es fuente de salud	No responde	Recuento	2	9	11
		% del total	,8%	3,7%	4,5%
	Totalmente	Recuento	95	124	219
		% del total	38,8%	50,6%	89,4%
	Bastante	Recuento	4	11	15
		% del total	1,6%	4,5%	6,1%
Total		Recuento	101	144	245
		% del total	41,2%	58,8%	100,0%

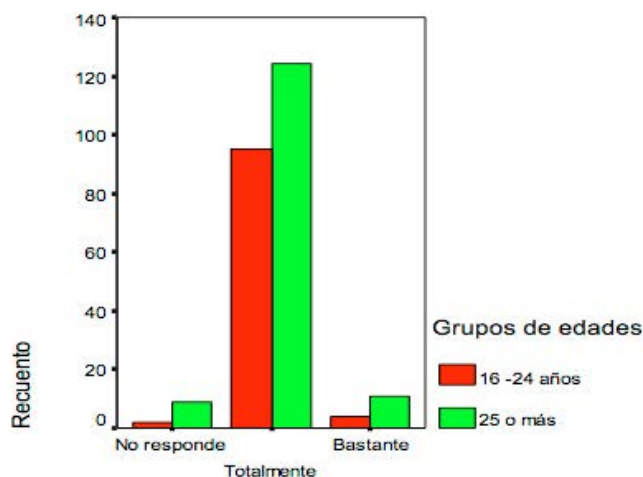


Gráfico 5. El deporte es fuente de salud

Como se puede apreciar en la tabla 8, gráfico 5, el 89,4% de los encuestados está totalmente de acuerdo en que el deporte permite estar en buena forma y es fuente de salud, predominando en esta valoración en las edades de 25 o más años con respecto a los más jóvenes.

Estos resultados muestran que la actitud de las personas hacia la práctica deportiva a nivel cognoscitivo, es muy favorable aunque no la realicen de manera sistemática. No obstante, la prueba de Chi-cuadrado no evidenció asociación entre estas variables.

COMPONENTE MOTIVACIONAL - AFECTIVO DE LA ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Tabla 9. Interés por el deporte y su nivel de practica * Sexo

P2 - Sexo			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
Su interés por el deporte y su nivel de practica	Le interesa y lo practica suficientemente	Recuento	38	21	59
		% del total	15,5%	8,6%	24,1%
	Le interesa y lo ha practicado, pero ya no lo practica	Recuento	23	34	57
		% del total	9,4%	13,9%	23,3%
	Le interesa pero no lo practica tanto como quisiera	Recuento	64	44	108
		% del total	26,1%	18,0%	44,1%
	Nunca ha practicado pero le gustaría hacerlo	Recuento	4	12	16
		% del total	1,6%	4,9%	6,5%
	No le interesa pero lo practica por obligación	Recuento	4	0	4
		% del total	1,6%	,0%	1,6%
	No lo ha practicado y/o no le interesa	Recuento	0	1	1
		% del total	,0%	,4%	,4%
Total		Recuento	133	112	245
		% del total	54,3%	45,7%	100,0%

