

Actitudes e intenciones hacia la actividad física

Las actitudes expresan valoraciones favorables o desfavorables de una conducta; las intenciones indican una disposición a realizarla. Su relación con la actividad física exige distinguir creencias, condiciones de ejecución y conducta registrada.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5412 palabras de cuerpo

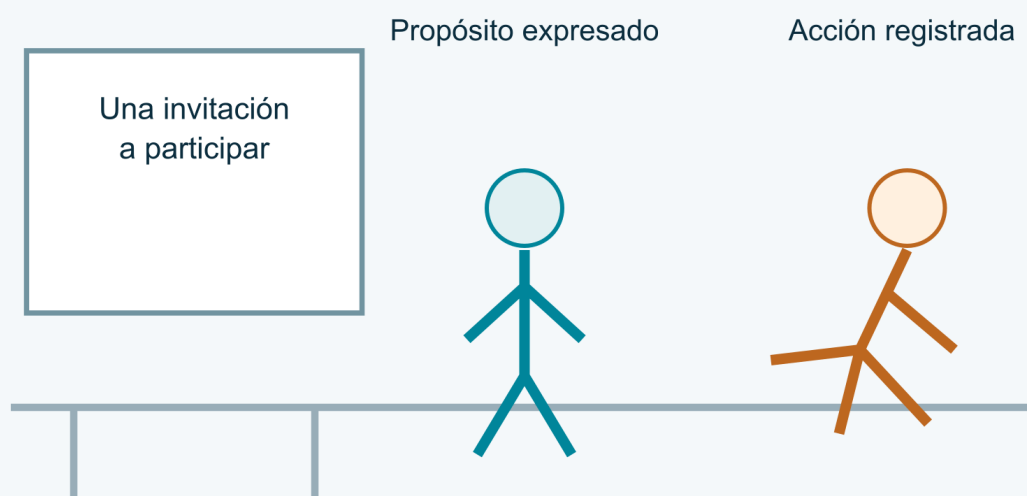
Resumen

Valorar favorablemente la actividad física y proponerse practicarla son procesos diferentes de realizarla. Esta monografía explica las actitudes, sus componentes afectivos e instrumentales, las expectativas sociales y el control percibido. Compara los modelos de creencias en salud, acción razonada, comportamiento planificado y motivación protectora, conservando sus objetos y límites. Examina correspondencia entre medidas, asociaciones reseñadas por las fuentes, estabilidad de las intenciones y planificación de cuándo, dónde y cómo actuar. Los ejemplos hipotéticos muestran cómo formular preguntas sin atribuir desinterés ni falta de voluntad desde una ausencia. La revisión de 2015 y la agenda metodológica de 2021 se mantienen en su contexto: cambiar una valoración o una intención no acredita, por sí mismo, cambio sostenido de conducta.

Palabras clave: actitudes; intención de actividad física; comportamiento planificado; control percibido; afecto anticipado; intenciones de implementación; correspondencia de medidas

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/actitudes-e-intenciones-hacia-la-actividad-fisica.html>

Una respuesta favorable y una acción no son el mismo dato



[Inferencia] Escena original hipotética: diferencia el mensaje, el propósito expresado y la conducta registrada. No representa participantes ni resultados de un estudio.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

1. Tres preguntas que requieren respuestas diferentes

Las actitudes hacia la actividad física son valoraciones de una conducta, expresadas con distintos grados de aprobación o rechazo. Las intenciones describen una disposición a realizarla. La conducta, en cambio, es lo que se hace y se registra dentro de un período y un contexto. Biddle, Mutrie y Gorely sitúan las relaciones entre estos elementos en varios modelos psicológicos. Distinguirlos permite leer una afirmación favorable sin convertirla en asistencia, movimiento acumulado o continuidad demostrada.^{[1][3]}

La pregunta central es cómo se relacionan las valoraciones, las expectativas sociales y las intenciones con la actividad que llega a realizarse. No se trata de averiguar quién tiene una actitud supuestamente correcta. Los modelos intentan explicar diferencias entre respuestas y acciones. Un mismo resultado de participación puede estar acompañado por razones distintas, y una misma intención puede encontrar condiciones de ejecución diferentes. Por eso, el objeto de evaluación debe permanecer definido durante toda la interpretación.^{[1][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una docente considera agradable caminar, tiene previsto hacerlo al salir de la escuela y esa tarde debe atender una obligación familiar inesperada. La valoración, el propósito y la ausencia de caminata pueden coexistir. El ejemplo no demuestra un mecanismo ni representa a una participante estudiada. Ayuda a separar preguntas: qué esperaba de la actividad, qué se proponía hacer, qué oportunidades tuvo y qué hizo finalmente.^{[1][3]}

En la edición de 2015, los autores revisan teorías de actitudes, hallazgos de asociación, intentos de intervención y dificultades para pasar de intención a acción. La agenda de Razon y Sachs, publicada en 2021, añade preguntas sobre adherencia, diferencias personales y calidad de investigación. Son fuentes con fechas y propósitos propios. Sus investigaciones internas se presentan aquí a través de esas obras, sin atribuirles consulta directa ni convertirlas en estimaciones actuales de población.^{[1][3]}

La lectura mantiene tres niveles: definición de conceptos, explicación de relaciones propuestas y valoración de evidencia. Una relación dibujada por un modelo no es una causalidad individual comprobada. Asimismo, una asociación entre intenciones y conducta no identifica automáticamente la intervención que producirá cambio. Al conservar estas diferencias, las actitudes pueden estudiarse con precisión, sin reducir toda participación a una decisión voluntaria ni toda ausencia a una falta de interés.^{[1][3]}

2. Creencias, sentimientos y respuestas de aproximación

El capítulo distingue una dimensión afectiva, otra cognitiva y otra conductual en una concepción de tres componentes de las actitudes. La primera reúne sentimientos favorables o desfavorables; la segunda, creencias sobre la actividad; la tercera, respuestas o disposiciones de aproximación y evitación. Esta organización no afirma que cada persona almacene tres compartimentos separados. Es una manera conceptual de clasificar respuestas que pueden aportar información distinta sobre la valoración de una conducta.^[1]

