REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI
Volumen 9, N° 017, julio a diciembre 2025. pp. 21 - 31.
https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss17.2025pp21-31p

APORTES METODOLÓGICOS PARA EVALUAR LA INTENCIÓN DE CONTINUAR PRACTICANDO EJERCICIO FÍSICO

Damián Javier Ursino[1]; Gabriela Susana Lozzia[2]; Facundo Juan Pablo Abal[3]

(Recibido en diciembre 2024, aceptado en abril 2025)

[1]Licenciado en Psicología, Universidad de Buenos Aires (UBA, Argentina), : https://orcid.org/0000-0002-3040-1070 [2]Doctora en Psicología, Universidad de Buenos Aires (UBA, Argentina), Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), https://orcid.org/0000-0001-7753-6303. [3]Doctor en Psicología Universidad de Buenos Aires (UBA, Argentina), Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), https://orcid.org/0000-0001-7023-5380

dursino@psi.uba.ar; glozzia@psi.uba.ar; afjp79@gmail.com

Resumen: La intención futura de continuar practicando ejercicio físico es un factor determinante para el mantenimiento del mismo. Entre la heterogeneidad de las operacionalizaciones se destacan las valoraciones basadas en la estimación de la probabilidad para continuar con una práctica futura. El objetivo fue analizar el funcionamiento de una escala diseñada para evaluar la intención futura de continuar practicando ejercicio físico en adultos argentinos. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental y de corte transversal. Participaron 219 adultos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires que reportaron realizar ejercicio físico regularmente. Se delimitaron cuatro ítems representativos de diferentes períodos de tiempo con respuestas comprendidas en un continuo del 0 % al 100 %. El análisis descriptivo evidenció una predominante elección de respuesta para los valores máximos de la escala, manifestando elevadas puntuaciones medias y una marcada asimetría negativa. Se presentaron asociaciones positivas entre la intención y las diferentes características del ejercicio. Aun así, los gráficos de dispersión muestran una marcada agrupación de casos en el valor más alto de intención. Los resultados evidencian importantes limitaciones prácticas de la escala, con un predominio del efecto de techo y dificultad para discriminar entre las intenciones de los participantes. Se resalta la necesidad de desarrollar nuevo contenido y ser cautelosos al aplicar e interpretar medidas semejantes.

Palabras claves: evaluación psicológica, intención futura, motivación, ejercicio físico.

METHODOLOGICAL CONTRIBUTIONS TO ASSESS THE INTENTION TO CONTINUE PRACTICING PHYSICAL EXERCISE

Abstract: The future intention to continue practicing physical exercise is a determining factor for maintaining it. Among the heterogeneity of the operationalizations, assessments based on the estimation of the probability of continuing with a future practice stand out. The aim was to analyze the performance of a scale designed to assess the future intention to continue practicing physical exercise in Argentine adults. This study adopted a quantitative approach with a non-experimental and cross-sectional design. A total of 219 adult residents of the Autonomous City of Buenos Aires participated and reported doing physical exercise regularly. Four items were delimited, representative of different time periods, with responses included in a continuum from 0% to 100%. The descriptive analysis showed a predominant choice of response for the maximum values of the scale, showing high mean scores and a marked negative asymmetry. Positive associations were presented between the intention and the different characteristics of the exercise. Even so, the scatter graphs show a marked grouping of cases at the highest value of intention. The results show important practical limitations of the scale, with a predominance of the ceiling effect and difficulty in discriminating between participants' intentions. The need to develop new content and to be cautious when applying and interpreting similar measures is highlighted.

Keywords: psychological assessment, future intention, motivation, physical exercise.

CONTRIBUIÇÕES METODOLÓGICAS PARA AVALIAR A INTENÇÃO DE 1CONTINUAR PRATICANDO EXERCÍCIOS FÍSICOS

Resumo: A intenção futura de continuar praticando exercício físico é um fator determinante para mantê-lo. Entre a heterogeneidade das operacionalizações, destacam-se as avaliações baseadas na estimativa da probabilidade de continuar com uma prática futura. O objetivo foi analisar o desempenho de uma escala elaborada para avaliar a intenção futura de continuar praticando exercício físico em adultos argentinos. Este estudo adotou uma abordagem quantitativa com delineamento não experimental e transversal. Participaram 219 adultos residentes na Cidade Autônoma de Buenos Aires que relataram praticar exercício físico regularmente. Foram delimitados quatro itens, representativos de diferentes períodos de tempo, com respostas incluídas em um continuum de 0% a 100%. A análise descritiva mostrou uma escolha predominante de resposta para os valores máximos da escala, apresentando altas pontuações médias e uma assimetria negativa acentuada. Foram apresentadas associações positivas entre a intenção e as diferentes características do exercício. Ainda assim, os gráficos de dispersão mostram um agrupamento acentuado de casos no maior valor de intenção. Os resultados mostram importantes limitações práticas da escala, com predominância do efeito teto e dificuldade em discriminar entre as intenções dos participantes. Ressalta-se a necessidade de desenvolver novos conteúdos e de ser cauteloso ao aplicar e interpretar medidas semelhantes.

Palavras-chave: avaliação psicológica, intenção futura, motivação, exercício físico.