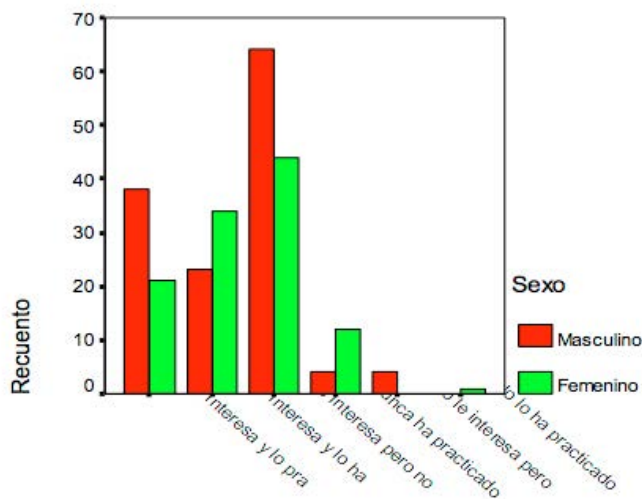


Gráfico 6. Interés por el deporte y su nivel de practica

El componente motivacional-afectivo, es lo que más destaca en la tabla 9, gráfico 6, toda vez que 108 sujetos, el 44% de ambos sexos, les interesa el deporte pero no lo practican tanto como quisieran, en comparación con los otros ítems de la pregunta. Al comparar este resultado con el de Amador et al. (2009, p. 79) el 39,7% de la muestra de la municipalidad de Ingenio seleccionó este ítems, lo que denota una diferencia porcentual mínima a favor de Ancud.

Por otra parte, también resulta interesante, los que refieren en Ancud que “les interesa y lo han practicado pero ya no lo practican”, 9,4% hombres y 13,9% mujeres, lo que denota abandono deportivo, siendo este mayoritario en el sexo femenino. En la municipalidad de Ingenio, los porcentajes fueron mayores, con un 20,7% los hombres y 23,8% las mujeres.

TIEMPO LIBRE

Tabla 10. ¿Dispone de tiempo libre? * Sexo

P22- Sexo			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
¿Dispone de tiempo libre?	No responde	Recuento	5	7	12
		% del total	2,0%	2,9%	4,9%
	Bastante	Recuento	10	13	23
		% del total	4,1%	5,3%	9,4%
	Poco	Recuento	88	63	151
		% del total	35,9%	25,7%	61,6%
	Casi nada	Recuento	23	19	42
		% del total	9,4%	7,8%	17,1%
	Nada	Recuento	7	10	17
		% del total	2,9%	4,1%	6,9%
Total		Recuento	133	112	245
		% del total	54,3%	45,7%	100,0%

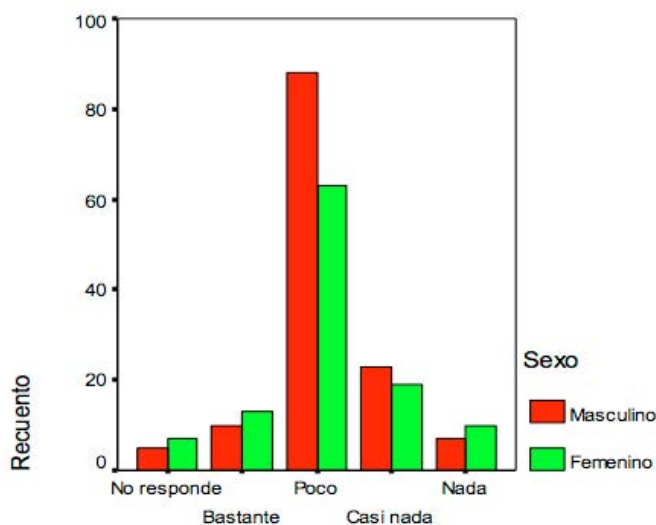


Gráfico 7 ¿Dispone de tiempo libre?

Como se puede apreciar en la tabla 10, gráfico 7, 151 sujetos de un total de 245, el 61,6% dice disponer de "poco" tiempo, seguido de "casi nada": 42 sujetos, el 17,1%, los que sumados representan la gran mayoría. Sin embargo, en relación con el género, son los hombres, el 35,9% contra un 25,7% las mujeres los que señalan disponer de "poco" tiempo libre y de igual forma, "casi nada": 9,4% y 7,8%, respectivamente. En este resultado, la prueba Chi-Cuadrado no muestra asociación.

Sin embargo, en el estudio de la municipalidad de Ingenio, "más de la mitad de los encuestados afirman disponer de "poco" tiempo libre (51,9%) con una variación de 10,6 puntos porcentuales en contra de las mujeres, es decir, 46,4% los hombres y el 57% las mujeres" Amador y otros (2009, p. 111) lo que constituye una tendencia inversa a la encontrada en Ancud.

