

Relaciones entre la presencia de evitación experiencial y el nivel de actividad física de jóvenes universitarios

Pablo-Alfonso Sanabria-Ferrand¹ y Santiago Pino Robledo²

RELATIONSHIP BETWEEN THE PRESENCE OF EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

KEYWORDS: Psychological flexibility, Physical Activity, Experiential Avoidance, Health Psychology, Health.

ABSTRACT: The aim of the present study was to identify a relationship between experiential avoidance and physical activity level of young college students. A sample of 637 students of both sex were recruited and the assessment of physical activity frequency and level was development against IPAQ and experiential avoidance was measured by AAQ. Results show a dependent relationship between the acceptances of negative experiences and execution of physical activity. These results suggest a high probably of negative emotional experiences acceptance in people who makes intense or moderate physical activity.

Introducción

Para entender por qué una persona se adhiere a la actividad física (AF), es importante tener en cuenta sus vivencias durante la práctica, las cuales usualmente están asociadas con experiencias negativas como dolor, rigidez muscular y fatiga, en especial en las personas sedentarias. Así, la evitación de las vivencias displacenteras podría estar asociada con la pobre adherencia y las bajas tasas de mantenimiento de dicha actividad a largo plazo.

Algunos de los constructos utilizados dentro de los nuevos enfoques terapéuticos, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés: Acceptance and Commitment Therapy) de Hayes, Strosahl, y Wilson (1999), podría realizar un importante aporte en la psicología de la AF, en la medida en que permite comprender de qué manera la evitación experiencial o aceptación de las vivencias negativas de la AF, podrían estar afectando tanto el inicio como el mantenimiento de este tipo de comportamientos.

La aceptación es definida por Hayes et al, (1999), como la disposición de permanecer en contacto de forma activa con las experiencias privadas que acompañan a las conductas. Contrario a lo anterior, la evitación experiencial, se define como la tendencia a intentar cambiar o evitar pensamientos o sentimientos desagradables (Gifford y Lillis, 2009). Ligado a la evitación, la supresión, es el esfuerzo consciente para evadir un pensamiento particular, que se usa como estrategia de regulación emocional para evitar las experiencias emocionales negativas (Hoffmann y Asmundson, 2008). Así, la supresión es congruente con la evitación experiencial y está en contra de la aceptación (Ulmer, Stetson y Salmon, 2010). La investigación ha mostrado que las personas varían en cuanto al grado de apertura para aceptar experiencias no placenteras en contraposición a la evitación de dichas situaciones por medio de la supresión y la ejecución de conductas dirigidas a cambiar esa experiencia aversiva (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006). Por su parte Lind, Joens-Matre, y Ekkekakis (2005), encontraron una relación positiva entre la intensidad de la actividad física, el malestar percibido, e inversa en la ejecución de dicha actividad y la elección con respecto al nivel de intensidad seleccionado en un grupo de mujeres de mediana

edad con características de comportamiento sedentario.

Ulmer et al. (2010) realizaron una investigación con deportistas en la cual plantearon como hipótesis que la aceptación y la consciencia plena (en inglés Mindfullnes) eran factores asociados al inicio y mantenimiento de la actividad física. En sus resultados encontraron que las personas que eran exitosas en el mantenimiento de la actividad física tenían una tendencia a presentar mayores puntajes en los componentes de aceptación y mindfullnes, mientras que sus puntajes en cuanto a la supresión eran menores.