INTRODUCCIÓN

Son conocidos los beneficios del ejercicio físico siendo imperioso promover su práctica. Entre los diversos procesos psicológicos que comprenden su estudio, la intención de práctica futura ocupa un factor determinante para la adopción y el mantenimiento de comportamientos saludables (Ajzen, 1985) presentando una creciente apreciación para el desarrollo de diferentes programas de intervención orientados a conductas tales como el ejercicio físico (Hagger & Luszczynska, 2014). La intención es conceptualizada como un determinante motivacional próximo a la conducta de ejercicio futuro (Rhodes & Courneya, 2003) y se ha incluido como antecedente en diversos modelos psicológicos (Feil et al., 2023).

La literatura científica utilizó una variedad de medidas para observar la intención de práctica futura de ejercicio. Estas comprenden desde respuestas dicotómicas (Courneya, 1994) a escalas politómicas con múltiples y diferentes opciones de respuestas. En función de estas últimas, es posible valorar la fuerza de intención conceptualizada en un continuo de compromiso de los participantes para actuar según sus intenciones (Rhodes & Rebar, 2017). A su vez, el contenido de los ítems presentan adecuaciones para explorar el constructo conforme a diferentes períodos de tiempo, frecuencia y tipo de ejercicios (Maltagliati et al., 2024; Rebar et al., 2023; Rhodes et al., 2023). Entre la heterogeneidad de las operacionalizaciones se destacan las valoraciones basadas en la estimación de la probabilidad para continuar con la práctica futura. Los primeros antecedentes se presentaron en Bray et al. (2005) replicando las propuestas de Fox et al. (2000) para evaluar la intención de participación en futuras sesiones de ejercicio. Específicamente, se les pidió a los participantes que valoraran la probabilidad de involucrarse en una sesión similar si se les ofrecía la oportunidad en el futuro. Su valoración consistió en un único ítem que oscilaba de 0 a 100 % en incrementos de 10 % con anclajes verbales en 0 % (*no interesado en asistir a dicha clase*), 50 % (*moderadamente interesado en asistir a dicha clase*) y 100 % (*muy interesado en asistir a dicha clase*) (Bray et al., 2005; Fox et al., 2000).

La propuesta instrumental de estimar la intención futura aplicando una apreciación en término de probabilidad fue utilizada en estudios subsecuentes. Focht (2009) comparó paseos de 10 minutos realizados en entornos exteriores y de laboratorio. Los participantes valoraron la probabilidad de continuar caminando regularmente en un entorno similar en el futuro a partir de una escala porcentual de un solo ítem que oscilaba entre el 0 % y el 100 % con anclas verbales 0 % *nada interesado*, 50 % moderadamente interesado y 100 % muy interesado. Análogamente, Focht et al. (2015) examinaron las respuestas psicológicas ante cargas de entrenamiento impuestas en mujeres que realizaban ejercicio con fines recreativos. Posteriormente a cada sesión de ejercicio se les indicó a los participantes que valoraran su intención de participar durante el mes siguiente en un entrenamiento que implicara la carga que acababan de completar. Para ello utilizaron un ítem semejante al propuesto por Focht (2009).

Extendiendo la cantidad de ítems, Focht (2013) desarrolló una escala con cuatro enunciados basada en diferentes intervalos de tiempo definidos en mañana, la semana siguiente, las dos semanas siguientes y el mes siguiente. Estos últimos indicadores aluden a una elevada frecuencia representada en la expresión "la mayoría o todos los días (5 a 7)" para cada período de tiempo con respuestas expresadas en probabilidades entre 0 % *ninguna intención* y 100 % *fuerte intención*. Krinski et al. (2017), para explorar la influencia del entorno ambiental y los predictores psicológicos de las intenciones futuras de caminar, replicaron la propuesta de Focht (2013) utilizando los mismos plazos de tiempo y escala porcentual pero con anclajes verbales *de nada interesado, moderadamente interesado y muy interesado*. En suma, estos estudios buscaban comprender los efectos del ejercicio físico sobre diversas variables psicológicas, incluyendo la intención de continuar practicando ejercicio en el futuro.

Entre otras aspiraciones de evaluar el constructo de intención futura, White et al. (2015) preguntaron a los participantes luego de pedalear durante 15 minutos en una bicicleta estática, en qué medida estaban de acuerdo con las siguientes afirmaciones: "Me ha gustado", "Me siento mejor" y "Me encantaría volver a hacerlo" con respuestas que oscilaron entre siete puntos para en *absoluto y muchísimo*. Según estos

autores, el primer y el tercer ítem fueron adaptados de la propuesta de Focht (2009) obteniendo una escala de evaluación global de la experiencia con un valor Alfa de Cronbach mayor a .80. Sin embargo, en esta propuesta el contenido de los ítems podría solaparse entre las conceptualizaciones del disfrute y de la intención. Diferentes estudios han evaluado estos constructos por separado (Bray et al., 2005; Fox et al., 2000) obteniendo, en algunos de ellos, relaciones significativamente positivas entre el disfrute hacia el ejercicio y la intención de participación futura (Focht, 2009; Krinski et al., 2017). Concretamente, los paseos breves de 10 minutos tanto en laboratorio como al aire libre generaron beneficios afectivos con mayores valoraciones de disfrute e intención en la actividad al aire libre (Focht, 2009). En esta línea, el disfrute en conjunto a un enfoque atencional externo, explicaron el 79 % de la variabilidad en las intenciones futuras de hacer ejercicio en el entorno exterior, mientras que las mismas variables sólo explicaban el 25 % en el entorno interior. Esto sugiere que implementar un enfoque atencional externo durante la actividad física al aire libre, como centrarse en otras personas o escuchar música, puede fortalecer las intenciones de realizar ejercicio (Krinski et al., 2017). En general, el ejercicio al aire libre parece ser más placentero que el ejercicio en interiores cuando se iguala la intensidad (Peddie et al., 2024).