Tabla 11. ¿Dispone de tiempo libre? * Grupos de edades

P22 – Grupos de edades			Grupos de edades		Total	
			16 -24 años	25 o más		
¿Dispone de tiempo libre?	No responde	Recuento	1	11	12	
		% del total	,4%	4,5%	4,9%	
	Bastante	Recuento	9	14	23	
		% del total	3,7%	5,7%	9,4%	
	Poco	Recuento	74	77	151	
		% del total	30,2%	31,4%	61,6%	
	Casi nada	Recuento	15	27	42	
		% del total	6,1%	11,0%	17,1%	
	Nada	Recuento	2	15	17	
		% del total	,8%	6,1%	6,9%	
	Total		Recuento	101	144	245
			% del total	41,2%	58,8%	100,0%

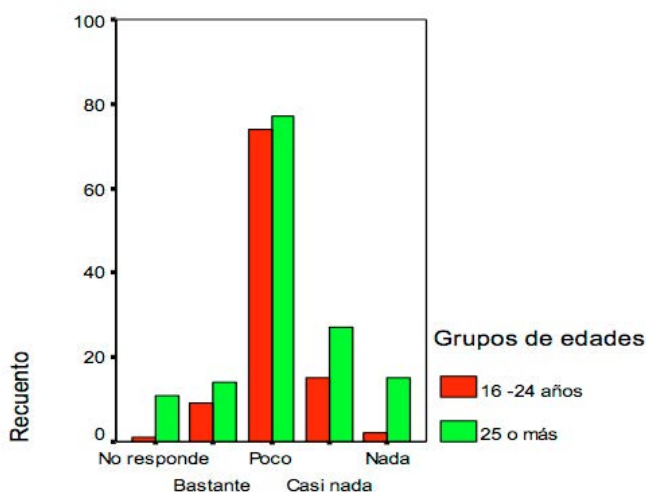


Gráfico 8 ¿Dispone de tiempo libre?

En relación con los grupos etarios, tabla 11, gráfico 8, predominan en Ancud igualmente los que dicen disponer de poco tiempo libre pero sin diferencias significativas entre los dos grupos de edades: 30,2% entre 16-24 años y 31,4%, los de 25 o más, aunque este último grupo etario, tienen más altos porcentajes al percibir no poseer "casi nada" de tiempo libre 11% o "nada" 6,1% de tiempo libre.

Tabla 12. Disposición de tiempo libre diariamente * Sexo

P23 - Sexo			Sexo		Total	
			Masculino	Femenino		
¿Cuál es su disposición de tiempo libre diariamente?	No responde	Recuento	37	37	74	
		% del total	15,1%	15,1%	30,2%	
	No tengo tiempo	Recuento	14	19	33	
		% del total	5,7%	7,8%	13,5%	
	Entre 1 y 2 horas	Recuento	64	34	98	
		% del total	26,1%	13,9%	40,0%	
	Entre 3 y 4 horas	Recuento	14	18	32	
		% del total	5,7%	7,3%	13,1%	
	Más de 4 horas	Recuento	4	4	8	
		% del total	1,6%	1,6%	3,3%	
	Total		Recuento	133	112	245
			% del total	54,3%	45,7%	100,0%