Las actitudes son constructos: no se observan directamente como una distancia recorrida. Se infieren a partir de respuestas verbales o no verbales, cuya interpretación depende de la pregunta y del contexto. La tabla del libro presenta ejemplos de cada componente. Una declaración sobre beneficios aporta una información diferente de manifestar agrado; aproximarse o evitar un contexto tampoco revela por sí solo todos los pensamientos de quien actúa. El método necesita explicitar qué respuesta toma como indicador.^[1]

[Inferencia] En una situación hipotética de enseñanza, un estudiante podría explicar para qué sirve practicar una tarea y, al mismo tiempo, anticipar vergüenza al realizarla delante del grupo. Su conocimiento no contradice necesariamente su experiencia afectiva. Tampoco permite concluir que tiene una actitud global negativa

hacia toda actividad física. La interpretación razonable del ejemplo distingue la tarea concreta, la exposición social y la afirmación sobre utilidad, en lugar de fundirlas en una etiqueta personal.^[1]

La dimensión conductual plantea una dificultad adicional. Si se usa una intención como indicador de actitud y luego se afirma que la actitud explica esa misma intención, conviene revisar qué se midió realmente. Si se usa aproximación o evitación, deben considerarse las condiciones en que la respuesta pudo ocurrir. El capítulo insiste en que los constructos psicológicos son inferidos y en que la conducta está situada; una clasificación verbal no convierte las medidas en intercambiables.^[1]

[Inferencia] Para una conversación educativa, conviene formular preguntas separadas sobre utilidad esperada, experiencia anticipada y disposición a participar. Esta propuesta de organización no es un cuestionario validado, no tiene puntuación ni umbral. Su función es conservar el significado de las respuestas y permitir que la persona describa matices. Cambiar las palabras de una pregunta podría cambiar su objeto; por ello, una frase sencilla debe seguir siendo conceptualmente precisa.^[1]

3. Considerar útil una actividad y esperar disfrutarla

Una actitud instrumental valora resultados o utilidades atribuidos a la conducta. Una actitud afectiva atiende al agrado o desagrado que se anticipa al realizarla. El capítulo revisa la importancia de esta diferencia dentro del estudio de la participación. Considerar beneficiosa una actividad no equivale a prever una experiencia satisfactoria. A su vez, esperar disfrutar una sesión no establece su efecto sobre salud ni su continuidad posterior. Cada afirmación conserva un resultado distinto.^{[1][2]}

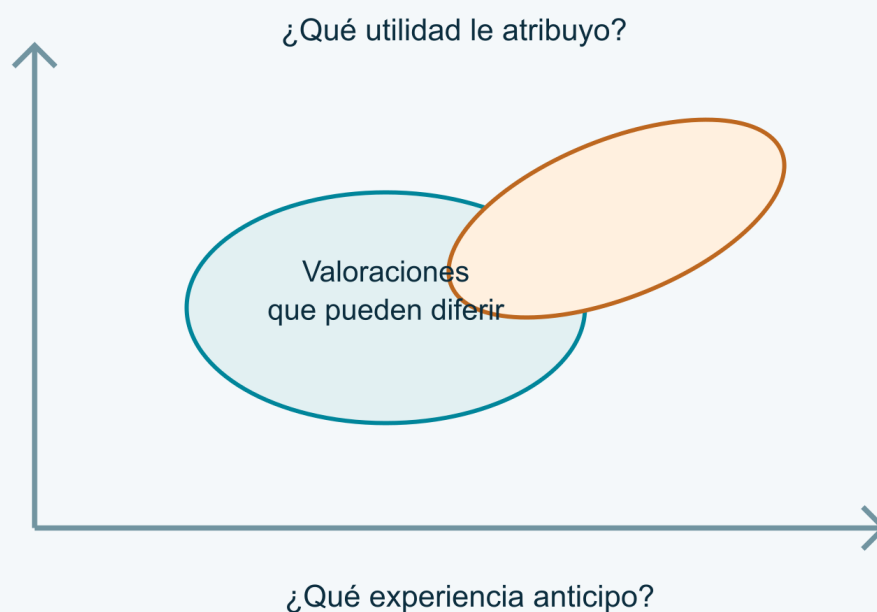
Biddle y sus colaboradoras reseñan una revisión de Rhodes y colaboradores de 2009 en la que las actitudes afectivas mostraron una asociación con actividad física superior a la de las instrumentales: correlaciones de 0,42 y 0,25, respectivamente, en el conjunto de muestras descrito. Estos valores proceden de la reseña del libro, no de un nuevo análisis. Son correlaciones, no porcentajes de mejora, ni demuestran que sustituir información sobre utilidad por mensajes de disfrute cause más participación.^{[1][2]}

La fuente también distingue resultados correlacionales y experimentales. Señala que el respaldo de los estudios experimentales sobre actitudes afectivas era menos convincente que el de los estudios de asociación revisados. Esta diferencia impide pasar de una relación estadística a una recomendación universal. Una población puede valorar una experiencia y realizarla con frecuencia por razones compartidas; comprobar el efecto de modificar esa valoración exige un diseño y una medida de conducta adecuados.^{[1][2]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, dos personas consideran saludable una misma actividad, pero una anticipa compañía agradable y la otra recuerda situaciones incómodas. Preguntar únicamente por beneficios deja fuera esa diferencia. Preguntar únicamente por disfrute tampoco identifica horario, accesibilidad o experiencia real. La comparación permite organizar la conversación sin exigir que toda actividad sea placentera ni atribuir a un sentimiento favorable la capacidad de superar cualquier condición externa.^{[1][2]}

Las razones de participación y las valoraciones se relacionan, aunque no designan lo mismo. El capítulo sobre motivación distingue el valor atribuido a resultados y el disfrute de la actividad, además de otras formas de regulación. Aquí la diferencia ayuda a delimitar las preguntas; sus desarrollos específicos pertenecen a las lecturas sobre motivación y autodeterminación. Una descripción de agrado no basta para clasificar toda la motivación de la persona ni explicar su trayectoria.^{[1][2]}

Utilidad y experiencia: dos preguntas para una valoración



Ejes conceptuales: sin personas medidas, puntuaciones ni correlaciones.