El uso extendido de estas escalas llevó a inspeccionar su aplicación en la población argentina y explorar los determinantes del comportamiento que se han asociado con la salud (Piercy et al., 2018). En base a los procedimientos descritos por Focht (2013), se diseñó e implementó una escala para evaluar la intención de práctica futura de ejercicio físico. Esta escala está dirigida a población adulta e interpela su práctica habitual de ejercicio sin limitarse a un contexto ni actividad específica. Por consiguiente, el objetivo de este estudio es analizar el funcionamiento de un cuestionario diseñado para evaluar la intención futura de continuar practicando ejercicio físico y su relación con diversas características de la práctica de ejercicio en adultos argentinos.

MÉTODO

Diseño

El presente estudio empírico adopta un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. Se emplea un análisis descriptivo, asociativo y comparativo para examinar las relaciones entre las variables sin manipularlas. En particular, se examina la relación entre la práctica de ejercicio físico, su disfrute y la intención de continuar con dicha actividad (Ato et al., 2013).

Participantes

Se obtuvieron respuestas de 219 residentes de la ciudad autónoma de Buenos Aires seleccionados por accesibilidad y que indicaron realizar ejercicio físico regularmente. Los sujetos registraron edades comprendidas entre los 18 y 71 años (M = 32.56; DE = 13.02). El 50.2 % se identificó con el género masculino, el 48.7 % femenino y el 1.1 % refirió a una categoría diferente. Respecto al nivel máximo de estudio, el 20.2 % completó estudios de nivel secundario, mientras que el 76.5 % declararon haber comenzado estudios superiores. En promedio los participantes reportaron 390.20 (DE = 285.09) minutos de ejercicio físico semanal, con una experiencia media de 8.41 (DE = 8.30) años de práctica y el 59.6 % fueron clasificados como activos según su ejercicio físico reportado.

Instrumentos

Intención de continuar practicando ejercicio físico

Fundamentado en la propuesta de Focht (2013) se evaluó la intención de continuar practicando ejercicio físico. Una prueba piloto manifestó dificultades en la comprensión de los ítems, por lo que se modificaron los períodos de tiempo, su formato de redacción y se proporcionó una línea gráfica para facilitar la asignación de probabilidades. Se implementaron cuatro ítems con diferentes períodos de tiempo determinado en: a) los próximos días, b) la próxima semana, c) las próximas dos semanas y d) el próximo mes. Se adoptó un formato de respuesta con un rango comprendido entre 0 y 100 %. La instrucción principal se centraba en la intención de continuar practicando su ejercicio físico, complementada con una línea gráfica que mostraba un continuo con valores orientativos del 0, 25, 50, 75 y 100 con etiquetas verbales de *ninguna intención* para 0 %, *moderada intención* para 50 % y mucha intención para 100 %. El cálculo de un puntaje total de intención se obtuvo a partir del promedio de los cuatro

ítems. Trabajos previos presentaron coeficientes alfa de Cronbach de .93 luego de una caminata pautada de 30 minutos y de .97 luego de una caminata de 10 minutos (Focht, 2013). En el presente estudio los cuatro ítems ensayados presentaron un coeficiente alfa de Cronbach de .92.

Escala de Disfrute hacia la Actividad Física

Para medir el disfrute hacia la práctica del ejercicio físico se utilizó la versión adaptada del PACES (Physical Activity Enjoyment Scale) de Motl et al. (2001) en adultos argentinos (Ursino et al., 2024). Esta versión está conformada por 15 afirmaciones que inician con la frase ***Cuando hago ejercicio***.... Incluye nueve ítems directos y seis ítems inversos con una escala de respuesta Likert para cinco niveles de acuerdo. Presenta evidencias de ajustes a un modelo bifactor y confiabilidad con omega jerárquico de .88 posibilitando el cálculo e interpretación de una puntuación total. En el presente estudio se utilizó únicamente este puntaje comprendido como el disfrute hacia el ejercicio físico. Puntuaciones más altas indican mayor disfrute en la actividad reportada.

Cuestionario de datos sociodemográficos y ejercicio físico

La recolección de datos sociodemográficos referidas al sexo, edad, lugar de residencia y experiencia de práctica de ejercicio se obtuvo a partir de un cuestionario ad-hoc autoadministrable. Asimismo, los participantes describieron el tipo de actividad que realizaban habitualmente en una semana típica, indicando la frecuencia en días y su duración estimada. Como medida complementaria de ejercicio, se administró el Cuestionario de Ejercicio Físico en el Tiempo Libre (GLTEQ) de Godin (2011) para el cual los participantes reportaron los días de ejercicio físico leve, moderado y fuerte practicado en el tiempo libre de una semana típica.

Procedimiento

Los participantes respondieron de manera voluntaria y anónima al protocolo en formato de lápiz y papel con garantías de confidencialidad. Previo a ello se presentaron los objetivos e instrucciones de los cuestionarios solicitando que lean atentamente el consentimiento informado antes de ser firmado. Los participantes disponían de acceso al administrador ante consultas. El protocolo administrado contenía otros instrumentos de evaluación psicológica no reportados en el presente estudio.

