

Salud y cuidados durante el desarrollo

Volumen II

Comps.

José Jesús Gázquez
M^a del Mar Molero
M^a del Carmen Pérez-Fuentes
Ana B. Barragán
M^a del Mar Simón
África Martos

Edita: ASUNIVEP

Salud y cuidados durante el desarrollo
Volumen II

Comps.

José Jesús Gázquez

M^a del Mar Molero

M^a del Carmen Pérez-Fuentes

Ana B. Barragán

M^a del Mar Simón

África Martos

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Salud y cuidados durante el desarrollo. Volumen II”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-02081-2

Depósito Legal: AL 1033-2018

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Envejecimiento, Bienestar y Profesionales

CAPÍTULO 1

<i>Análisis sobre la relación del ejercicio físico y la afiliación social</i>	13
M ^a del Mar Simón, M ^a del Mar Molero, África Martos, Ana B. Barragán, M ^a del Carmen Pérez-Fuentes, Eva María Caparrós, y José Jesús Gázquez	

CAPÍTULO 2

<i>Proceso quirúrgico del tumor vesical desde la implicación y cuidados de enfermería</i>	19
María Soledad Álvarez García, Oscar Pérez Blaya, María Josefa García Martínez, Blas Ignacio de Gea Guillén, José Jiménez Monreal, David Hernández Melgarejo, Fernando Zamora García, María Dolores Vivo Belando, y Víctor Gallego Herrera	

CAPÍTULO 3

<i>Situación clínica de los obesos mórbidos tras someterse a una técnica quirúrgica restrictiva pura</i>	29
Aurora María Alcaraz García, Ana Belén Suárez Escudero, María Dolores Ruiz Fernández, María López Cano, Antonia Fernández Leyva, Evangelina Martínez Mengíbar, y María del Rosario Ayala Maqueda	

CAPÍTULO 4

<i>Repercusión de una técnica quirúrgica restrictiva pura en la calidad de vida del obeso mórbido</i>	35
Aurora María Alcaraz García, María Dolores Ruiz Fernández, María del Rosario Ayala Maqueda, y Ana Belén Suárez Escudero	

CAPÍTULO 5

<i>Trastornos de la conciencia en pacientes de edad avanzada</i>	41
Francisco Javier Arroyo Fernández, María Teresa Sánchez Barrón, y Tatiana Gómez Sánchez	

CAPÍTULO 6

<i>La importancia del papel de la enfermería y la fisioterapia en pacientes respiratorios</i> ...	47
Ana Isabel Chica Garzón y Carmen María Fernández Torralbo	

CAPÍTULO 7

<i>Evaluación indicación y seguimiento del programa de actividad física en personas mayores y realización de programas de revitalización y terapia ocupacional: Programa de ventilación</i>	53
Ana Domínguez García, Beatriz María Bermejo Gil, Fátima Pérez Robledo, Juan Luis Sánchez González, Celia Sánchez Gómez, José Enrique Artigas Martín, Fausto José Barbero Iglesias, y José Ignacio Calvo Arenillas	

CAPÍTULO 8

Dermatosis profesional en las manos en el sistema de salud..... 59
 Natalia García Martín, Jorge Prieto Gómez, Andrea García Sánchez, y Jorge Pérez Vázquez

CAPÍTULO 9

La comunicación enfermo-enfermero con pacientes ancianos y la mejora de su calidad de vida durante los ingresos hospitalarios..... 65
 Anna María Lafuente Caminals

CAPÍTULO 10

Revisión bibliográfica del tratamiento fisioterápico del pie zambo equinvaro 71
 Ángela López Sánchez, Ismael Hevia Cabeza, y Antonio David Sánchez Sánchez

CAPÍTULO 11

Cribaje y estudio de la prevalencia del insomnio a través de exámenes de salud laboral 79
 Carmen María Mañas Dueñas, Sonia María Molina Guerra, y Silvia Ruiz Jurado

CAPÍTULO 12

Fisioterapia precoz como estímulo psicomotor en el Síndrome de Down..... 85
 Nuria Martín Roldán y Elisabet Martín Roldán