[Inferencia] Composición original de preguntas afectivas e instrumentales. Las superficies son recursos didácticos; no representan distribuciones, mediciones ni tamaño de asociación. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

4. El modelo de creencias en salud y su objeto original

El modelo de creencias en salud organiza percepciones de susceptibilidad, gravedad, beneficios y barreras en relación con acciones de salud. El capítulo sitúa su desarrollo en conductas de prevención y atención vinculadas con enfermedad. También recoge señales que pueden desencadenar una decisión y variables que modifican esas valoraciones. Su lógica pregunta por la amenaza percibida y por el balance de una respuesta posible; no es simplemente una lista de razones para hacer ejercicio.^[1]

La procedencia del modelo importa. Muchas de las investigaciones reseñadas trabajaban con decisiones de una sola ocasión, como acudir a una prueba o una cita. Una práctica repetida durante semanas plantea un problema diferente. El libro observa que esa diferencia restringe la transferencia a actividad habitual, aunque ciertos comportamientos de actividad física pueden contener decisiones puntuales. El argumento no descarta todo uso del modelo; obliga a especificar qué acción, frecuencia y situación se quieren explicar.^[1]

Los autores presentan apoyo histórico al modelo en diversos comportamientos de salud, pero también dificultades de medición y de construcción de los análisis. Entre ellas aparecen variaciones en la selección de variables y en las formas de medirlas. Un resultado agregado en conductas médicas no se convierte en evidencia aislada sobre ejercicio. Del mismo modo, mostrar que una persona percibe beneficios no establece que disponga de medios, oportunidades o recursos para ejecutar la conducta.^[1]

[Inferencia] Pensemos en una propuesta hipotética para comprender asistencia a una actividad comunitaria. Saber si alguien considera relevantes sus posibles beneficios podría ser útil, pero la pregunta no debería omitir la accesibilidad de la sesión ni reducir una ausencia a una amenaza insuficientemente percibida. El ejemplo no prueba que la propuesta aumente asistencia. Señala la necesidad de ajustar el objeto: decidir acudir una vez y sostener participación son resultados relacionados, pero diferentes.^[1]

Una lectura académica puede comparar el modelo con otros sin presentar una competición de teorías. Cada uno identifica componentes, supuestos y preguntas. El modelo de creencias en salud aporta un modo de pensar decisiones ante riesgos percibidos; las teorías de acción razonada y comportamiento planificado conceden un lugar explícito a intenciones y expectativas sociales. La utilidad de la comparación reside en reconocer qué deja visible cada marco y qué información no contiene.^[1]

5. Acción razonada: valoración, norma e intención

La teoría de la acción razonada sitúa la intención como antecedente próximo propuesto de una conducta. Esa intención se relaciona con la actitud hacia realizarla y con la norma subjetiva. La actitud reúne creencias sobre resultados y su valoración; la norma subjetiva considera lo que se cree que personas relevantes esperan y la disposición a atender esas expectativas. El modelo relaciona elementos definidos, no una motivación genérica medida con cualquier pregunta.^[1]

El adjetivo razonada no exige que cada decisión cotidiana se tome después de una deliberación extensa. Expresa el tipo de explicación del marco: creencias y valoraciones ayudan a organizar intenciones. El libro advierte límites cuando la conducta habitual tiene componentes menos conscientes o encuentra restricciones ajenas a la decisión. También señala que el marco fue propuesto para acciones con control voluntario. La correspondencia entre ese supuesto y la conducta estudiada forma parte de su evaluación.^[1]

La norma subjetiva tampoco equivale a apoyo social. Pensar que una persona importante espera que participe no es lo mismo que disponer de compañía, ayuda concreta o acceso facilitado por ella. Incluso dentro de las expectativas percibidas puede variar cuánto importa cumplirlas. El capítulo reseña diferencias en la fuerza de asociación de los componentes, sin exigir que las expectativas sociales tengan el mismo peso para todas las conductas o participantes.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: alguien cree que su grupo espera que asista a una sesión, pero no desea organizar su práctica para complacerlo. Otra persona puede compartir esa expectativa y concederle gran relevancia. Una pregunta sobre la existencia de la expectativa no captura necesariamente la disposición a atenderla. Si, además, se pregunta por compañía efectiva, aparece un tercer objeto. La precisión evita llamar apoyo a una presión percibida o convertir toda relación social en norma.^[1]

La evidencia reseñada muestra relaciones entre componentes e intención, y entre intención y conducta. Sin embargo, sus medidas y diseños no autorizan a leer cada relación como efecto de una intervención. Los autores también revisan controversias acerca de la función mediadora de la intención y de variables adicionales. Así, la teoría ofrece una estructura para formular preguntas y contrastar relaciones, mientras la calidad del estudio determina qué conclusión puede sostenerse.^[1]

6. Acción, objeto, contexto y tiempo: medir la misma conducta

El principio de correspondencia pide que las medidas de actitud, intención y conducta tengan niveles compatibles de especificidad. El capítulo explica esta cuestión mediante acción, objetivo, contexto y tiempo. Preguntar por una valoración general de ejercicio y compararla con asistencia a una sesión muy concreta puede mezclar objetos. La interpretación de una asociación depende de que se pueda reconocer qué comportamiento está representado por cada medida y durante qué intervalo.^[1]