Análisis de datos

Para el análisis de la intención de continuar practicando ejercicio físico se calcularon estadísticos descriptivos sobre los ítems y el puntaje total de la escala. Con tal fin se obtuvieron las distribuciones de frecuencias porcentuales y, a su vez, para caracterizar estas distribuciones se determinaron las medidas de tendencia central, variabilidad y posición. Seguidamente, se calculó el tiempo en minutos semanales de práctica de ejercicio físico y, basado en las respuestas de GLTEQ, se obtuvieron dos puntuaciones expresadas en unidades de equivalencia metabólica (Amireault et al., 2015). La primera consideró los días de ejercicio físico leve, moderado y fuerte (GLTEQ total), mientras que la otra puntuación utilizó los días de ejercicio moderado y fuerte (GLTEQ moderado y fuerte). Basado en estas medidas de ejercicio físico se realizó un análisis de correlación de Spearman con el puntaje total de intención, la experiencia de práctica y el disfrute hacia el ejercicio. Por último, a partir del ejercicio moderado y fuerte, se clasificó a los participantes en activos si superaban los 23 puntos en esta variable e inactivos si obtenían puntuaciones iguales o menores a dicho valor (Amireault & Godin, 2015). Para analizar las diferencias en el puntaje total de intención entre los participantes activos e inactivos, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney. Todos los análisis fueron efectuados con el programa RStudio (R Core Team, 2020) por medio del paquete Psych (Revelle, 2019). Para el procesamiento de la información, se asignó un identificador numérico único a cada participante con el fin de resguardar el anonimato y la confidencialidad de sus datos. Además, fueron almacenados en una base accesible únicamente para los investigadores responsables del estudio.

RESULTADOS

Estadísticos descriptivos

Se observan puntuaciones extremadamente altas y próximas a los valores máximos para los cuatro ítems evaluados y su puntaje total. Los participantes utilizaron con mayor frecuencia los puntajes de 50, 75 y 100, siendo predominante las elecciones de respuestas

para el valor máximo de probabilidad, mientras que el valor 75 presentó mayores frecuencias que el valor 50. Por su parte, las puntuaciones medias oscilaron entre 90.79 y 93.15 con una marcada asimetría negativa (> -2) y sin disparidad entre la moda y la mediana de las distribuciones (ver Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la intención futura expresa en unidades porcentuales.

	Mín.	*Máx.*	*Mo*	*Mdn*	*M*	*DE*	*AS*
Próximos días	0	100	100	100	90.79	19.68	-2.27
Próxima semana	10	100	100	100	92.87	16.36	-2.57
Próximas dos semanas	10	100	100	100	92.76	16.68	-2.54
Próximo mes	25	100	100	100	93.15	16.33	-2.53
Puntaje total	18.75	100	100	100	92.39	15.66	-2.34

Nota. Mín. = mínimo. Máx. = máximo. Mo = moda. Mdn = mediana. M = media. DE = desvío estándar. AS = asimetría.

Al observar los rangos percentilares, el porcentaje de observaciones más elevado que es superado por el valor 75 fue del 21.3 %, por lo que aproximadamente el 80 % de los participantes seleccionaron respuestas por encima de dicho valor en todos los elementos de la escala (ver Tabla 2). Por consiguiente, el valor 100 obtuvo la frecuencia más alta en la distribución con un valor porcentual mínimo de 72.8 % contenido en el cálculo del puntaje total.

Tabla 2. Medidas de posición y distribución de frecuencias.

Intención futura	$C_k = 25$	$C_k = 50$	$C_k = 75$	$Pi\% X_i = 50$	$Pi\% X_i = 75$	$Pi\% X_i = 100$
Próximos días	0	100	100	100	90.79	19.68
Próxima semana	10	100	100	100	92.87	16.36
Próximas dos semanas	10	100	100	100	92.76	16.68
Próximo mes	25	100	100	100	93.15	16.33
Puntaje total	18.75	100	100	100	92.39	15.66

Relaciones con variables externas

Se presentaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre el puntaje total de intención y las diferentes características del ejercicio. La relación más fuerte se registró con el disfrute hacia el ejercicio seguida por los minutos semanales y el ejercicio de moderado a fuerte, mientras que, con menor magnitud la intención se asoció con el puntaje total del GLTEQ y la experiencia de práctica expresada en años (ver Tabla 3). En cuanto a la comparación entre los participantes activos e inactivos, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total de intención ($Z = -1.47$, $p = .143$) a pesar de que los participantes clasificados como activos obtuvieron puntuaciones medias superiores ($M = 93.7$; $DE = 12.9$) a los inactivos ($M = 89.2$; $DE = 19.9$).

Tabla 3. Asociaciones entre el puntaje de intención y las características del ejercicio físico.

	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1. Puntaje de intención.	1	.14*	.19**	.20**	.14*	.32**
2. GLTEQ total.		1	.95**	.52**	.12	.32**
3. GLTEQ moderada y fuerte.			1	.54**	.12	.33**
4. Minutos semanales de ejercicio.				1	.14*	.31**
5. Experiencia con el ejercicio.					1	.15*
6. Disfrute hacia el ejercicio.						1

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$. GLTEQ = Cuestionario de Ejercicio Físico en el Tiempo Libre.