Otros autores como Butryn, Forman, Hoffman, Shaw y Juarascio (2011) realizaron un estudio aleatorizado en el cual compararon la efectividad de una intervención breve desde ACT y una intervención educativa, ambas con el fin de promover un incremento en la actividad física de mujeres adultas jóvenes. Dentro de la propuesta de intervención en habilidades desde ACT, los autores presentaron como hipótesis que la utilización de ejercicios que permitieran la identificación y clarificación de valores, así como incrementar el nivel de consciencia frente a pensamientos, sentimientos y sensaciones indeseables en los participantes, aumentaría la disposición para experimentar dichas experiencias en un futuro, en lugar de intentar cambiarlas o evadirlas y abriría la opción al desarrollo de nuevas posibilidades de acción dirigidas al alcance de sus valores. En los resultados que encontraron les permitieron concluir que el grupo de intervención breve de ACT presentó un incremento significativo en comparación con el grupo de intervención educativa. Los autores señalan que el componente de defusión en el cual se contactan los pensamientos y sensaciones propios de la actividad física en lugar de alejarlos o evitarlos, hizo posible que los participantes realizaran acciones dirigidas a mejorar su estado físico a pesar de las vivencias aversivas durante la práctica del ejercicio (Butryn et al., 2011).

Mothes, Klaperski, Seelig, Seelig, Schmidt, y Fuchs (2014) abordan el tema de la “disposición a la consciencia plena” (en inglés *dispositional mindfulness*), la cual hace referencia a la capacidad humana de actuar de forma consciente todos los días de la vida, es decir tener la capacidad de vivir cada experiencia sin necesidad de caer en la evitación, o como lo refieren los mismos investigadores, dejar de funcionar “en piloto automático”. Para

¹ Profesor Asociado facultad de Medicina Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá Colombia. Correspondencia pablo.sanabria@unimilitar.edu.co. Trabajo financiado por la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad Militar Nueva Granada.

² Psicólogo Coinvestigador

ello, los autores planearon una investigación que tenía como objetivo indagar qué tipo de actividades físicas aeróbicas pueden ser utilizadas para el entrenamiento del constructo de disposición a la consciencia plena y cuáles cambios en dicha disposición están relacionados con mejoraría en la salud física y mental. En sus resultados encontraron que el grupo de participantes que recibió entrenamiento en actividad física aeróbica presentó mayores niveles en la disposición a la consciencia plena que el grupo de relajación y el grupo control. Lo anterior es explicado afirmando que la práctica aeróbica se relaciona con un aumento de consciencia del propio cuerpo (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht, Stewart, 2009), habilidad que es fundamental en el desarrollo de la disposición mindfulness. En segundo lugar, encontraron una relación positiva entre el incremento de la consciencia plena y los cambios en la salud mental, mientras que no se evidenciaron cambios en la salud física (Mothes et al., 2014).

En el contexto colombiano, sólo se encuentran estudios en relación con el nivel de actividad física. De esta manera, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN) del 2010, demostró que la prevalencia de actividad física necesaria para mantener la salud (150 minutos a la semana de actividad física moderada) de adultos entre 18 y 64 años es de apenas del 53.5%, siendo mayor el porcentaje en los hombres (63.5%) comparado con las mujeres (46.1%). Por otra parte, un estudio realizado por Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) con 1811 jóvenes universitarios de varias ciudades de Colombia encontró que los participantes presentaron una puntuación media por debajo de lo esperado en el nivel de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud. En sus resultados se encontró que el 40.9% de la muestra evaluada no realiza algún tipo de actividad física tres veces a la semana con una intensidad mínima de 30 minutos, lo que se evidenció más en las mujeres que en los hombres.

Ahora bien, como se ha podido observar en la revisión de la literatura, los constructos de aceptación y evitación experiencial son elementos centrales de la ACT y ha permitido comprender el motivo por el cual las personas realizan o no actividad física. Sin embargo, el nivel de evidencias empíricas aun es bajo y no se encontraron estudios realizados en población colombiana que exploren dichas relaciones. En este sentido, la presente investigación buscaba indagar la relación entre la actividad física y la aceptación en un grupo de jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá.

Método

Participantes

Participaron 687 estudiantes universitarios de género masculino (n=70) y femenino (n=417), con edades comprendidas entre los 15 y los 67 años (M=21.33; DT=5.41).

Instrumentos

Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ). (Barraca, 2004). Adaptación española del cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ) elaborado originalmente por Hayes et al.