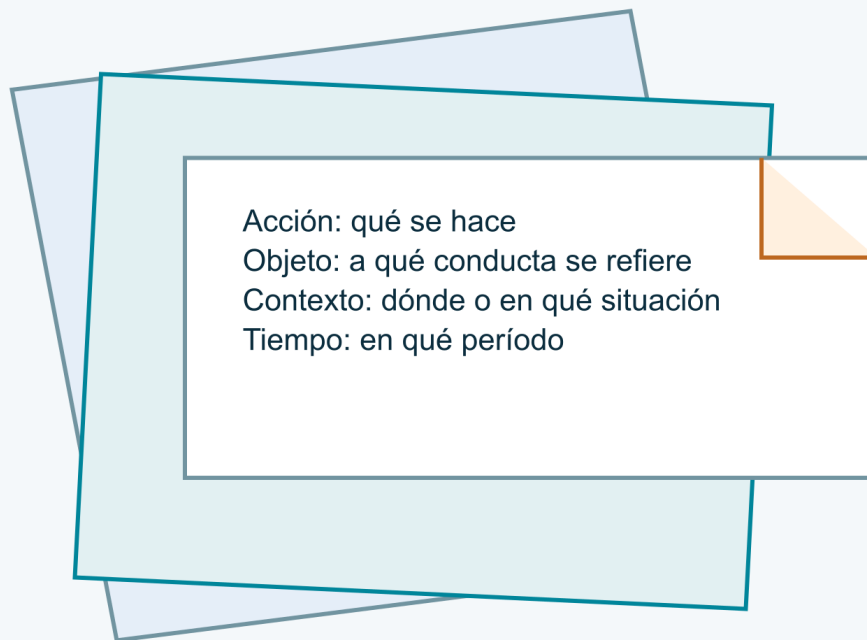
[Inferencia] Como ejemplo hipotético, valorar caminar en general, planear un trayecto a pie durante la próxima semana y registrar asistencia a una clase de danza no constituye una comparación directa del mismo propósito. Las tres respuestas pueden ser relevantes, pero responden a preguntas distintas. Una reorganización didáctica podría describir el trayecto concreto, su contexto y período, y después preguntar por su valoración y realización. Esta formulación ilustra correspondencia; no ofrece una escala validada.^[1]

La especificidad tiene un coste interpretativo. El libro señala que medidas muy precisas pueden mejorar correspondencia, pero limitar la generalización a otros contextos. Una asociación sobre una conducta en un lugar y un período determinados no explica toda actividad física de la persona. Por el contrario, categorías excesivamente amplias pueden ocultar diferencias relevantes. No hay una precisión única que sirva para cualquier estudio: debe elegirse según el objeto y la conclusión que se pretende contrastar.^[1]

El tiempo introduce otra fuente de variación. Una intención registrada al comienzo de un período puede cambiar antes de que se mida la conducta. Las condiciones también pueden modificarse. El capítulo revisa la importancia de la estabilidad de intenciones y de los intervalos entre medidas. La falta de correspondencia temporal no debe reinterpretarse automáticamente como incoherencia personal; primero necesita examinarse qué propósito se midió, cuándo se registró y qué sucedió durante la observación.^[1]

Los procedimientos de actividad física tienen alcances distintos. El capítulo recuerda, por ejemplo, que un podómetro no registra adecuadamente todas las actividades, como ciclismo o natación. La medición de conducta exige revisar qué captura el dispositivo y qué queda fuera. Una comparación favorable de preguntas no compensa una medida incompleta del comportamiento. El detalle metodológico permite distinguir ausencia registrada de ausencia real, sin inventar datos para llenar lo que no se observó.^[1]

Describir el mismo objeto en medidas diferentes



Las medidas deben conservar un objeto compatible.

[Inferencia] Organizador original del principio de correspondencia. No reproduce la figura del libro ni propone una escala o cuatro efectos separados.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

7. Comportamiento planificado y condiciones de control

La teoría del comportamiento planificado incorpora el control conductual percibido a la estructura de actitud, norma subjetiva e intención. Ese control expresa la facilidad o dificultad que se cree tener para ejecutar una conducta, ligada a factores facilitadores u obstáculos y a la influencia que se les atribuye. Añadirlo responde a la necesidad de estudiar acciones que no dependen por completo de una decisión voluntaria. No convierte la percepción en una medición directa del entorno.^{[1][2]}

La relación propuesta con conducta requiere una condición crucial: el control percibido puede aportar información sobre ejecución en la medida en que represente adecuadamente el control real. El libro marca esa cautela al explicar la conexión del modelo. Una persona puede confiar en realizar una actividad y encontrar un obstáculo que no había considerado. También puede subestimar sus posibilidades. La creencia merece análisis propio, pero no sustituye la comprobación de medios y condiciones.^{[1][2]}

El capítulo revisa problemas de definición y medición del control percibido. Algunas preguntas enfatizan confianza en la propia capacidad; otras, control sobre circunstancias. Estas diferencias se relacionan con debates acerca de la autoeficacia y de componentes internos y externos. No basta con cambiar el nombre de una escala para medir otro constructo. Una lectura responsable identifica el contenido de los ítems y el sentido de la variable dentro del modelo utilizado.^{[1][2]}

El contraste con el capítulo de motivación ayuda a separar creencias sobre capacidad para realizar una conducta, creencias sobre la estrategia y expectativas de resultados. Creer que puedo ejecutar una actividad no es idéntico a creer que esa actividad producirá un resultado determinado. De igual manera, considerar valioso ese resultado no demuestra capacidad ni oportunidad. Son distinciones conceptuales que evitan atribuir a una medida de control toda la explicación de participación.^{[1][2]}

[Inferencia] En un caso hipotético, una persona considera viable acudir a una sesión porque conoce el trayecto y cree poder organizar su jornada. Si el espacio cierra, su percepción previa y la nueva condición no coinciden. El ejemplo permite analizar información disponible y condiciones de ejecución sin culparla por no asistir. La valoración no debe convertirse en prueba de capacidad física, evaluación sanitaria ni autorización para practicar una actividad.^{[1][2]}

8. Qué significan las asociaciones reseñadas

Las revisiones de acción razonada y comportamiento planificado reúnen resultados sobre relaciones entre variables. La tabla del capítulo compara varias síntesis históricas, pero no presenta todas las cifras en la misma métrica. Algunas columnas contienen tamaños de efecto y otras, correlaciones. Por tanto, una cifra numéricamente mayor no demuestra una relación más fuerte si las magnitudes no son comparables. También aparecen ajustes por error de muestreo y de medida que necesitan conservar su identificación.^[1]