DISCUSIÓN

En el presente estudio se analizó el funcionamiento de un cuestionario que evalúa la intención futura de continuar practicando ejercicio físico en adultos argentinos. El mismo estaba dirigido a practicantes regulares de ejercicio y, por lo tanto, no se centraba en una actividad específica ni en un momento particular de evaluación como ser antes, durante o después de la actividad. Los cuatro ítems con diferentes períodos, que oscilaban entre el próximo día y el próximo mes, presentaron frecuencias de respuestas semejantes asumiendo que los encuestados no diferenciaron niveles de intención entre estos intervalos de tiempo. Sumado a ello, exhibieron una elevada consistencia interna ($\alpha > .90$) sugiriendo que los ítems están altamente correlacionados entre sí. Este valor obtenido fue semejante a los reportados por Focht (2013), aunque Krinski et al. (2017) presentaron estimaciones de consistencia interna menores con valores de .78 y .87 para diferentes condiciones del ejercicio.

Estos resultados indican que los enunciados fueron equiparables en dirección a lo que pretendían medir, con un escaso aporte teórico y limitada utilidad práctica. Por lo tanto, la temporalidad propuesta sólo aportó redundancia de contenido para medir la intención. No obstante, a pesar de identificar redundancia en el contenido en los ítems, la reducción a un solo elemento (Focht, 2009; Focht et al., 2015) podría desestimar características relevantes de la intención. En efecto, la representación del contenido debe considerar otras características de la intención además de la dimensión temporal.

El período de tiempo referido a los "próximos días", en comparación a los demás ítems, expuso las frecuencias de respuesta más altas en los niveles bajos de la escala. Es sensato que esto ocurra siendo este el período de tiempo más breve y por lo tanto con menores oportunidades de realizar ejercicio. Estas pueden verse obstaculizadas por eventos climatológicos, sociales, recreativos y/o médicos que provoquen que la persona no pueda involucrarse en su ejercicio. Contrariamente, en un período de tiempo más prolongado, es comprensible que aumente la posibilidad de concretar la intención de practicar ejercicio. Pese a ello, el efecto de techo predominó para la totalidad de los ítems y la puntuación total presentó para el valor 100 frecuencias por encima del 70 % con puntuaciones medias muy próximas a este valor máximo de la escala ($M > 90$). En esta misma dirección, las medidas de posición revelan que por encima del valor 75 se encuentran la gran mayoría de las observaciones, aun cuando los valores 50 y 75 presentaron los pesos relativos más importantes luego del valor 100. No obstante, estas frecuencias porcentuales fueron menores al 7 % y 10 % respectivamente. En esencia, la escala presentó dificultades para discriminar entre los participantes con altas intenciones de práctica futura, mostrando puntuaciones similares entre ellos. Esto es problemático, ya que una gran cantidad de personas alcanzaron los valores máximos de la escala, lo que reduce su capacidad para diferenciar niveles de intencionalidad. Es necesario revisar el contenido de la escala para que esta pueda diferenciar adecuadamente la intencionalidad entre los participantes.

El puntaje total representa la intención de continuar practicando ejercicio físico. Una intención más fuerte, reflejada por un puntaje alto, indicaría la determinación de la conducta hacia el ejercicio futuro. Si bien el puntaje podría caracterizarse como una variable cuantitativa, se observa una marcada discretización de la variable al considerar respuestas con valores numéricos que contenían unidades basadas en múltiplos de cinco (por ejemplo, 25, 40, 50, 75). En efecto, un sólo participante ubicó una unidad distinta haciendo uso del valor 74. Los valores intermedios del puntaje total fueron escasamente relevantes dado sus bajas frecuencias observadas. Esto puede deberse a la formulación de las instrucciones, para la cual se ubicó una línea gráfica con valores representativos del 0, 25, 50, 75 y 100. La misma pudo favorecer la elevada elección de los valores 50 y 75. Sumado a esto, los valores 50 y 100 presentaban anclajes verbales pudiendo beneficiar en la preferencia hacia los mismos. Bajo estas observaciones sería prudente implementar respuestas con menor cantidad de opciones y expresarse, por ejemplo, con 5 o 7 grados de acuerdo para cada afirmación. Estas clases de ítems son utilizados para representar la fuerza de la intención de práctica futura (Rhodes & Rebar, 2017; Rodrigues & Teixeira, 2023; Teixeira et al., 2022).

Las estadísticas descriptivas informadas por otros estudios brindaron resultados que permiten

interpretaciones más útiles del constructo. Focht (2013) para caminatas diarias de 10 y de 30 minutos durante el próximo mes, obtuvieron magnitudes menores a la halladas en este estudio, presentándose alrededor de la media teórica de 50 puntos con valores medios de 61.52 (*DE* = 23.14) y 46.41 (*DE* = 19.60) respectivamente. En el estudio de Focht (2009) los estadísticos descriptivos de intención de participación futura para caminar en entornos al aire libre y de laboratorio obtuvieron valores medios más elevados de 85.14 (*DE* = 13.79) y 69.43 (*DE* = 20.28). De modo similar, en el trabajo realizado por Krinski et al. (2017) los participantes informaron puntuaciones medias de intención futura de caminar en la condición al aire libre de 48.7 (*Mín.* = 32.0; *Máx.* = 70.3) y de 61.9 (*Mín.* = 45.0; *Máx.* = 77.5) en lugares cubiertos. En otro estudio, Focht et al. (2015) presentaron medias de intención para el uso de diferentes niveles de cargas en los entrenamientos con valores promedios más altos comprendidos en 71.50 (*DE* = 28.89), 57.50 (*DE* = 32.59) y 90.50 (*DE* = 16.38). Aun cuando algunos de los valores reportados en los estudios previos fueron elevados, no alcanzaron las magnitudes obtenidas para el presente estudio (*M* = 92.39; *DE* = 15.66).