(2000) para evaluar la aceptación psicológica y la evitación experiencial. El instrumento consta de 9 ítems que conforman 3 subcategorías (Sobrecarga emocional, Evaluación inadecuada de los problemas de la vida y Respuesta ineficiente a los problemas de la vida). En cuanto a sus propiedades psicométricas se presenta una consistencia interna de .74 y en la validez de constructo presenta 3 factores correspondientes a las 3 subcategorías mencionadas anteriormente y una correlación de .71 en el test-retest para la estabilidad de la escala.

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Escala diseñada para evaluar el nivel de actividad física en distintos contextos relacionados con el transporte, las actividades recreativas, el tiempo de ocio y el tiempo de trabajo. Para esta investigación se utilizaron los ítems que hacen referencia a la actividad física relacionada con el transporte, el tiempo de ocio y el tiempo libre. Con esto se utilizaron las frecuencias suministradas por los participantes para hacer su respectiva caracterización.

Procedimiento

Los estudiantes de una universidad pública de todos los semestres y facultades fueron invitados a responder los cuestionarios vía web. Se les aseguró la confidencialidad y anonimato de sus respuestas y se les entregaron recomendaciones personalizadas para la adopción de hábitos saludables.

Resultados

A partir de los resultados presentados por los participantes del estudio se encontró que las mujeres presentaron mayor evitación experiencial, menor frecuencia semanal de uso de bicicleta y de realización de actividad física de intensidad moderada y vigorosa en comparación con los hombres.

Por otra parte, se observó que el 82% de la muestra no utiliza la bicicleta como medio de transporte o en su tiempo de ocio según los resultados arrojados por el IPAQ. Por otra parte, se pudo evidenciar que el 60.4% de los participantes tampoco realiza actividades físicas de intensidad moderada y el 47.9% no realiza actividades físicas vigorosas. En cuanto a los resultados en la escala AAQ, se encontró que el 71% de los participantes presentaba puntajes correspondientes a evitación experiencial.

Con base en la prueba de Chi Cuadrado, se encuentra una relación de dependencia significativa entre el porcentaje de personas que presentan aceptación psicológica de experiencias negativas y el número de días en que realizaron AF montando bicicleta $X^2(2, N=608)=9.00$ con una significancia $p=0.011$. También para la Actividad física moderada se encontró una relación de dependencia con la evitación experiencial $X^2(2, N=608)=6.36$, $p=0.42$. Por su parte se evidenció una relación de dependencia entre la evitación experiencial y la realización de Actividad física de tipo vigoroso $X^2(2, N=608)=11.41$, $p=0.003$ (Ver figura).

