

Artículo

VINCULACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE OPTIMISMO EN MUJERES DE MEDIANA EDAD DEL VALLE DE MÉXICO

García Márquez, Ma. Del Rocío¹

Abad Pérez, Maribel²

Carvajal, Moraima³

De los Ríos, Mónica⁴

Universidad Nacional Autónoma de México

Material original autorizado para su primera publicación en la Revista Académica Hologramática

Resumen

Las investigaciones en el campo de la psicología positiva señalan que existiría una relación entre las personas que practican alguna actividad física y sus niveles de optimismo. No obstante en México no se cuenta con la suficiente evidencia para apoyar tal aseveración. Con el propósito de contribuir con investigaciones científicas que respalden tal afirmación en el país, se realiza este estudio exploratorio que busca indagar la vinculación existente entre la actividad física y los niveles de optimismo en ciento dieciséis mujeres de edad

¹ Licenciada en Psicología y Diplomada en Psicología Positiva, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Email: gmarquezm@gmail.com

² Médica y Diplomada en Psicología Positiva, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Especialista en Terapia Gestalt. Email: abadmaribel@hotmail.com

³ Licenciado en Comunicación. Diplomada en Psicología Positiva, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Email: carvajalm@prodigy.net.mx

⁴ Licenciada y Diplomada en Psicología Positiva, Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Especialista en Terapia Gestalt. Email: monicadelosrios@hotmail.com

mediana (40 a 60 años) del Valle de México, aplicando el Test de Optimismo desarrollado por Martin Seligman. Para efectuar un análisis comparativo, se destina el test tanto a mujeres que practican actividad física como a las que no. Los resultados arrojan que tanto en niveles generales de optimismo como en los estilos explicativos del optimismo que propone Martín Seligman, las mujeres que se ejercitan muestran mayores niveles de optimismo. Se recomienda ampliar las investigaciones a muestras representativas de esta población; relacionar los resultados de optimismo y esperanza que se desprenden del mismo Test de Optimismo; correlacionar éste con otros instrumentos que puedan coadyuvar a entender mejor los niveles de optimismo o pesimismo que presentan las mujeres en edad mediana, como bien puede ser el Auto-test de positividad de Bárbara Fredrickson y el Test de Autoestima de Morris Rosemberg, entre otros.

Palabras clave: *optimismo, psicología positiva, actividad física, mujeres de mediana edad*

Abstract

Research in the field of positive psychology indicates that there would be a relationship between people who are engaged in physical activity and levels of optimist. However, in Mexico there is not enough evidence to support that assertion. In order to contribute to scientific research to support such a claim in the country, the exploratory study seeks to investigate the link between physical activity and levels of optimism in one hundred and sixteen middle-aged women (40-60 years old) performed in the Valley of Mexico, applying the optimism test developed by Martin Seligman. For a comparative analysis, the test is intended both for women who practice physical activity as those who do not. The results show that in general levels of optimism and optimistic explanatory styles proposed by Martin Seligman, women who exercise show higher levels of optimism. It is advisable to expand research on representative sample or the population; relate such results of optimism and hope emerging from the same Optimism Test; correlate it with other instruments that

can contribute for a better understanding of optimism levels and pessimism that women presented in middle age such, as Barbara Fredrickson's auto-positivity test and the Morris Rosenberg's Self-esteem Test, among others.

Keywords: optimism, positive psychology, physical activity, middle-aged women

Introducción

Existen personas que en su interpretación de acontecimientos desagradables que les corresponde vivir, aducen que estos durarán mucho tiempo o que forman parte de su vida, que es poco lo que se pueda hacer para cambiar la situación; se atribuyen a sí mismos la responsabilidad de los acontecimientos y hasta los consideran permanentes, señalando que son situaciones contra las que no se puede luchar. También se encuentran personas que viven las mismas vicisitudes e interpretan los acontecimientos que les ocurren de manera opuesta. Consideran que una derrota es solamente un contratiempo temporal, que los problemas se reducen a esa circunstancia. Y más aún, al enfrentar un problema pueden observar un reto e intentan su solución con más energía, con más ganas de salir vencedores. No obstante no se desconciertan frente a una derrota, siguen adelante con su vida y sus desafíos (Goleman, 1996; Rojas, 2006; Seligman 2004).