La tabla incluye una correlación de 0,47 entre intención y conducta en la reseña de Hausenblas y colaboradores de 1997, y una correlación ajustada de 0,51 en la de Hagger y colaboradores de 2002. El dato indica asociación dentro de los estudios sintetizados, no que el cuarenta y siete por ciento de quienes expresan intención practiquen, ni que una intervención produzca esa mejora. El libro expone además relaciones entre actitud e intención, norma e intención, control percibido e intención, y otras combinaciones. Ninguna de ellas reemplaza una descripción de diseño y población.^[1]

La distinción se vuelve especialmente relevante al hablar de varianza explicada. El capítulo reseña un estudio canadiense en adultos donde el modelo explicaba un treinta y un por ciento de la varianza de intención. Ese resultado no se refiere a varianza de actividad realizada. También recoge datos adolescentes sobre intención y

actividad autoinformada. Son análisis con resultados distintos, mediciones y limitaciones propios; fusionarlos en una cifra de eficacia borraría el objeto que cada estudio intentaba explicar.^[1]

Los autores revisan problemas derivados de diseños transversales, preguntas únicas, autoinformes y cambios en el intervalo entre intención y conducta. Un modelo puede mostrar una relación estadística coherente con su propuesta y, aun así, dejar sin comprobar qué ocurre al modificar una variable. La dirección del análisis tampoco resuelve por sí sola la dirección causal. El tratamiento editorial conserva estos límites sin descalificar toda asociación ni atribuirle el significado de un ensayo.^[1]

[Inferencia] Una manera de leer cada resultado es preguntar por la variable de salida, la métrica, el período y el procedimiento de registro. Esta organización didáctica no añade evidencia nueva. Permite reconocer diferencias como intención frente a conducta y correlación frente a cambio experimental. Antes de emplear una cifra para justificar una decisión, conviene comprobar si responde a la pregunta que se está formulando y si la población y el contexto permiten esa interpretación.^[1]

9. La distancia entre proponerse actuar y hacerlo

El capítulo llama la atención sobre la brecha entre intención y conducta: parte de quienes tienen intención favorable no llegan a realizar la actividad estudiada. Reseña una revisión de Rhodes y de Bruijn de 2013 que clasificaba a participantes según intención y actividad; aproximadamente un treinta y seis por ciento quedaba en el grupo con intención favorable que no se traducía en la conducta considerada. Es una cifra de esa síntesis histórica, no una prevalencia actual ni una probabilidad individual.^[1]

La clasificación también contempla personas con baja intención y baja actividad, baja intención y actividad registrada, e intención favorable con actividad. No constituye una tipología fija de personalidad. Depende del criterio utilizado para definir intención, conducta y período. La misma persona puede situarse de otra manera si cambia el objeto o el momento de medición. Interpretar los grupos requiere conservar ese carácter descriptivo, en lugar de convertir una clasificación de estudio en identidad del participante.^[1]

La estabilidad de la intención figura entre los moderadores examinados. El libro reseña una revisión de cincuenta y siete estudios y treinta y ocho moderadores posibles, con apoyo destacado a la estabilidad intencional. No significa que todas las intenciones deban permanecer invariables, ni que cambiarlas sea un fracaso. Señala que la relación predictiva depende, entre otros aspectos, de si el propósito que se registró seguía siendo el mismo cuando podía ejecutarse.^[1]

Otros componentes revisados incluyen arrepentimiento anticipado y responsabilidad como rasgo. La fuente discute asociaciones, no una obligación de inducir culpa. Además, algunos análisis sintetizan diferentes comportamientos y no exclusivamente actividad física. Ese alcance impide interpretar sus resultados como una recomendación específica para promover ejercicio mediante presión emocional. Describir un mecanismo propuesto y aconsejar usarlo son afirmaciones diferentes, que requieren apoyo y consecuencias examinadas por separado.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un propósito de acudir a una sesión puede revisarse porque cambia la jornada de trabajo. Conviene distinguir propósito abandonado, propósito reformulado y propósito que sigue vigente pero no se ejecuta. Son preguntas útiles para comprender el caso, no categorías diagnósticas ni prueba de causa. La brecha pide estudiar lo ocurrido entre mediciones: oportunidad, planificación, experiencia y condiciones, en lugar de deducir falta de voluntad desde el desenlace.^[1]

10. Planificar cuándo, dónde y cómo actuar

Las intenciones de implementación vinculan una situación identificable con una acción prevista. El capítulo distingue la intención de lograr un objetivo de un plan que especifica cuándo, dónde y cómo actuar. La diferencia permite pensar el paso desde una disposición general hacia decisiones de ejecución. Un plan no es lo mismo que una intención más intensa: añade una relación explícita entre circunstancia y conducta, que deberá evaluarse en el contexto para el que se formula.^[1]

El libro reseña resultados favorables de esta línea, pero parte de las síntesis reúne múltiples comportamientos. Por ejemplo, el tamaño de efecto de 0,65 atribuido a la revisión de Gollwitzer y Sheeran se refiere al conjunto de comportamientos analizados, no a una estimación exclusiva de ejercicio. También aparecen investigaciones de actividad física con intervenciones combinadas o contextos concretos. Mantener estos alcances evita prometer un efecto idéntico de cualquier frase de planificación.^[1]