CAPÍTULO 13

Efectividad la manipulación ortopédica y manipulación espinal en el dolor lumbar 91
 Blas Millán Molina, Francisco Carrasco Martínez, y Javier Molina Payá

CAPÍTULO 14

El papel de la fisioterapia en el Alzheimer y Parkinson..... 99
 Ana Belén Muñoz Hornero, Ana Isabel Chica Garzón, Laura María Hermoso Ruiz, Verónica Andrés Sanz, Sofía Rodríguez Torres, y Cristina Mondéjar Delgado

CAPÍTULO 15

Actuación de enfermería en la prevención de las infecciones nosocomiales..... 105
 María Pavón Amo, Ana Petidier Pino, y Alejandro Quiles Parra

CAPÍTULO 16

Intervención de la fisioterapia en el tratamiento de la rizartrosis 111
 María Luisa Peral Rodríguez, María del Pilar Cano García, y Josefa María Segura García

CAPÍTULO 17

La importancia de los cuidados de enfermería para los pacientes trasplantados de riñón en España 117
 Pedro Pichardo Bullón, Isabel María Alcaide Gómez, y Pablo Solana Clemente

CAPÍTULO 18

Presión positiva continua en recién nacidos 125
 Marina Vidal Pulido, Paloma Vidal Pulido, y Lucía Arcos López

CAPÍTULO 19	
<i>Cuidados enfermeros a pacientes ingresados en Cuidados Intensivos.....</i>	<i>131</i>
Marina Vidal Pulido, Paloma Vidal Pulido, y Lucía Arcos López	
CAPÍTULO 20	
<i>Cuidados de enfermería en pacientes con tratamiento de nitroglicerina</i>	<i>137</i>
María Virginia Rodríguez Pozo, Reyes Soto Chacón, y María Teresa Vique Morales	
CAPÍTULO 21	
<i>Ensayo clínico de fisioterapia: Propiocepción en el esguince de tobillo.....</i>	<i>143</i>
Antonio David Sánchez Sánchez, Ismael Hevia Cabeza, y Angela López Sánchez	
CAPÍTULO 22	
<i>Estudio detallado de la hepatitis vírica: Abordaje global desde la perspectiva enfermera.....</i>	<i>151</i>
María Dolores Serrano Blanco, Rubén Moya Granados, y Ascensión Granados Navas	
CAPÍTULO 23	
<i>Estrategias de enseñanza para evitar la degradación del rendimiento bajo presión en el fútbol base.....</i>	<i>159</i>
José Vega García, Israel Caraballo Vidal, y Pablo Camacho Lazarraga	
CAPÍTULO 24	
<i>Calidad y trastornos del sueño en función del sexo en estudiantes de educación superior.....</i>	<i>163</i>
África Martos, M ^a del Mar Molero, Ana B. Barragán, M ^a del Mar Simón, M ^a del Carmen Pérez-Fuentes, Eva María Caparrós, y José Jesús Gázquez	
CAPÍTULO 25	
<i>Atención multidisciplinar temprana en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de cromosopatías y otros defectos congénitos.....</i>	<i>171</i>
Víctor Manuel Alcaraz Hernández y Miguel Ignacio López Ramiro	

Hábitos Saludables y Alimentación

CAPÍTULO 26	
<i>Requisitos necesarios en el diseño de un menú saludable para centros escolares de infantil (2º ciclo).....</i>	<i>179</i>
Nuria Cuesta Mata, Patricia Ramírez Cuenca, y Paloma Rodríguez González	
CAPÍTULO 27	
<i>Alimentación saludable y recomendada a mujeres en la etapa climatérica</i>	<i>187</i>
Marta Escobar Viana , Carmen Sánchez-Nieva Lampaya, e Isabel González Fernández	

CAPÍTULO 28

Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con factores socioeconómicos y culturales en una muestra de adolescentes vizcaínos de entre quince y diecisiete años. 193

Iñigo Ibáñez Pérez e Itziar Hoyos Cillero

CAPÍTULO 29

El glicomacropéptido del suero de queso como estrategia terapéutica en la fenilcetonuria..... 203

Jesús Alberto Martín González, Isabel María Rodríguez Rodríguez, Tamara García López, Ana Campos Serrano, Raquel Jiménez Anero, y Airam Cabrera Rodríguez