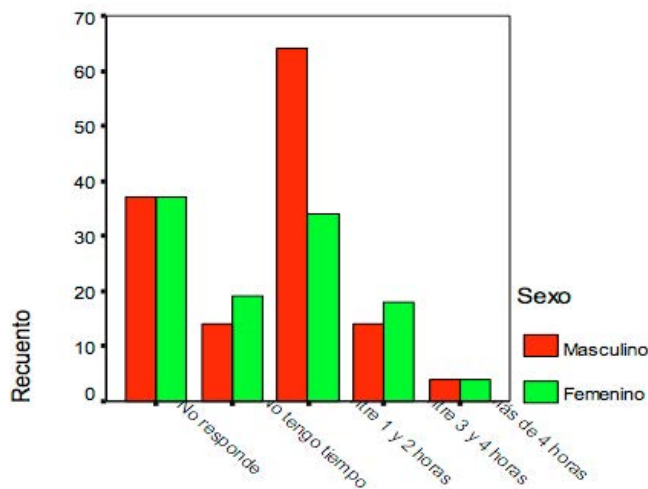


Gráfico 9 Disposición de tiempo libre diariamente

Obsérvese en la tabla 12, gráfico 9 como predomina la disposición de "1 - 2 horas" diarias de tiempo libre, de 245 sujetos, 98 sujetos, el 40%, seguido de "no tengo tiempo", 33 sujetos, 13,5%. Ambos representan más del 50% por lo que resulta evidente que es muy poca la disposición general de tiempo libre que perciben las personas encuestadas de ambos sexos, teniendo en cuenta además el alto abstencionismo en la respuesta a esta pregunta, 74 sujetos, el 30,2%. Al comparar estos datos con los de la municipalidad de Ingenio (Amador et al., 2009, p 113) el 47,8% dice disponer de "1-2 horas" diarias de tiempo libre, superior al de Ancud en 7,8 puntos porcentuales.

En relación con el género y los que dicen disponer de "1-2 horas" de tiempo libre diariamente, son los hombres de Ancud, los de mayor porcentaje, con el 26,1%.

Tabla 13. Tiempo libre diariamente * Grupos de edades

P23 – Grupos de edades			Grupos de edades		Total	
			16 -24 años	25 o más		
¿Cuál es su disposición de tiempo libre diariamente?	No responde	Recuento	24	50	74	
		% del total	9,8%	20,4%	30,2%	
	No tengo tiempo	Recuento	7	26	33	
		% del total	2,9%	10,6%	13,5%	
	Entre 1 y 2 horas	Recuento	55	43	98	
		% del total	22,4%	17,6%	40,0%	
	Entre 3 y 4 horas	Recuento	13	19	32	
		% del total	5,3%	7,8%	13,1%	
	Más de 4 horas	Recuento	2	6	8	
		% del total	,8%	2,4%	3,3%	
	Total		Recuento	101	144	245
			% del total	41,2%	58,8%	100,0%

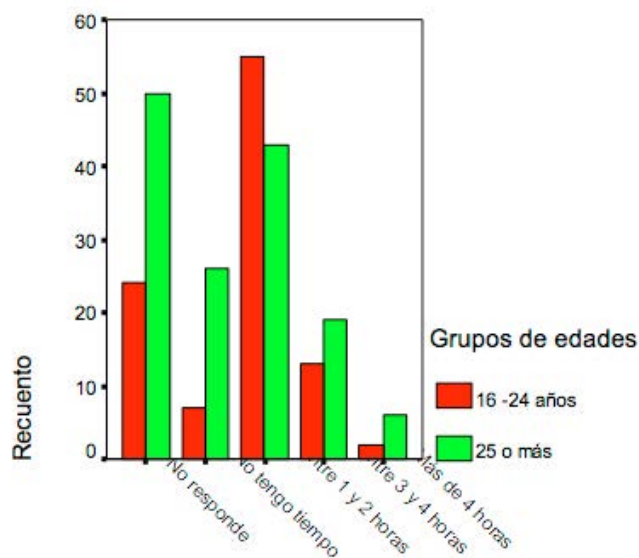


Gráfico 10. Tiempo libre diariamente

En relación con los grupos de edad, como se aprecia en la tabla 13, gráfico 10, en las edades entre 16 – 24 años, el 22,4% dicen disponer de “1-2 horas” diarias, mientras los de 25 o más, representan el 17,6%.