En síntesis, es importante reconocer que en el estudio local se observó una concentración de respuestas en los valores altos de la escala, lo que generó discrepancias en las puntuaciones medias al compararlas con otros estudios que utilizaron escalas análogas. No obstante, estas diferencias en las magnitudes de intención no fueron exclusivas del presente estudio, ya que Bray et al. (2005) también reportaron puntuaciones promedio elevadas. En relación a las puntuaciones de intención observadas por Fox et al. (2000), con el cual comparten un diseño metodológico similar, las puntuaciones fueron notablemente más altas, con un promedio de 20 puntos porcentuales superiores en todas las condiciones evaluadas. Además, sus puntuaciones más bajas coincidieron con las más altas alcanzando el valor del 70 %.

Los análisis de correlación indican relaciones positivas y estadísticamente significativas entre el puntaje de intención, el disfrute y las diferentes medidas de ejercicio. La puntuación total GLTEQ, que incluye el ejercicio leve, mostró una menor magnitud de asociación con el puntaje de intención en comparación con el ejercicio de intensidad moderada y vigorosa. Estos tipos de ejercicios son reconocidos como dominantes para obtener beneficios en la salud si se practican de manera regular (Piercy et al., 2018) siendo deseables niveles altos de intención hacia los mismos (Maltagliati et al., 2024). Aun así, los gráficos de dispersión mostraron una marcada agrupación de casos en el valor más alto de intención para quienes reportaron practicar bajos montos de ejercicio. Por lo tanto, este valor máximo agrupó a participantes con diferentes niveles de ejercicio físico, lo que evidenció una dificultad para discriminar entre ellos. Interpretaciones similares se obtienen al comparar a los participantes activos e inactivos, cuyas distribuciones de puntajes de intención son equiparables para ambos grupos, sin encontrarse diferencias significativas. En efecto, la medida de intención futura no proporcionó información relevante para diferenciarlos. En cambio, los análisis de varianza realizados por Focht et al. (2015) demostraron validez discriminante al identificar diferencias significativas en la intención futura de participar en entrenamiento de resistencia durante el próximo mes, en función del nivel de carga de entrenamiento.

La experiencia en la práctica de ejercicio mostró una asociación positiva aunque leve, lo que sugiere que a medida que aumenta la experiencia, los participantes obtienen puntuaciones más altas en intención futura. Esto indica que la intención futura podría estar relacionada con la adherencia y el mantenimiento del ejercicio. A pesar de ello, Bray et al. (2005) identificaron que los participantes experimentados consideran que practicar ejercicio en el futuro es una opción menos atractiva que los principiantes. Además, al considerar las anclas verbales de la medida de intención, los deportistas principiantes del estudio de Bray et al. (2005) calificaron sus intenciones con mayor frecuencia como muy interesados, en comparación a los deportistas experimentados de Fox et al. (2000) quienes mostraron una mayor prevalencia de respuestas en la categoría de interés moderado. Según la interpretación de Bray et al. (2005) era evidente que los principiantes presentaron intenciones más determinadas de realizar ejercicio en el futuro, sugiriendo que exponerlos a una clase inicial podría aumentar las probabilidades de su participación en un próximo encuentro. Aun así, estos autores

presentaron puntuaciones notablemente más altas de intención, lo que implicó un predominio de respuestas en la categoría más alta de muy interesados.

El disfrute hacia la práctica de ejercicio físico, tal como se ha demostrado en estudios previos, es un factor que contribuye significativamente a la intención de continuar con la actividad de ejercicio (Focht, 2009, 2013). Por ejemplo, los participantes que realizaron ejercicio al aire libre experimentaron un mayor disfrute durante la actividad y a su vez mejoraron las intenciones de hacer ejercicio en el futuro (Krinski et al., 2017). En contraposición a esto, en mujeres principiantes no se hallaron asociaciones (Bray et al., 2005). En el presente análisis, los resultados mostraron asociaciones positivas y moderadas entre el disfrute del ejercicio y la intención de continuar con la práctica. A diferencia de lo que se observa en la literatura existente, donde la mayoría de las medidas para evaluar el disfrute son escalas ad-hoc y se administraron inmediatamente después del ejercicio, en este estudio se utilizó una escala psicométrica basada en un factor común (Ursino et al., 2024) y en referencia a su ejercicio habitualmente practicado. Consecuentemente, los resultados obtenidos deben interpretarse con cautela en relación al conjunto más amplio de investigaciones sobre el disfrute del ejercicio.

Se incluyeron practicantes regulares de ejercicio físico residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Esto excluye la incorporación de un programa de prescripción y adhesión al ejercicio que suelen implementarse con este instrumento (Focht, 2013; Focht et al., 2015) donde la intención de caminar fue la actividad más examinada (Bray et al., 2005; Focht, 2009, 2013; Fox et al., 2000). Participaron personas que manifestaron mantener montos altos de ejercicio superiores a 6 horas semanales. Esta característica, combinada con una experiencia media superior a los 8 años, puede predisponer a respuestas sobreestimadas para continuar con el ejercicio en el mediano y largo plazo. Por lo tanto, el comportamiento del cuestionario podría variar en participantes que no tienen afinidad con el ejercicio o que están comenzando un programa con actividades específicas. Por ejemplo, en personas sedentarias con sobrepeso, centrado en la conducta de caminata y con una administración próxima al cumplimiento de la actividad (Focht, 2013). No obstante, estas medidas de intención no son consistentes con otras operacionalizaciones, como por ejemplo la definida en la teoría del comportamiento planificado (Neipp et al., 2015). Futuros estudios pueden comparar medidas alternativas para explorar sus efectos diferenciales en el ejercicio.