CAPÍTULO 30

Lo que el inconsciente esconde: Características diferenciales en población infanto juvenil del uso de terapias no cognitivas en los trastornos de la conducta alimentaria 209

Victoria Muñoz Martínez, Beatriz Mata Sáenz, Erica López Lavela, Leonor Asensio Aguerri, Irene Díaz Quero, Estefanía Segura Escobar, Carlos Rodríguez Gómez Carreño, Laura Nuevo Fernández, y Rafael Ángel Baena Mures

CAPÍTULO 31

Evaluación de la frecuencia y el consumo de alimentos en menús escolares de la provincia de Almería 217

José Rodríguez Moreno, Juan Manuel Pérez Gallardo, y Enrique Morey Moreno

CAPÍTULO 32

Evaluación sobre el uso de procesos culinarios diferentes rotación de alimentos y recetas distintas en comedores escolares de Almería 223

José Rodríguez Moreno, Juan Manuel Pérez Gallardo, y Enrique Morey Moreno

Obstetricia y Ginecología

CAPÍTULO 33

Relación entre la realización de terapia periodontal no quirúrgica durante el embarazo, niveles de biomarcadores inflamatorios y resultados adversos del embarazo: Revisión sistemática 231

Luis Aguilar Bootello, María de Las Flores Vera Márquez, y Josefa Eva Vera Márquez

CAPÍTULO 34

Liquen escleroso vulvar: La matrona frente al reto de un correcto diagnóstico y asesoramiento adecuado 237

Patricia Castillo Cordero, María de las Nieves Cano Lara, y María Romero Nevado

CAPÍTULO 35

*Anticoncepción en la adolescencia: Puesta al día e información práctica para la consulta programada y urgente.....*243

Lucía Cueli del Campo, César Manuel Guerra García, Ana Martínez de Grado, Leire Moja Mateos, Marta Santos Gravalosa, Vanesa Terán Díez, y Blanca Coll Bas

CAPÍTULO 36

*La práctica de ejercicio físico y sus beneficios para la madre y el neonato.....*251

Tamara García López, Ana Campos Serrano, Isabel María Rodríguez Rodríguez, Raquel Jiménez Anero, Jesús Alberto Martín González y Airam Cabrera Rodríguez

CAPÍTULO 37

*Hemorragias del tercer trimestre de gestación: Valoración extrahospitalaria y su repercusión neonatal.....*257

Leire Moja Mateos, Marta Santos Gravalosa, Vanesa Terán Díez, Blanca Coll Bas, Lucía Cueli del Campo, César Manuel Guerra García, y Ana Martínez de Grado

CAPÍTULO 38

*Urgencias obstétricas en el parto extrahospitalario y su repercusión neonatal.....*263

Marta Santos Gravalosa, Vanesa Terán Díez, Blanca Coll Bas, Lucía Cueli del Campo, César Manuel Guerra García, Ana Martínez de Grado, y Leire Moja Mateos

CAPÍTULO 39

*Consecuencias e implicaciones del consumo de cigarrillos sobre la salud del feto en madres gestantes.....*269

José Manuel Vallecillo Troncoso, Carmen Garrido Fages, y Carmen María Martínez Estepa

Salud en la Infancia y Adolescencia

CAPÍTULO 40

*Actuación de la enfermera pediátrica ante el Munchausen por poderes.....*277

Ana Campos Serrano, Isabel María Rodríguez Rodríguez, Jesús Alberto Martín González, Raquel Jiménez Anero, Airam Cabrera Rodríguez, y Tamara García López

CAPÍTULO 41

*Infección y dolor relacionados con el uso de PICC en neonatos pretérmino.....*283

Carmen María Fernández Torralbo, Cristina Fernández de Moya Cárdenas y Ana Belén Pereira Ibáñez

CAPÍTULO 42

Tratamientos alternativos para el abordaje de síntomas depresivos en niños y adolescentes..... 289

Erica López Lavela, Fernando García Lázaro, Leonor Asensio Aguerri, Victoria Muñoz Martínez, Beatriz Mata Sáenz, Carlos Rodríguez Gómez Carreño, Laura Nuevo Fernández, Rafael Ángel Baena Mures, Irene Díaz Quero, y Estefanía Segura Escobar