Tabla 14. Práctica deportiva - Tiempo libre

P5 – P22			¿Dispone de tiempo libre?					Total	
			No respon- de	Bastante	Poco	Casi nada	Nada		
¿Practica usted, actualmente algún tipo de actividad física o deporte?	Ninguno	Recuen- to	8	9	52	17	10	96	
		%	66,7%	39,1%	34,4%	40,5%	58,8%	39,2%	
	Un deporte	Recuen- to	2	3	31	7	5	48	
		%	16,7%	13,0%	20,5%	16,7%	29,4%	19,6%	
	Dos deportes	Recuen- to	0	3	6	2	0	11	
		%	,0%	13,0%	4,0%	4,8%	,0%	4,5%	
	Varios depor- tes	Recuen- to	1	0	13	2	1	17	
		%	8,3%	,0%	8,6%	4,8%	5,9%	6,9%	
	Actividad física y un deporte	Recuen- to	1	7	41	13	1	63	
		%	8,3%	30,4%	27,2%	31,0%	5,9%	25,7%	
	Actividad física y dos deportes	Recuen- to	0	1	8	1	0	10	
		%	,0%	4,3%	5,3%	2,4%	,0%	4,1%	
	Total		Recuen- to	12	23	151	42	17	245
			%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Como se puede apreciar en la tabla 14, los que perciben tener “poco”, “casi nada” o “nada” de tiempo libre, buscan el tiempo o lo administran de tal manera que les permita prácticas actividades físicas y deportivas. Obsérvese el predominio de práctica de actividad física y un deporte o sólo un deporte, al igual que en las tablas 4 y 5. No obstante, la prueba de Chi-cuadrado no evidenció asociación entre estas dos variables.

DISCUSIÓN

El estudio realizado permitió constatar que existe, en general, una actitud positiva hacia la práctica deportiva como fuente de salud en la muestra estudiada, toda vez que se aprecia una valoración favorable de su importancia (componente cognitivo) al mismo tiempo que se muestra interés en su realización y manifestaciones de insatisfacción por no poder realizarla de modo sistemático (componente motivacional-afectivo). Sin embargo, esta disposición favorable a la realización de actividades físicas y deportivas no logra movilizar suficientemente la conducta para una práctica deportiva sistemática 3 días alternos a la semana (componente conductual).

El insuficiente desarrollo del componente conductual de la actitud y la práctica deportiva no sistemática se expresa de manera más acentuada en la mujer y en la población mayor de 25 años en las que se observa una tendencia hacia una práctica deportiva con una frecuencia esporádica e intermitente.

Todo lo anterior nos permite afirmar que existe una tendencia marcada al sedentarismo superior a las dos terceras partes de la muestra estudiada, lo que nos indica que no se logra un estilo de vida saludable en relación con la práctica de la actividad física y el deporte.

Por otra parte, las dos terceras partes de la muestra estudiada perciben que el tiempo libre del que disponen es poco; sin embargo, de manera general, refieren disponer de 1-2 horas diarias de tiempo libre. Esta situación es interesante si tenemos en cuenta que 30 minutos de práctica deportiva 3 veces por semana, en días alternos, es suficiente para lograr un estilo de vida saludable. El problema no está en la cantidad de tiempo libre de que dispone la persona sino en cómo lo utiliza. La situación constatada nos reafirma la necesidad de educar a la población en el uso del tiempo libre para lograr estilos de vida saludables.

Educar a la población de Ancud en el uso del tiempo libre para un estilo de vida saludable que permita combatir el sedentarismo es una necesidad si tenemos en cuenta que en investigaciones precedentes en el contexto chileno se observan índices elevados de sedentarismo. La Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deportiva en la población chilena igual o mayor de 18 años, reveló que "...el 87,2% de la población es sedentaria en Chile (...) de cada 10 personas, casi 9 de ellas son sedentarias" (...), (Chile-deportes, 2007, p. 19)

Por otra parte, el estudio internacional: "El tiempo libre de los mexicanos en un estudio comparado con otros países", que abarcó 34 naciones y 49,729 personas, de las cuales, 1,505 fueron chilenos y chilenas, reafirma que "los países latinoamericanos (Chile, México, Uruguay y República Dominicana) ocupan los primeros lugares de relevancia en la falta de tiempo libre como causa que les impide llevar a cabo las actividades recreativas" (IMO, 2009, p.48). En el caso específico de Chile, éste ocupó el lugar 3 entre 34 países de los que demandan mayor tiempo para actividades recreativas. Respecto a la práctica de deportes o actividades físicas, el 10,4% de los chilenos encuestados dijo realizarlas a diario y el 16,9% varias veces a la semana, en contraste con el 47,8% que dijo no realizarlas nunca, ocupando el lugar 24 en este aspecto. (IMO, 2009).