El contenido de los ítems estaba reducido en diversos períodos temporales. La formulación de nuevas declaraciones podrían superar estas limitaciones (Rhodes et al., 2022) y desarrollar cuestionarios con elementos que se orienten a identificar aspectos diferenciables del ejercicio físico. Consecuentemente, son necesarias medidas más específicas en cuanto al tiempo y la frecuencia de la actividad. Futuros desarrollos instrumentales deben contemplar estas características y definir la intención en términos de su fuerza (Rhodes & Rebar, 2017) delimitando así un comportamiento, sus características y un período de tiempo específico. Ejemplares de estos reactivos se encuentran en la literatura reciente. Por ejemplo, algunos ítems fueron diseñados para evaluar la intención de continuar con la práctica de ejercicio después de 6 meses, considerando el tipo, la frecuencia, la duración y la intensidad del ejercicio que el participante estaba realizando (Rodrigues et al., 2020; Rodrigues & Teixeira, 2023; Teixeira et al., 2022). En otro caso se generaron ítems orientados a fomentar la intención de ser más activo físicamente, con límites conductuales precisos para actividades durante el tiempo libre (nadar, caminar), en la vida cotidiana (usar las escaleras, realizar tareas domésticas, jardinería), o para viajar con mayor frecuencia a pie o en bicicleta (Di Maio et al., 2021). Incluso con una mayor exhaustividad en la delimitación del comportamiento, se han utilizado declaraciones como: “Durante los próximos siete días, tengo la intención de realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana durante mi tiempo libre” (Maltagliati et al., 2024).

Otro aspecto a considerar en el contenido de los reactivos es la distinción entre la intención direccionada a una meta, por ejemplo, “tengo la intención de bajar de peso” o direccionada a una conducta, por ejemplo “tengo la intención de realizar actividad física al menos tres veces por semana”. Mientras que la primera se enfoca en alcanzar las metas deseadas, la segunda se

centra en participar en un comportamiento precisamente delimitado (Conner & Norman, 2022). Finalmente, las medidas de ejercicio físico fueron obtenidas por autoinforme evaluando la actividad ya realizada en la semana previa. Utilizar medidas objetivas, así como la evaluación del ejercicio luego del reporte de la intención, puede proporcionar información valiosa entre la relación de la intención informada y el ejercicio efectivamente realizado (Conner & Norman, 2022; Rhodes et al., 2022). Este vínculo es más fuerte cuando el tiempo entre la formación de la intención y la participación en el comportamiento es relativamente corto (Downs & Hausenblas, 2005).

CONCLUSIÓN

El análisis de la escala de intención de continuar practicando ejercicio físico ha revelado numerosas limitaciones y obstáculos, destacando la concentración de puntajes observados en los niveles altos de la escala. De acuerdo con los hallazgos obtenidos en adultos que practican ejercicio de forma regular, se concluye que el contenido propuesto no proporcionó información relevante para representar el constructo deseado en el formato de cuestionario utilizado. Estos resultados invitan a reflexionar a los usuarios y destaca la necesidad de que sean cautelosos al aplicar e interpretar las medidas. Además, se subraya la importancia de desarrollar nuevas propuestas instrumentales que se centren en una mayor especificidad en las características del comportamiento evaluado.

REFERENCIAS

Ajzen, I. (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. En J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behavior* (pp. 11-39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2

Amireault, S., & Godin, G. (2015). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire: Validity Evidence Supporting its Use for Classifying Healthy Adults into Active and Insufficiently Active Categories. *Perceptual and Motor Skills, 120*(2), 604-622. https://doi.org/10.2466/03.27.PMS.120v19x7

Amireault, S., Godin, G., Lacombe, J., & Sabiston, C. M. (2015). The use of the Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire in oncology research: A systematic review. *BMC Medical Research Methodology, 15*(1), 60. https://doi.org/10.1186/s12874-015-0045-7

Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038-1059. https://doi:10.6018/analesps.29.3.178511

Bray, S. R., Millen, J. A., Eidsness, J., & Leuzinger, C. (2005). The effects of leadership style and exercise program choreography on enjoyment and intentions to exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(4), 415-425. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.07.003

Conner, M., & Norman, P. (2022). Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength. *Frontiers in Psychology, 13,* 923464. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923464

Courneya, K. S. (1994). Predicting Repeated Behavior from Intention: The Issue of Scale Correspondence. *Journal of Applied Social Psychology, 24*(7), 580-594. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1994.tb00601.x

Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2021). Habits and self-efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology, 26*(1), 50-66. https://doi.org/10.1111/bjhp.12452

Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2005). The Theories of Reasoned Action and Planned Behavior Applied to Exercise: A Meta-analytic Update. *Journal of Physical Activity and Health, 2*(1), 76-97. https://doi.org/10.1123/jpah.2.1.76

Feil, K., Fritsch, J., & Rhodes, R. E. (2023). The intention-behaviour gap in physical activity: A systematic review and meta-analysis of the action control framework. *British Journal of Sports Medicine, 57*(19), 1265-1271. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106640

Focht, B. C. (2009). Brief Walks in Outdoor and Laboratory Environments: Effects on Affective Responses, Enjoyment, and Intentions to Walk for Exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*(3), 611-620. https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599600