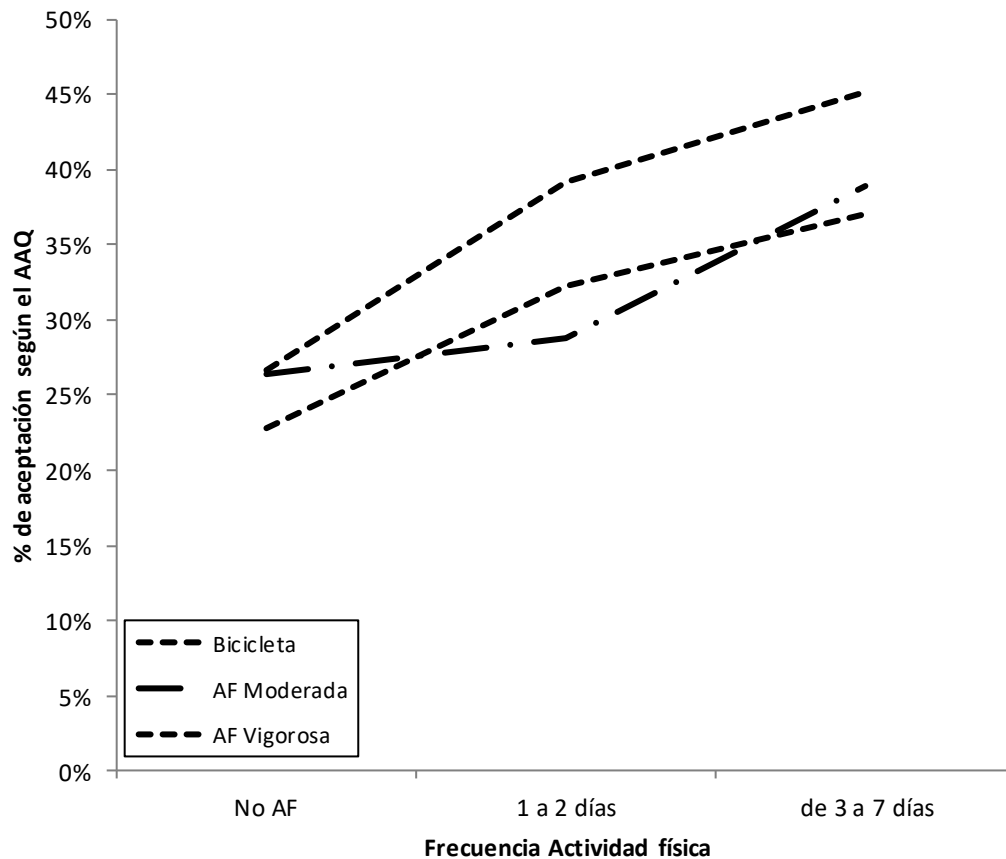


Figura 1. Porcentaje de Aceptación en el AAQ según la frecuencia de actividad física para cada tipo de ejercicio realizado. El nivel de Aceptación medido por el AAQ, aumenta en la medida en que los estudiantes de la muestra incrementan su frecuencia de actividad física. AF= Actividad física.

Discusión

A partir del objetivo principal de la investigación, en el que se buscaba indagar la relación entre la actividad física y la aceptación en un grupo de jóvenes universitarios, se encontró que los resultados del mismo sugieren que es más probable la aceptación de experiencias emocionales negativas en personas que realizan actividad física moderada e intensa. Lo anterior está en concordancia con los planteamientos de Ulmer et al. (2010) en su investigación sobre la relación entre el éxito en el mantenimiento de la AF y los puntajes altos en los componentes de aceptación y mindfulness.

Por otra parte, teniendo en cuenta que las actividades físicas evaluadas en este estudio eran de tipo aeróbico, se podría explicar a luz de los planteamientos de Mehling et al. (2009) sobre la relación entre la ejecución de prácticas aeróbicas y el aumento de la consciencia del propio cuerpo. De esta forma, habría una probabilidad alta de que los participantes del estudio presentaran una mayor disposición a las experiencias dolorosas relacionadas con la actividad física debido a sus puntajes en el componente de aceptación.

En esta línea de pensamiento, la relación entre las puntuaciones relacionadas con la aceptación y la práctica de AF también estarían de acuerdo con los planteamientos de Mothes et al. (2014) sobre la posibilidad de generar una disposición

a la consciencia plena o mindfulness a partir de la realización de ciertos tipos de actividades como las aeróbicas.

A partir de lo anterior, si el mindfulness es una de las estrategias que permite el contacto consciente con las experiencias corporales de la actividad física, una posible pregunta de investigación a indagar en próximos estudios sería establecer la direccionalidad de la relación entre el mantenimiento de la AF y mindfulness ¿Lleva la actividad física a la disposición mindfulness? Como lo plantea Mothes et al. (2014). O ¿La disposición mindfulness contribuye al desarrollo de hábitos saludables relacionados con la AF? como lo plantea Ulmer et al. (2010). Luego de que sea aclarada la dirección de esta relación, cabría preguntarse por las intervenciones relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables relacionados con la actividad física e incluso su efectividad en poblaciones específicas como los deportistas de alto rendimiento.