Los resultados del estudio realizado en la Comuna de Ancud muestran algunas similitudes a los obtenidos en la Municipalidad de Ingenio (Amador et al., 2009) tanto en la manifestación de los componentes de la actitud hacia la práctica deportiva como en la utilización del tiempo libre. Se observan coincidencias en cuanto a la valoración de la importancia de la práctica deportiva para la salud, la insatisfacción por no poder practicar el deporte tanto como quisieran, así como en la tendencia de los mayores de 25 años hacia una práctica deportiva esporádica e intermitente y la percepción de disponer de poco tiempo libre.

Consideramos que el estudio realizado confirma la necesidad de tener en cuenta la naturaleza compleja y social de las actitudes hacia la práctica deportiva que asumen las personas si pretendemos diseñar políticas y programas educativos orientados a lograr en la población estilos de vida saludables.

CONCLUSIONES

En el estudio diagnóstico realizado en la comuna de Ancud si bien se constató la tendencia a la manifestación de una actitud favorable hacia la actividad física y la práctica deportiva como fuente de salud a partir del interés y el reconocimiento de su importancia por la población estudiada, se observan limitaciones en la sistematicidad de la realización de actividades físicas y deportivas y el uso adecuado del tiempo libre con un enfoque de salud.

Los resultados obtenidos constituyen un punto de partida necesario para el diseño de políticas comunales orientadas a la mejora de la calidad de vida y la salud de la población.

A partir de los resultados de este estudio se recomienda que tanto las políticas comunales para el desarrollo de una vida sana dirigidas desde la municipalidad para la población en general, y empresariales para sus trabajadores, en particular, deben dirigirse prioritariamente al fortalecimiento de la participación de la mujer y la población mayor de 25 años en actividades físicas y deportivas, creando las condiciones y espacios necesarios para su realización.

Al mismo tiempo, resulta indispensable desarrollar campañas de comunicación y programas específicos bien pensados y con los aseguramientos requeridos que aprovechen los fines de semana con actividades atractivas para la población donde la familia disfrute colectivamente en un ambiente de socialización y con un enfoque de "Deporte para Todos". Ello contribuiría a potenciar el desarrollo de actitudes positivas de los ciudadanos hacia la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas con la consiguiente mejorar de los niveles de salud y de calidad de vida de la población.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado y como resultado del estudio diagnóstico, realizado, se creó en la municipalidad de Ancud una "Mesa de Trabajo Comunal" con la participación de autoridades y especialistas del deporte, educación y salud, para la elaboración de un "Plan de Desarrollo Deportivo Comunal" que contempla ejes estratégicos y líneas de acción para el desarrollo de Programas y Proyectos específicos orientados a incrementar la práctica masiva de actividades físicas y deportivas, una mayor incorporación de la mujer y del adulto mayor en estas actividades, así como el uso activo del tiempo libre por niños, adolescentes y jóvenes.

Este Plan de Desarrollo Deportivo Comunal permitirá resolver a corto y mediano plazo los problemas detectados en el estudio diagnóstico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allport, G.W (1935). Attitudes In C. Murchison (Ed.), Handbook of social psychology pp.798-884. Worchester, MA: Clark University Press.

Amador, F., Romero, J.A. y Castellanos, A. (2009). Hábitos deportivos de los habitantes del municipio de Ingenio. Gran Canaria: Ayuntamiento de la Villa de Ingenio.

Bohner, G. y Wanke, M. (2002). Attitudes and Attitude Change. New York, NY: Psychology Press.

Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. Revista de Psicología del Deporte, 16(2), 201-210.