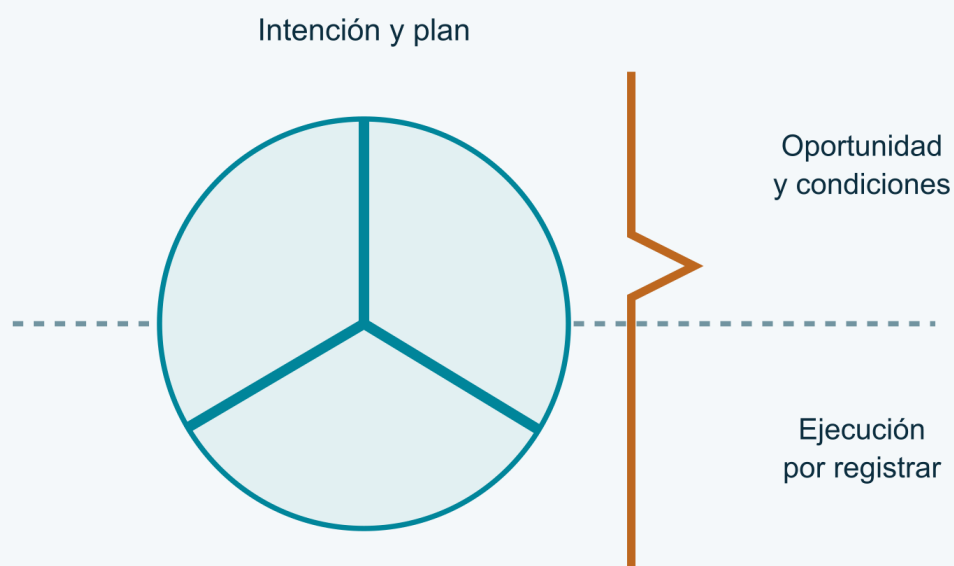
La tabla de ejemplos del capítulo separa dificultades de inicio y mantenimiento. Recordar la acción, reconocer oportunidades, manejar respuestas no deseadas y afrontar condiciones desfavorables son problemas distintos. Aquí no se reproducen sus instrucciones como recetas personales. Una planificación requiere una situación reconocible y una respuesta adecuada a las condiciones reales. El plan puede ser claro y, sin embargo, no ejecutarse si no existe una oportunidad viable o cambia el contexto.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una persona decide revisar al terminar su jornada si tiene disponible el trayecto a pie que había previsto. El ejemplo conserva una condición concreta y una acción por considerar; no prescribe una dosis de ejercicio ni

exige ignorar cansancio, dolor o inseguridad. Si la condición no se cumple, registrar qué cambió aporta información distinta de declarar que el plan falló por desinterés. Una contingencia inventada no debería reemplazar la información del caso.^[1]

[Inferencia] En una propuesta de evaluación, intención, formulación del plan y conducta registrada pueden revisarse por separado. La persona puede haber comprendido la planificación sin realizar la actividad, o actuar por una ruta distinta de la prevista. Esa distinción ayuda a conocer el proceso sin suponer que todo cambio se debió al plan. Para atribuir efecto, el estudio necesitaría comparar condiciones, registrar la intervención y definir resultados durante un seguimiento pertinente.^[1]

Del plan a la ejecución: conservar las condiciones



La representación no garantiza paso ni predice un resultado.

[Inferencia] Representación original para pensar intenciones, planificación y condiciones. Es conceptual: no describe un mecanismo físico o psicológico probado ni asegura ejecución.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

11. Amenaza, respuesta y confianza en los modelos protectores

La teoría de la motivación protectora distingue la valoración de amenaza y la valoración de afrontamiento. La primera atiende a gravedad y probabilidad percibidas; la segunda incluye expectativas sobre la eficacia de una respuesta y confianza para realizarla. El capítulo la relaciona con antecedentes de mensajes basados en temor, pero subraya una lectura centrada en decisiones. Valorar un riesgo no equivale a disponer de una respuesta eficaz ni a poder ejecutarla.^[1]

La eficacia de respuesta expresa la creencia de que una conducta puede contribuir al resultado buscado. La autoeficacia alude a la creencia en la capacidad para realizarla. Confundir ambas produce interpretaciones imprecisas: considerar útil una actividad no indica que alguien crea poder iniciarla y mantenerla. El libro compara estos componentes con otros modelos, aunque cada marco organiza sus relaciones y resultados de una manera propia. La semejanza de términos no autoriza a sustituir sus medidas.^[1]

La evidencia reseñada conserva limitaciones. Algunas revisiones incluyen adherencia a regímenes médicos y ejercicio sin separar sus efectos. El capítulo describe investigaciones con universitarias sedentarias en las que aparecen intenciones y ejercicio autoinformado; no deben presentarse como mediciones universales de cambio. También reseña una intervención longitudinal donde mejoraron valoraciones e intenciones sin modificación de conducta hasta combinar la propuesta con planificación de implementación. El resultado distingue proceso psicológico y acción.^[1]

Los autores observan que las apelaciones a amenaza no mostraron los resultados esperados en determinadas investigaciones de ejercicio que presentan. Esa descripción no equivale a afirmar que todo mensaje de riesgo sea ineficaz en cualquier situación. Tampoco convierte confianza o planificación en solución garantizada. La lectura exige saber qué componentes se manipularon, qué respondió la población, cómo se midió actividad y qué límites reconoce el propio estudio.^[1]

[Inferencia] Para interpretar una comunicación educativa, pueden separarse información sobre riesgo, percepción de respuesta y posibilidades de actuar. Esta propuesta de lectura no autoriza diseñar mensajes intimidatorios ni atribuir culpabilidad a quien no participa. La comparación tiene un propósito conceptual: reconocer que informar, valorar, decidir y actuar son procesos relacionados, pero que la evidencia de uno no prueba automáticamente el cambio de los demás. Sus consecuencias requieren evaluación contextual.^[1]

12. Un mensaje comprendido no demuestra una conducta cambiada

El capítulo revisa modelos de comunicación y persuasión que organizan etapas o formas de procesar un mensaje. En la secuencia atribuida a McGuire aparecen exposición, atención, comprensión, aceptación, retención, recuperación, decisión y conducta. La organización permite distinguir resultados intermedios. Estar expuesto a una comunicación no prueba haberla atendido; comprenderla no demuestra compartirla, recordarla ni actuar conforme a ella. El modelo no ofrece una proporción fija entre cada paso.^[1]