Por su parte, se pudo evidenciar que los resultados de la presente investigación no concuerdan con los resultados presentados por el estudio ENSIN (2010) sobre el porcentaje de personas que realizan AF, debido a que en este estudio se presenta porcentajes mayores de inactividad. Por otro lado, los resultados presentados en el estudio de Varela et al. (2011) sobre las diferencias en la frecuencia de actividad física entre hombres y mujeres de la población colombiana concuerdan con los del presente estudio, siendo los hombres los que mayor frecuencia presentan.

A modo de conclusión, se puede decir que los resultados

obtenidos muestran una relación de dependencia entre la aceptación de vivencias negativas y la realización de actividades físicas. Esto sugeriría la hipótesis de que la supresión o evitación de las vivencias, explicaría las dificultades para iniciar y mantener este tipo de hábitos saludables. Por tanto, el contacto consciente, pleno y sin juicio de las vivencias negativas propias de la AF, podría favorecer su adopción y

mantenimiento. Es importante mencionar que para próximas investigaciones debería utilizarse un instrumento que evalúe de forma directa la evitación y aceptación de las experiencias corporales relacionadas con la actividad física.

PALABRAS CLAVE: Flexibilidad psicológica, Actividad física, Evitación experiencial, Psicología de la salud, Salud.

RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre la presencia de evitación experiencial y el nivel de actividad física de jóvenes universitarios. Se utilizó una muestra de 687 estudiantes de ambos sexos y se aplicó el IPAQ para medir la frecuencia y nivel de actividad física y el AAQ para medir la evitación experiencial. Los resultados obtenidos muestran una relación de dependencia entre la aceptación de vivencias negativas y la realización de actividades físicas, lo que sugiere que es más probable la aceptación de experiencias emocionales negativas, en personas que realizan actividad física moderada e intensa.

AS RELAÇÕES ENTRE A PRESENÇA DE ESQUIVA DE EXPERIÊNCIA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA UNIVERSIDADE JOVEM

PALAVRAS CHAVE: Flexibilidade psicológica, Atividade física, Evitação experimental, Psicologia da saúde, Saúde.

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo identificar a relação entre a presença de evitação experimental e o nível de atividade física de jovens universitários. Utilizou-se uma amostra de 687 estudantes de ambos os sexos e se aplicou o IPAQ para medir a frequência e o nível de atividade física e o AAQ para medir a evitação experimental. Os resultados obtidos mostram uma relação de dependência entre a aceitação de vivências negativas e a realização de atividades físicas, o que sugere que é mais provável a aceitação de experiências emocionais negativas em pessoas que realizam atividade física moderada e intensa.

Referencias

- Barraca, J. (2004) Spanish Adaptation of Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3), 505-515.
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Butryn, M.L., Forman, M., Hoffman, K., Juarascio, A. (2011) A Pilot Study of Acceptance and Commitment Therapy for Promotion of Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(4), 516-22.
- Gifford, E. V., y Lillis, J. (2009). Avoidance and inflexibility as a common clinical pathway in obesity and smoking treatment. *Journal of Health Psychology*, 14, 992-996. doi: 10.1177/1359105309342304.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I. S., Cooper, L. D., Gruntt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *Psychological Record*, 49, 33-47.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hoffmann, S. G., y Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1-16.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [sede Web]. Colombia. 2010. *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Estado nutricional por indicadores antropométricos*. Disponible en <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadC/ENSIN1/ENSIN2010/LibroENSIN2010.pdf>
- Lind, E., Joens-Matre, R. R., y Ekkekakis, P. (2005). What intensity of physical activity do previously sedentary middle-aged women select? Evidence of a coherent pattern from physiological, perceptual, and affective markers. *Preventive Medicine*, 40 (4), 407-419.
- Mehling, W.E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M., Stewart, A. (2009) Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE* 4(5), e5614. doi:10.1371/journal.pone.0005614.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, S., Seelig, H., Schmidt, S. y Fuchs, R. (2014) Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 30, 1-9. doi:10.1016/j.mhpa.2014.02.003
- Ulmer, C., Stetson, B., Salmon, P. (2010) Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 805-809. doi:10.1016/j.brat.2010.04.009
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L., y Tamayo, J. (2011) Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.