CAPÍTULO 43

Papel de enfermería en las principales urgencias pediátricas..... 297

María Luz López Ramón, María Francisca Avilés Gómez, Raquel Rodríguez Berenguer, y Crescencio Pérez Murillo

CAPÍTULO 44

Impacto social de la Shisha en la población adolescente..... 305

Carmen María Martínez Estepa, Carmen Garrido Fages, y José Manuel Vallecillo Troncoso

CAPÍTULO 45

Figura de enfermería en el ámbito escolar..... 319

Rebeca Moreno Mancebo, Sonia Repiso Muñoz, Beatriz Guerrero Rodelas, e Irene Bustos Fernández

CAPÍTULO 46

Prevalencia del suicidio juvenil a nivel internacional..... 325

Beatriz Oda Plasencia García de Diego, Samuel Leopoldo Romero Guillena, y José Manuel González Moreno

CAPÍTULO 47

Prevención desde Atención Primaria de Salud ante la nueva epidemia del Siglo XXI: La Obesidad Infantil..... 331

Alexandra de la Cinta Prieto Avilés, Manuela Rodríguez Pereira, y María José López Romero

CAPÍTULO 48

Están los profesores preparados para la realización de RCP en caso de urgencia..... 337

Raquel Rodríguez Berenguel, Crescencio Pérez Murillo, María Luz López Ramón, y María Francisca Avilés Gómez

CAPÍTULO 49

Crisis asmática grave en pediatría: Actuación asistencial de enfermería 343

Raquel Rodríguez Berenguel, Crescencio Pérez Murillo, María Luz López Ramón, y María Francisca Avilés Gómez

CAPÍTULO 1

Análisis sobre la relación del ejercicio físico y la afiliación social

M^a del Mar Simón, M^a del Mar Molero, África Martos, Ana B. Barragán, M^a del Carmen Pérez-Fuentes, Eva María Caparrós, y José Jesús Gázquez
Universidad de Almería

Introducción

El ejercicio físico se define como la realización de algún movimiento corporal originado por el sistema locomotor, esta realización de actividad física produce un aumento del consumo de energía. Su resultado es vital no solo para mejorar la propia condición física, sino para retardar el envejecimiento y prevenir enfermedades cardiovasculares y neoplásicas (Cordero, Masía, y Gálve, 2014; Rowe, Safdar, y Arany, 2014). Por lo que en los últimos años existe un incremento de la demanda social de ejercicio físico fomentada por la conciencia actualmente existen de la mejora de la salud y el culto al cuerpo (Moreno-Murcia, Borges, Marcos, Sierra, y Huéscar, 2012).

Es por ello, que se deben tener en cuenta los beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales que tiene el ejercicio físico en la prevención de enfermedades. Así mismo, es de vital importancia tener un estilo vida activo que nos ayude a mejorar la salud (González-Serrano, Huéscar, y Moreno, 2013). A pesar de ello, los jóvenes no realizan deporte en la actualidad lo que conlleva un importante problema de salud en la sociedad actual y un preocupante sedentarismo, por lo que se debe hacer hincapié en la importancia de éste y en la motivación para su práctica (Jiménez, Moreno, Leyton, y Claver, 2015).

No obstante, a pesar de las múltiples ventajas que tienen realizar ejercicio físico para la salud, la inactividad física sigue siendo actualmente uno de los elementos de riesgo de mortalidad más importantes en nuestra sociedad. Esto propicia la aparición de enfermedades no transmisibles y de problemas de salud general en todo el mundo. Así bien, podemos encontrar enfermedades cardiovasculares causadas por la obesidad, dislipidemias, el exceso de glucosa, la hipertensión arterial y el tabaquismo, entre otras. Son el sobrepeso y la obesidad en el presente unos de los principales factores de la mortalidad a nivel mundial (Bonilla y Sáez, 2014; Meseguer, García, y Rodríguez, 2016; OMS, 2013).