De acuerdo a Martín Seligman (2004), psicólogo estadounidense y actual director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, estas formas de interpretar las causas de los acontecimientos que nos ocurren son la clave del optimismo. En diversos estudios que refuerzan su teoría, demuestra que las personas pesimistas se rinden más fácilmente y se deprimen con mayor frecuencia; entretanto las personas optimistas actúan y poseen un estilo de vida más sano (Seligman, 2011a), tienen un mejor desarrollo en su trabajo, en sus estudios, en la actividad deportiva y, tienden a gozar de mejor salud y a presentar en la senectud una menor predisposición a padecimientos físicos propios de la edad (Seligman, 2004; Seligman 2011a; Seligman 2011b).

Teniendo en cuenta este enfoque de optimismo de Martín Seligman, y el interés de las que suscriben en temas de psicología positiva relacionados con las actividades complementarias que realizan mujeres de mediana edad en el Valle de México, nos hemos propuesto en la

30

presente investigación indagar la vinculación existente entre la actividad física y los niveles de optimismo en mujeres maduras del Valle de México, aplicando el Test de Optimismo desarrollado por Martin Seligman. Para contar con elementos para un análisis comparativo, también se destina el cuestionario a mujeres en el mismo rango de edad que habitan en la misma zona y no realizan actividad física.

La hipótesis que guía la investigación es: *Las mujeres en edad mediana que practican actividad física frecuentemente, que habitan en el Valle de México, presentan mayores niveles de optimismo que las mujeres en edad mediana que habitan en la misma zona y no realizan actividades físicas.*

Consideramos que ésta es una investigación exploratoria, toda vez que en el país existe escasas investigaciones relacionadas con la psicología positiva y el optimismo desde el enfoque de Seligman. Esperamos que de esta pequeña investigación se desprendan estudios más completos y complejos que puedan aportar un diagnóstico más formal acerca del nivel de optimismo de las mujeres de edad mediana del Valle de México y conlleven a futuras políticas públicas e institucionales que permitan el desarrollo de programas orientados a la modificación de las pautas explicativas de los acontecimientos, con el objeto de aumentar los niveles de optimismo de la población desde la escuela básica hasta los programas dirigidos a los adultos mayores. Y como reza el título de uno de los libro de Seligman (2004) “Aprenda optimismo”, consideramos que sí se puede aprender, solamente hay que involucrar a las instituciones clave en este aprendizaje: la familia; la escuela; los organismos rectores de la salud, la cultura, el deporte; medios de comunicación, cámaras empresariales, entre otros.

Dimensiones Explicativas del Optimismo

De acuerdo a Carver, Scheier, & Segerstrom (2010) el optimismo y el pesimismo, como factores que incrementan o disminuyen el bienestar, pueden analizarse desde las expectativas hacia el futuro, cómo las personas se sienten cuando se encuentran con problemas, cómo perciben la solución. Los optimistas esperarían buenos resultados, incluso

31

cuando las situaciones sean difíciles; entretanto los pesimistas esperarían malos resultados. Los optimistas tendrían confianza y persistencia de cara a los diversos desafíos de la vida, mientras que los pesimistas tendrían dudas y vacilarían ante las mismas situaciones, impactando esto el logro de objetivos y los niveles de estrés (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Desde esta perspectiva, el optimismo y el pesimismo serían rasgos relativamente firmes, consistentes en el tiempo y ante situaciones (Scheier & Carver, 1985) Conforme a Martin Seligman, la clave del optimismo no necesariamente está en la perspectiva futura sino en la forma de pensar las causas de los acontecimientos que nos ocurren (Seligman M. , 2004). En diversos estudios que refuerzan su teoría, demuestra que las personas pesimistas se rinden más fácilmente y se deprimen con mayor frecuencia; entretanto las personas optimistas actúan y poseen un estilo de vida más sano (Seligman M. , 2011a), tienen un mejor desarrollo en su trabajo, en sus estudios, en la actividad deportiva y, tienden a gozar de mejor salud y a presentar en la senectud una menor predisposición a padecimientos físicos propios de la edad (Seligman, 2004; Seligman 2011a; Seligman 2011b).

