

---

## DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON FACTORES PSICOLÓGICOS.

---

Gender differences in the practice of physical activity and its relationship with psychological factors.

---

### RESUMEN DE PONENCIA

Chacón-Borrego Fátima<sup>1</sup>, Corral-Pernía Juan, Antonio Latorre Águeda, Castañeda-Vázquez, Carolina  
<sup>1</sup> *Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla, España. (fchacon@us.es)*

#### Resumen

**Objetivo:** conocer diferencias de género en relación con la percepción subjetiva de salud, motivos de práctica y no práctica e identificar relaciones entre la práctica de AF en mujeres con las anteriores variables y estados de ánimo. **Metodología:** estudio no experimental, transversal, descriptivo y correlacional, la muestra 1002 sujetos  $\geq$  a 18 años, (n=471 hombres y n= 531 mujeres), nivel de confianza 95,5% (error 3.01%), el instrumento de recogida de datos fue *uestionario de Hábitos de práctica de AF* (Arribas et al., 2006)  $\alpha= 0.84$ . Cuestionario de Estado de Ánimo (CEA) (Arruza et al., 2007)  $\alpha=.64$ . **Resultados:** los hombres tienen una mejor percepción subjetiva de su salud de +5.6 puntos con respecto a las mujeres ( $p = 0.03$ ), en los valores “muy buena” o “buena”. La salud fue el motivo más importante para realizar AF para ambos sexos, sin embargo lo es más para las mujeres que para los hombres ( $M = 7.76$  y  $M= 7.31$  respectivamente;  $p= 0.014$ ). Existen diferencias muy significativas en el motivo de diversión siendo mayor en hombres ( $M= 6.87$ ) que en mujeres ( $M= 6.05$ ). En ambos sexos el motivo más importante para no realizar AF es la falta de tiempo por trabajo-estudios y la falta de tiempo por obligaciones familiares. Existen diferencias muy significativas de género en ambos motivos. Las diferencias mayores se encuentran en las obligaciones familiares (para el 21.4% de mujeres frente al 8,5% en hombres). La PAF en mujeres correlaciona de forma negativa con la sensación de cansancio ( $r = -0.385$ ;  $p = 0.004$ ) y de forma positiva con la sensación de animado-activo ( $r = 0.176$ ;  $p = 0.000$ ); también PAF correlaciona positivamente con la autopercepción del estado de salud ( $r = 0.108$ ;  $p = 0.013$ ). **Conclusiones:** existen diferencias de género en la percepción subjetiva de salud y los motivos de práctica y abandono, la práctica de AF en mujeres se relaciona con algunas sensaciones anímicas, así como con la percepción subjetiva del estado de salud. **Palabras claves:** género, práctica de actividad física, factores psicológicos.

## Abstract

**Objective:** to know gender differences in relation to the subjective perception of health, practical and non-practical reasons and to identify relationships between the practice of PA in women with the previous variables and moods. **Methodology:** non-experimental, cross-sectional, descriptive and correlational study, sample 1002 subjects  $\geq$  to 18 years, (n = 471 men and n = 531 women), confidence level 95.5% (error 3.01%), the instrument for collecting The data was a questionnaire for AF Practice Habits (Arribas et al., 2006)  $\alpha = 0.84$ . Mood Questionnaire (CEA) (Arruza et al., 2007)  $\alpha = .64$ . **Results:** men have a better subjective perception of their health of +5.6 points with respect to women ( $p = 0.03$ ), in the values "very good" or "good". Health was the most important reason to perform AF for both sexes, however it is more important for women than for men ( $M = 7.76$  and  $M = 7.31$  respectively,  $p = 0.014$ ). There are very significant differences in the fun motive, being higher in men ( $M = 6.87$ ) than in women ( $M = 6.05$ ). In both sexes the most important reason for not performing AF is the lack of time for work-studies and the lack of time for family obligations. There are very significant gender differences in both reasons. The greatest differences are found in family obligations (for 21.4% of women versus 8.5% in men). The PAF in women correlates negatively with the feeling of tiredness ( $r = -0.385$ ,  $p = 0.004$ ) and positively with the feeling of active-active ( $r = 0.176$ ,  $p = 0.000$ ); PAF also correlates positively with the self-perception of the state of health ( $r = 0.108$ ,  $p = 0.013$ ). **Conclusions:** there are gender differences in the subjective perception of health and the reasons for practice and abandonment, the practice of PA in women is related to some psychic sensations, as well as with the subjective perception of the state of health. **Keywords:** gender, physical activity practice, psychological factors.