La motivación es uno de los factores esenciales para iniciar a las personas en la realización de ejercicio físico. Así bien, los mecanismos de iniciación al ejercicio físico son variados en la población actual, ya sea en grupo o de forma individual, entre ellos encontramos motivos como la diversión, afiliación social, salud, mejora de la condición física, calidad de vida, entre otros (Azofeifa, 2018; Moreno-Collazos y Cruz-Bermúdez, 2015; Pérez-Muñoz y Sánchez-Vegas, 2015).

En este estudio, ahondaremos sobre el peso que tiene el ejercicio físico en la afiliación social. Una de las razones por la que las personas realizan ejercicio físico es por afianzar las relaciones sociales. En este sentido, son las personas adultas las que realizan actividad física por el factor social, ya que, de esta manera, las actividades grupales facilitan la socialización y este entorno resulta ideal para lograr cualidades que les permita trasladarlas a su vida cotidiana. Además, la motivación social de la práctica de ejercicio está vinculado a un incremento del compromiso hacia la realización de ejercicio físico de manera continuada en la población adulta (Moreno, Águila, y Borges, 2011; Reigal, Videra, Parra, y Juárez, 2012).

Por otra parte, se debe contemplar que entre las variables sociales que afectan a la realización de ejercicio físico encontramos el género. En este ámbito, encontramos que son los hombres los que practican más ejercicio físico frente a las mujeres, además éstos lo realizan con mayor frecuencia dedicándole más tiempo en comparación con las mujeres (Matud, Díaz, Bethencourt, e Ibáñez, 2016).

En esta misma línea, se observa como en la etapa adulta las mujeres realizan ejercicio físico para mejorar su apariencia física, en relación con la pérdida de peso, mientras que los hombres practican ejercicio físico para mejorar sus relaciones sociales (Moreno-Murcia, Marcos-Pardo, y Huéscar, 2016).

En este sentido, si la motivación se entiende como una agrupación de factores tanto personales como sociales, que facilitan el comienzo o abandono de la actividad física, se hace imprescindible determinar la variable socialización como esencial para valorar si el ejercicio físico favorece el desarrollo social y personal y, de esta manera, llegar a conseguir un estilo de vida saludable (Moreno, Águila, y Borges, 2011).

Es por ello, por lo que el objetivo del presente estudio será analizar la relación existente entre el ejercicio físico y la afiliación social, según el sexo.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 158 estudiantes, con edades comprendidas entre 18 y 57 años, presentando una media de edad de 31,78 años (DT= 8,62). El 26,6% eran hombres (n= 42) y el 73,4% (n= 116) mujeres. El 2,5% de la muestra estudian medicina (n=4), el 22,3% enfermería (n=35), el 3,8% técnico en cuidados auxiliares de enfermería (n=6), el 0,6% fisioterapia (n=1), el 1,9% odontología (n=3), el 0,6% psicología (n=1), el 0,6% otras (n=1), el 14% biología, física o química (n=22) y el 53,5% farmacia (n=84).

Tabla 1. Distribución de la muestra según sexo y estado civil

	Sexo		Estado civil		
	Hombre	Mujer	Soltero/a	Divorciado/a separado/a	Casado/a o pareja estable
<i>N</i>	42	116	94	8	56
%	26,6%	73,4%	59,5%	5,1%	35,4%

Instrumentos

Para la recogida de datos sociodemográficos de los participantes se elaboró un cuestionario ad hoc teniendo en cuenta la edad, el sexo y el estado civil.

La valoración se ha llevado a cabo mediante el cuestionario Goal Content for Exercise Questionnaire (Sebire et al., 2008). Esta escala contiene un total de 20 ítems agrupados en cinco factores. Este estudio se centrará concretamente en el análisis de la variable Afiliación social, la cual consta de cuatro ítems: *Realizo ejercicio físico para relacionarme con otras personas de manera significativa, realizo ejercicio físico para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí, realizo ejercicio físico para hacer amigos y amigas y realizo ejercicio físico para formar lazos estrechos con otras personas.*

Procedimiento y análisis de datos

Para la recogida de datos se implementó una batería de cuestionarios dirigida a estudiantes que participaron de manera voluntaria en este estudio. Así bien, se les proporcionó la información necesaria sobre la investigación y se les indicó a los participantes que respondiesen sinceramente a las distintas preguntas planteadas, insistiendo en su carácter totalmente confidencial. En la realización de este estudio, se ha protegido el anonimato de los participantes, cumpliendo así la Ley de Protección de Datos Personales y los principios del Comité de Ética de Investigación.