Castro Girona, M.J., Pierón, M., y González Valeiro, M.A. (2006). Actitudes y Motivación en Educación Física Escolar. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 10, 5-22.

Coll, C, Pozo, J. I., Sarabia, B., y Valls, E. (1994). Los contenidos en la reforma. Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes. Aula XXI. Ediciones Santillana S.A.

Chiledeportes (2007) Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años. Informe final de investigación. Disponible en: <http://www.ind.cl/Documents/Seminario%20Chile%2010/Hacia-Politica-Deportiva/Encuesta%20Nacional%20de%20Habitos%202006.pdf>. Fecha de consulta: 10 de Junio de 2014

Fernández Moyano, J, Ruiz Tendero, G., Martínez Ballesteros, A; Rivas Galán, Ch. y R. Casado Manzano. (2013). La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad escolar. E más, F, Revista Digital de Educación Física. Año 4, (20) (enero-febrero) Disponible en: <http://emasf.webcindario.com>. Fecha de consulta: 27 de Abril de 2014.

Fraile, A y R. de Diego. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar: Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. Revista Internacional de Sociología (RIS). Vol. LXIV, (44), Mayo-Agosto, 85-109.

García Ferrando, M. (2006) Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Centro de Investigaciones Sociológicas.

- Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 7, 67-80.
- Gancedo, M. (2008). *Psicología Positiva: Posible futuro y derivaciones clínicas*. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 15-26.
- Guedes, D.P, Astudillo H.A.V, Morales J.M.M, del Campo Vecino J, y Pires Júnior R. (2014) Calidad de vida re-lacionada con la salud de adolescentes latinoamericanos. *Rev. Panam Salud Pública*; 35(1), 46-52.
- Gutiérrez, Sanmartín, M. y Pilsa Domenech, C. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 6 (24), 212-229. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artactitudes36.htm>, Fecha de consulta 25 de Mayo de 2014
- IMO (2009). El tiempo libre de los mexicanos en un estudio comparado con otros países. Informe de investigación. México: Instituto de Mercadotecnia y Opinión.
- Johnson, B.T., Maio, G.R. y Smith-McLallen, A. (2005) Communication and Attitude Change: Causes, Process and Effects. En D. Albarracín, B.T. Johnson, y M.P. Zanna (Eds), *The Handbook of Attitudes*, pp. 617-670). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lamers, S.M., Bolier, L., Westerhof, G.J., Smit, F., y Bohlmeijer, E.T. (2012). The impact of emotional wellbeing on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(5), 538-547.
- López Rodríguez, A. (2013). "Estudio diagnóstico de la relación calidad de vida, actividad física y salud en la comuna de Ancud para el desarrollo del Plan Deportivo Municipal". Informe de Investigación, Chile: Huillinco Consultores, Ltda. Castro, Chiloé.
- Lorenzo Caminero, F. y Ayllón López, F.M. (2002). Un estudio sobre intereses, actitudes y práctica de actividad físico-deportiva y género con población de educación secundaria Obligatoria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (8), 253-277. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/intereses.htm>, Fecha de consulta: 12 de mayo de 2014
- Maslow, A. H. (1974). El hombre autorealizado. *Hacia una Psicología del ser*. Barcelona: Kairos.
- Ministerio de Educación (2013). SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Educación) de Educación Física de 2012. *Revista de Educación*, (363), Septiembre, 5.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI (2), 14-28.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2003). Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de actividad física orientada a la salud tras un programa de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (2), 165-179.
- Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires: Paidós.
- Romero, J.A. y Amador, F. (2008) Hábitos físico deportivos de universitarios colombianos. Colombia: Kinesis.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M.; Steen, T.; Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.

Thurstone, L.L (1931). Attitudes can be measured. *American Journal of Sociology*, 33, 529-554.

Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*, pp. 13-46. Madrid: Alianza Editorial

World Health Organization (1948). "Preamble to the Constitution of the World Health Organization". En *Official records of the World Health Organization*, (2), p. 100. Ginebra: World Health Organization