Focht, B. C. (2013). Affective responses to 10-minute and 30-minute walks in sedentary, overweight women: Relationships with theory-based correlates

of walking for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 759-766. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.003

Focht, B. C., Garver, M. J., Cotter, J. A., Devor, S. T., Lucas, A. R., & Fairman, C. M. (2015). Affective Responses to Acute Resistance Exercise Performed at Self-Selected and Imposed Loads in Trained Women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(11), 3067-3074. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000985

Fox, L. D., Rejeski, W. J., & Gauvin, L. (2000). Effects of Leadership Style and Group Dynamics on Enjoyment of Physical Activity. *American Journal of Health Promotion, 14*(5), 277-283. https://doi.org/10.4278/0890-1171-14.5.277

Godin, G. (2011). The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *The Health & Fitness Journal of Canada, 4*(1), Article 1. https://doi.org/10.14288/hfjc.v4i1.82

Hagger, M. S., & Luszczynska, A. (2014). Implementation Intention and Action Planning Interventions in Health Contexts: State of the Research and Proposals for the Way Forward. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 6*(1), 1-47. https://doi.org/10.1111/aphw.12017

Krinski, K., Machado, D. G. S., Lirani, L. S., DaSilva, S. G., Costa, E. C., Hardcastle, S. J., & Elsangedy, H. M. (2017). Let's Walk Outdoors! Self-Paced Walking Outdoors Improves Future Intention to Exercise in Women With Obesity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 39*(2), 145-157. https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0220

Maltagliati, S., Raichlen, D., Rhodes, R., & Cheval, B. (2024). *Closing the intention-behavior gap in physical activity: The moderating effect of individual differences in the valuation of physical effort.* SportRxiv. https://doi.org/10.51224/SRXIV.375

Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine, 21*(2), 110-117.

Neipp, M. C., Quiles, M. J., León, E., Tirado, S., & Rodríguez-Marín, J. (2015). Aplicando la Teoría de la Conducta Planeada: ¿qué factores influyen en la realización de ejercicio físico? *Atención Primaria, 47*(5), 287-293. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.07.003

Peddie, L., Gosselin Boucher, V., Buckler, E. J., Noseworthy, M., Haight, B. L., Pratt, S., Injege, B., Koehle, M., Faulkner, G., & Puterman, E. (2024). Acute effects of outdoor versus indoor exercise: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 1-31. https://doi.org/10.1080/17437199.2024.2383758

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA, 320(*19), 2020. https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854

R Core Team (2020). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Recuperado de https://www.R-project.org/

Rebar, A. L., Williams, R., Short, C. E., Plotnikoff, R., Duncan, M. J., Mummery, K., Alley, S., Schoeppe, S., To, Q., & Vandelanotte, C. (2023). The impact of action plans on habit and intention strength for physical activity in a web-based intervention: Is it the thought that counts? *Psychology & Health*, 1-21. https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2241777

Revelle, W. (2019). psych: Procedures for Personality and Psychological Research. Northwestern University, Evanston, Illinois.

Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2003). Investigating multiple components of attitude, subjective norm, and perceived control: An examination of the theory of planned behaviour in the exercise domain. *British Journal of Social Psychology, 42*(1), 129-146. https://doi.org/10.1348/014466603763276162

Rhodes, R. E., & Rebar, A. L. (2017). Conceptualizing and Defining the Intention Construct for Future Physical Activity Research. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 45*(4), 209-216. https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000127

Rhodes, R. E., Blanchard, C. M., Hartson, K. R., Symons Downs, D., Warburton, D. E. R., & Beauchamp, M. R. (2023). Affective Response to Exercise and Affective Judgments as Predictors of Physical Activity Intention and Behavior among New Mothers in their first 6-Months Postpartum. *Annals of Behavioral Medicine, 57*(4), 344-353. https://doi.org/10.1093/abm/kaac067

Rhodes, R. E., Cox, A., & Sayar, R. (2022). What Predicts the Physical Activity Intention–Behavior Gap? A Systematic Review. Annals of Behavioral

Medicine, 56(1), 1-20. https://doi.org/10.1093/abm/kaab044

Rodrigues, F., & Teixeira, D. (2023). Testing Assumptions of the Physical Activity Adoption and Maintenance Model: A Longitudinal Perspective of the Relationships Between Intentions and Habits on Exercise Adherence. *Perceptual and Motor Skills, 130*(5), 2123-2138. https://doi.org/10.1177/00315125231188240

Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Neiva, H. P., Cid, L., & Monteiro, D. (2020). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 30*(4), 787-800. https://doi.org/10.1111/sms.13617

Teixeira, D. S., Rodrigues, F., Cid, L., & Monteiro, D. (2022). Enjoyment as a Predictor of Exercise Habit, Intention to Continue Exercising, and Exercise Frequency: The Intensity Traits Discrepancy Moderation Role. *Frontiers in Psychology, 13,* 780059. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780059

Ursino, D. J., Lozzia, G. S., & Abal, F. J. P. (2024). Análisis bifactor de la escala de disfrute hacia la actividad física (PACES). *Liberabit, 30*(2), e849. https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n2.849

White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K. J., Burton, F., & Depledge, M. H. (2015). The Effects of Exercising in Different Natural Environments on Psycho-Physiological Outcomes in Post-Menopausal Women: A Simulation Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 12(9)*, 11929-11953. https://doi.org/10.3390/ijerph120911929