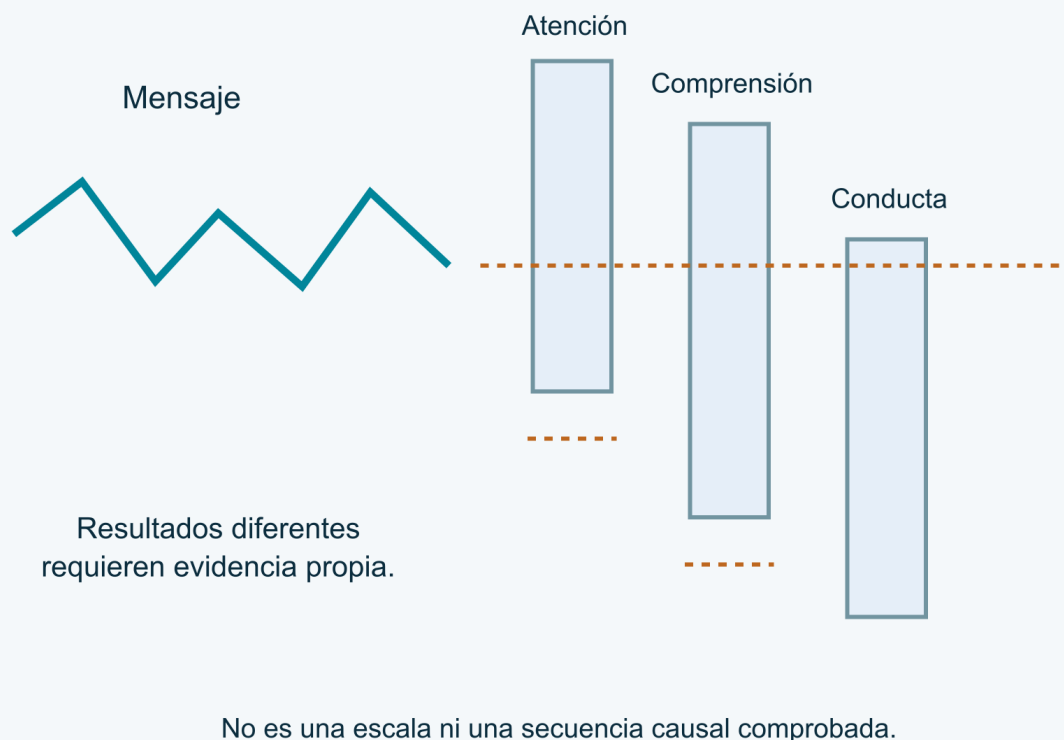
Otras propuestas descritas comparan procesamiento más reflexivo con respuestas apoyadas en señales o reglas simples. El modelo heurístico-sistemático y el de probabilidad de elaboración muestran maneras de considerar la profundidad con que se trabaja la información. Son explicaciones psicológicas propuestas, no mapas anatómicos ni instrucciones para manipular una audiencia. Su interpretación necesita distinguir el componente analizado y la evidencia que permite relacionarlo con una conducta concreta.^[1]

[Inferencia] En una sesión hipotética, el alumnado puede recordar un mensaje sobre actividad física y explicar sus términos sin modificar su participación fuera de clase. Una evaluación que sólo pregunta por recuerdo mide ese resultado. Si interesa conducta, hará falta definirla y observarla con un procedimiento adecuado. La diferencia no vuelve inútil el aprendizaje: reconoce su objeto, mientras evita presentarlo como prueba de un cambio que todavía no se ha registrado.^[1]

La persuasión también se relaciona con cómo se valora la experiencia. El libro recoge críticas a enfoques exclusivamente cognitivos y discute factores afectivos, hábitos y condiciones ambientales. Estas observaciones amplían preguntas sin justificar una cadena causal universal. Un mensaje puede ser relevante en un momento, pero la persona puede encontrar después otras demandas o interpretar la actividad de una manera distinta. La evaluación debe considerar qué proceso se esperaba modificar y en qué contexto.^[1]

[Inferencia] Una lectura de materiales de promoción puede revisar claridad del contenido, comprensión y posibilidades reales de ejecución como aspectos separados. No es una lista de eficacia validada ni una técnica comercial. Su utilidad didáctica es impedir que una cifra de visualizaciones o una respuesta correcta se presente como adherencia. Los resultados de comunicación, las intenciones expresadas y la conducta requieren evidencias propias, compatibles con la pregunta que se desea responder.^[1]

Evaluar comunicación exige distinguir sus resultados



[Inferencia] Composición original sobre resultados de comunicación diferentes. No contiene una escala, probabilidad de paso ni cadena causal validada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Stuart J. H. Biddle, Nanette Mutrie y Trish Gorely (2015).

13. Cuando la conducta no se explica sólo por deliberación

El capítulo de motivación distingue procesamiento deliberativo y procesamiento más automático. Los hábitos se describen en relación con repetición dependiente del contexto y respuestas que pueden activarse con poca reflexión. La distinción aporta un límite a modelos donde las intenciones ocupan el primer plano. No toda actividad cotidiana necesita una decisión nueva antes de cada ejecución; tampoco toda práctica de ejercicio puede clasificarse como automática por repetirse con frecuencia.^{[1][2][3]}

Los autores discuten si el ejercicio estructurado exige más procesamiento consciente que ciertos comportamientos cotidianos. También reseñan medidas de hábito que incluyen automaticidad, frecuencia y relevancia para la identidad. Por ello, una asociación con ese índice no aísla necesariamente cada componente. Haber registrado muchas repeticiones no demuestra por sí solo automaticidad, y afirmar identidad activa no indica cuántas ocasiones se realizó una conducta. La operacionalización debe seguir siendo visible.^{[1][2][3]}

Las críticas a modelos de actitud no implican que la reflexión carezca de valor. Pueden señalar que determinadas conductas, contextos o momentos requieren componentes adicionales. El capítulo de actitudes presenta un modelo integrado que incorpora motivación autónoma, intenciones, planificación y procesos implícitos. Se trata de una propuesta de integración reseñada por la fuente, no de una explicación ya comprobada en todos sus trayectos ni de una nueva receta universal de adherencia.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Un desplazamiento habitual puede compararse hipotéticamente con la primera visita a un espacio de ejercicio. En el primero, ciertas decisiones quizá se apoyan en una rutina conocida; en el segundo, aparecen elecciones nuevas. La comparación no permite inferir procesos mentales desde fuera ni convierte la rutina en conducta inevitable. Sirve para formular preguntas distintas sobre experiencia previa, señales del contexto y planificación, conservando la posibilidad de que la situación cambie.^{[1][2][3]}