Para el tratamiento de datos se utilizó el programa estadístico SPSS. 23, y mediante un el análisis de frecuencias y descriptivos.

Resultados

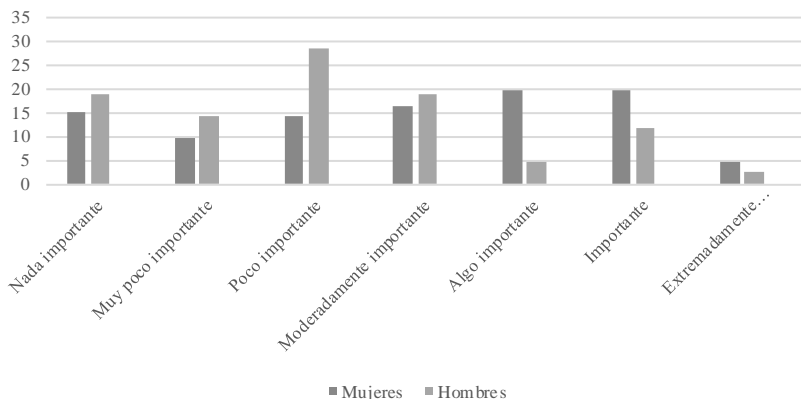
Tras realizar el estudio, se observa que el ítem *realizo ejercicio físico para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí*, tiene un media superior de 3,69 (DT= 1,63) en hombres y de 4,05 (DT= 1,51) en mujeres respecto al resto de ítems analizados. Seguido de los ítems *realizo ejercicio físico para relacionarme con otras personas de manera significativa*, con un 3,21 (DT= 1,66) en hombres y un 3,93 (DT= 1,82) en mujeres, *realizo ejercicio físico para hacer amigos y amigas* con un 3,29 (DT= 1,71) y un 3,54 (DT= 1,63) en mujeres y *realizo ejercicio físico para formar lazos estrechos con otras personas*, con un 3,29 (DT= 1,68) y un 3,19 (DT= 1,63) en mujeres.

Tabla 2. Ítems según sexo

Sexo	Ítems	M	DT
Hombre	Para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí.	3,69	1,63
	Para relacionarme con otras personas de manera significativa.	3,21	1,66
	Para hacer amigos y amigas	3,29	1,71
	Para formar lazos estrechos con otras personas.	3,29	1,68
Mujer	Para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí.	4,05	1,51
	Para relacionarme con otras personas de manera significativa.	3,93	1,82
	Para hacer amigos y amigas	3,54	1,63
	Para formar lazos estrechos con otras personas.	3,19	1,63

Por otro lado, se analizan los ítems de afiliación social según el tipo de respuesta en función del sexo. Con relación al ítem *realizo ejercicio físico para relacionarme con otras personas de manera significativa*, se observa respecto a los hombres un porcentaje elevado aquellos que opinan que es poco importante con un 28,6% (n=12), mientras que las mujeres lo consideran importante con un 19,8% (n=22). Con un porcentaje menor encontramos respecto a los hombres que opinan que es extremadamente importante, con un 2,4% (n= 1), al igual que las mujeres con un 4,5% (n=5).

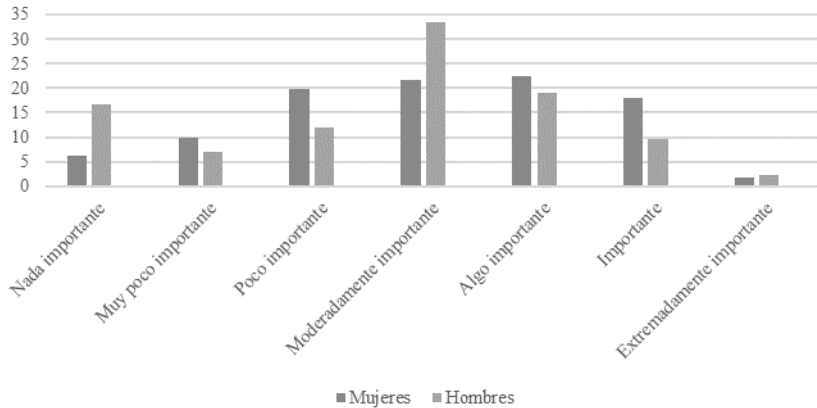
Gráfica 1. Realizo ejercicio físico para relacionarme con otras personas de manera significativa



En cuanto al ítem *realizo ejercicio físico para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí*, encontramos un porcentaje elevado respecto a los hombres que opinan que es

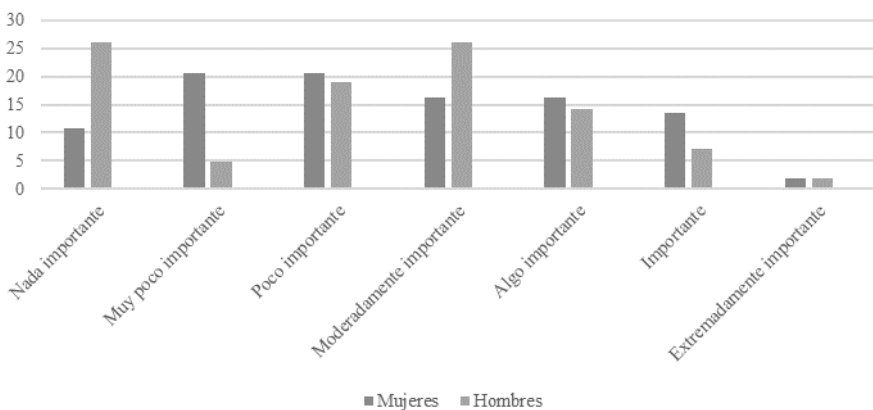
moderadamente importante con un 33,3% (n= 14), mientras que las mujeres lo consideran algo importante con un 22,5% (n= 25). Por otra parte, encontramos un porcentaje inferior en aquellos hombres que lo consideran extremadamente importante con un 2,4 (n=1), al igual que las mujeres con un 1,8% (n= 2).

Gráfica 2. Realizo ejercicio físico para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de mí



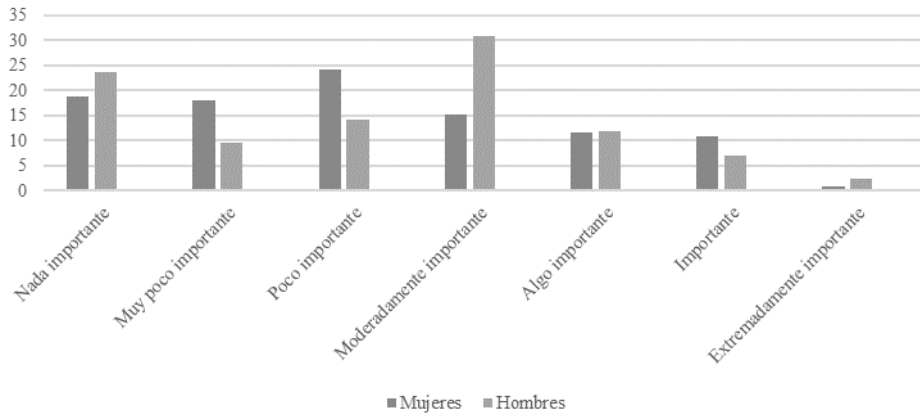
En el caso del ítem *realizo ejercicio físico para hacer amigos y amigas*, se observa un alto porcentaje respecto a los hombres que opinan que no es nada importante con un 26,2% (n= 11), mientras que en las mujeres lo encontramos en las que lo consideran que es poco importante con un 20,7% (n=23). Así bien, encontramos un porcentaje menos en los hombres que opinan que es extremadamente importante con un 2,4% (n= 1), al igual que en las mujeres con un 1,8% (n=2).