La revisión de Razon y Sachs aporta una advertencia metodológica relacionada: las medidas de asociaciones automáticas requieren justificación, información psicométrica y procedimientos estandarizados. La tabla de su capítulo reseña una revisión crítica de treinta y siete estudios, veintisiete sin justificación del instrumento elegido. Este dato histórico no describe todo el campo actual. Señala que añadir la etiqueta implícito a una medida no basta para acreditar validez ni explicar conducta.^{[1][2][3]}

14. Analizar una intención favorable sin inventar su explicación

[Inferencia] Caso hipotético de trabajo: un centro educativo pregunta a un grupo si desea participar en una actividad después de clase. Varias respuestas son favorables, pero la asistencia posterior es menor que las intenciones expresadas. El caso es creado para analizar decisiones de interpretación; no describe una intervención real, cifras recogidas ni éxito de una estrategia. La primera tarea consiste en precisar qué actividad, período y condiciones contenía la pregunta inicial.^[1]

[Inferencia] La valoración de la actividad puede revisarse separando lo que se considera útil de lo que se anticipa experimentar. Algunas personas del ejemplo podrían aprobar la finalidad y prever incomodidad en la situación concreta. Esta posibilidad no se convierte en hecho por resultar plausible: necesita preguntarse. Del mismo modo, la explicación sobre beneficios y la respuesta de agrado no deben contarse como dos pruebas independientes de una intención que quizá se midió una sola vez.^[1]

[Inferencia] El siguiente análisis distingue expectativas sociales y ayuda efectiva. Preguntar qué creen que otras personas esperan de ellas aporta información sobre norma subjetiva; conocer si pueden regresar acompañadas o acceder al lugar

describe condiciones diferentes. En el ejemplo no se deduce presión, apoyo ni barrera desde la pertenencia a un grupo. Cada cuestión se conserva como una información por obtener, con el contenido y la finalidad de la pregunta explícitos.^[1]

[Inferencia] Después se puede comprobar si el propósito permaneció estable y qué cambió entre respuesta y ocasión de práctica. La situación hipotética podría incluir horarios distintos de los previstos, sin afirmar que eso explique a todos. Un registro de asistencia tampoco representa automáticamente toda actividad realizada durante la semana. El análisis debe distinguir el resultado del programa del comportamiento general que, si interesa, necesitaría otro procedimiento de medición.^[1]

[Inferencia] Por último, una propuesta de planificación podría evaluarse como propuesta, sin atribuirle un resultado antes de observarlo. Si se combinan cambios de horario, información, apoyo y planes, una modificación de asistencia no permite identificar cuál componente la produjo sin un diseño apropiado. La lectura del caso organiza decisiones de investigación y conversación educativa. No proporciona un tratamiento individual ni un procedimiento validado que sustituya la evaluación del contexto.^[1]

15. Preguntas abiertas y continuidad de la investigación

Razon y Sachs conservan cinco preguntas de investigación sobre tecnología y adherencia, estrategias de inicio y regularidad, relaciones entre características de ejercicio y efectos, personalización y métodos de investigación aplicada. Aquí interesan especialmente el paso del inicio a la continuidad y el rigor de los procedimientos. Son preguntas planteadas en 2021. Vincularlas con actitudes e intenciones ayuda a organizar problemas, pero no significa que el capítulo aporte una respuesta definitiva a cada uno.^{[1][2][3]}

Los autores proponen estudiar intervenciones prácticas y contrastar efectos de corto y largo plazo. Una mejora temprana de intención no acredita mantenimiento. Además, señalan dificultades de investigación aplicada en situaciones con variables menos controladas y reclaman calidad de medida, diseños longitudinales, replicación y comunicación de resultados pequeños o no significativos. La agenda no exige un método único para todas las preguntas: pide coherencia entre problema, procedimiento y conclusión.^{[1][2][3]}

La personalización aparece como una cuestión que reúne preferencias, historia de participación y condiciones actuales, no como un algoritmo disponible que calcula la conducta. El capítulo sugiere atender a lo que las personas disfrutaban y al significado de los términos empleados. Estas propuestas tienen un alcance aplicado que debe comprobarse. No autorizan a deducir preferencias desde edad, género, rasgos o posición social ni a afirmar que una recomendación individualizada siempre será eficaz.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una pregunta editorial que enlaza las fuentes sería cómo cambia la relación entre intención y actividad cuando se mantienen medidas compatibles y se registran modificaciones del contexto durante el seguimiento. Es una inferencia de organización, no una sexta pregunta atribuida al capítulo ni un resultado obtenido. Permite conectar correspondencia, estabilidad y rigor sin suponer que un solo constructo contiene toda la explicación del inicio o mantenimiento de práctica.^{[1][2][3]}

Las actitudes aportan valoraciones; las normas subjetivas, expectativas sociales percibidas; las intenciones, propósitos; y el control percibido, creencias sobre ejecución. La conducta necesita registro propio. Los modelos relacionan estos objetos de maneras diferentes y sus pruebas conservan límites de diseño, población y medida. Las siguientes lecturas profundizan en motivación, autodeterminación y confianza para participar. Ese recorrido amplía conceptos manteniendo la distinción que guía esta monografía: considerar, proponerse y realizar no son resultados intercambiables.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3.^a ed.). Routledge.

8. Physical activity and attitude: active people have attitude!

2. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (3.^a ed.). Routledge.

9. Physical activity and motivation: what it is and isn't

3. Razon, S., & Sachs, M. (2021). Health behavior and exercise adherence. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field (cap. 15). Oxford University Press.

15. Health Behavior and Exercise Adherence

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html