Gráfico 3. Realizo ejercicio físico para hacer amigos y amigas



Por último, en el ítem para formar lazos estrechos con otras personas, se observa un porcentaje alto en relación con los hombres que opinan que no es nada importante con un 23,8% (n=10), frente a las mujeres que opinan que es poco importante con un 24,3% (n=27). Por el contrario, se observa un porcentaje inferior en aquellos hombres que opinan que es extremadamente importante con un 2,4% (n=1), al igual que ocurre con las mujeres con un 0,9% (n=1).

Gráfica 4. Realizo ejercicio físico para formar lazos estrechos con otras personas



Discusión y conclusiones

Tal y como muestran los resultados obtenidos, no se observa una relación evidente entre el ejercicio físico y la afiliación social. Debido a que no consideran el ejercicio físico como un factor que influya de manera directa en las relaciones sociales. No obstante, tanto hombres como mujeres, sí que consideran que realizar ejercicio físico para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa de ellas es algo importante.

Por otro lado, se puede percibir como las mujeres consideran importante realizar ejercicio físico para relacionarse con otras personas de manera significativa, frente a los hombres que no lo consideran importante al contrario que en el estudio de Moreno-Murcia et al. (2016), en el cuál son los hombres los que consideran importante hacer actividad física para mejorar sus relaciones sociales. Es por ello, que los hombres practican más ejercicio físico y con mayor frecuencia que las mujeres (Matud et al., 2016).

En esta línea se debe fomentar el ejercicio físico a través de la motivación social de la práctica de ejercicio, ya que esta puede incrementar la responsabilidad para realizar ejercicio de manera frecuente en la población, sobre todo si se realiza en equipo (Moreno, Águila, y Borges, 2011).

Agradecimientos

Parte de este trabajo se ha desarrollado gracias a la financiación del Plan Propio de Investigación 2015 de la Universidad de Almería, por la ayuda para la contratación de personal investigador en formación predoctoral, concedida a Ana Belén Barragán Martín, así como, gracias a la financiación Formación de Profesorado Universitario en Áreas Deficitarias, Ayudas Gerty Cori, por la ayuda para la contratación de personal investigador en formación predoctoral, concedida a María del Mar Simón Márquez, así mismo como gracias a la financiación del Plan Propio de Investigación 2017 de la Universidad de Almería, por la ayuda para la contratación de personal investigador en formación predoctoral, concedida a África Martos Martínez.

Referencias

- Azofeifa, C.A. (2018). Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *Movimiento Humano y Salud*, 14(2), 1-10.
- Bonilla, E., y Sáez, M.E. (2014). Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)*, 2(4), 21-30.
- Cordero, A., Masiá, M.D., y Gálve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753.
- González-Serrano, G., Huéscar, E., y Moreno, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30(1), 131-151.
- Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M., y Claver, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 196-204.
- Matud, M.P., Díaz, A., Bethencourt, J.M., e Ibañez, I. (2016). Roles de género, ejercicio físico y bienestar en la adolescencia. En J.M. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escalano y A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 585-597). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Meseguer, M., García, E., y Rodríguez, P.L. (2016). Influencia de un programa de ejercicio físico en la condición física en sujetos de 26 a 47 años con algún factor de riesgo cardiovascular. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 7(38), 27-40.
- Moreno, J.A., Águila, C., y Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apuntes. Educación Física y Deporte*, 103, 76-82.
- Moreno-Collazos, J.E., y Cruz-Bermúdez, H.F. (2015). Asociación entre los motivos y la práctica del ejercicio en participantes de un programa de actividad física laboral. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(4), 609-615. Doi: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63.n4.49238>
- Moreno-Murcia, J.A., Borges, F., Marcos, P.J., Sierra, A.C., y Huéscar, E. (2012). Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(48), 649-662.
- Moreno-Murcia, J.A., Marcos-Pardo, P.J., y Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Pérez-Muñoz, S., y Sánchez-Vegas, M. (2015). Motivos de Participación y Satisfacción en Actividades Cooperativas y No Competitivas en el Medio Natural. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17(3), 284-299.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L., y Juárez, R. (2012): «Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar en la adolescencia». *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Rowe, G.C., Safdar, A., y Arany, Z. (2014). Running forward: new frontiers in endurance exercise biology. *Circulation*, 129, 798-810.