Considera el autor tres dimensiones cruciales para explicar por qué nos ocurren situaciones malas o buenas: permanencia, generalización, personalización. En la permanencia, las personas que tienen mayor riesgo de decaimiento o depresión –incluyendo los niños- creen que las causas de los malos acontecimientos que viven son permanentes. Por tanto como la causa es permanente -persistirá por siempre- los malos acontecimientos estarán presentes perpetuamente, tenderán a repetirse. Por lo contrario, los que se recobran de las adversidades y resisten al decaimiento de ánimo, están ubicados en la creencia de que las causas de sus malos acontecimientos son simplemente temporales.

Ante los buenos acontecimientos, los optimistas explican la situación en términos de causas permanentes, Por ejemplo, los niños podrán referirse a sus habilidades, sus esfuerzos, rasgos que ellos tendrían siempre, como ser estudiosos, esforzarse para alcanzar metas, ser buenos y con habilidades en esas actividades. Emplean en su vocabulario, en su

pensamiento el “siempre”: *“Papá siempre celebra sus triunfos conmigo”, “Gané la competencia porque siempre entreno fuerte”* Entretanto los pesimistas explican los buenos acontecimientos a través de causas pasajeras: *“gané la competencia porque los otros eran malísimos”* (Carvajal, 2012).

El pensamiento que generaliza expresa que lo que es cierto para una situación en particular, lo es para todas las demás situaciones. No obstante, existen problemas específicos. Cuando consideramos que una causa es permanente, concebimos sus efectos a lo largo del tiempo. Si creemos que la causa es general, proyectaremos sus efectos a situaciones muy diferentes de nuestras vida. Cuando las personas se aferran a explicaciones globales de sus fracasos, están renunciando a todo lo demás, a muchos aspectos cruciales de su vida, cuando realmente sólo han fallado ante una situación en particular, que pudo ser el proyecto de trabajo en particular, el examen de historia, la clase de música, la preparación de esa comida específica, las olimpiadas matemáticas, finalmente ha sido ante una situación particular (Carvajal, 2012). Entretanto, los que consideran las explicaciones específicas ante los acontecimientos adversos, se pueden sentir tristes y cabizbajos, sentirse impotentes o indefensos ante el asunto en que han fallado, sin embargo continúan avanzando de manera sostenida en el resto de sus actividades. Asimismo cuando atribuyen causas globales a los buenos acontecimientos, pueden permear esa actitud hacia otros aspectos de su vida.

En el estilo explicativo de la personalización, vale la pena preguntarse, ¿quién causa el fracaso? Ante un acontecimiento adverso, las personas pueden optar por culparse a sí mismos o atribuir a los demás y sus circunstancias la explicación del caso. Cuando tienden a culparse mucho a sí mismos, están lacerando su autoestima, su amor propio y la vergüenza y la culpabilidad los puede arropar. Entretanto frente a la vivencia de una situación positiva, el optimista se asegura el triunfo (Seligman; 2004; 2011b).

Ilustración 1 Dimensiones Explicativas del Optimismo de acuerdo a Martín Seligman



Fuente: Elaboración propia con información de Seligman, Martín (2004): *Aprenda Optimismo*, DeBolsillo. Barcelona

Con estas tres dimensiones, Seligman (2002) construyó un modelo de optimismo que mide a través del Test de Optimismo. En resumen, las personas que dan explicaciones permanentes y globales a los sucesos positivos, y explicaciones transitorias y específicas ante la adversidad, se recuperan de los problemas rápidamente y continúan con facilidad caminos de éxito. Mientras que las personas que ofrecen explicaciones transitorias y específicas para sus éxitos, y permanentes y globales ante los contratiempos tienden a derribarse bajo la presión, afectando su vida en general y desaprovechando las oportunidades que las mismas circunstancias de la vivencia les brinda (Seligman M. , 2011b).

Mujeres en Edad Mediana y Actividad Física

Diversas son las investigaciones que han señalado los beneficios de la actividad física para el bienestar, correlacionando algunas dimensiones del bienestar con la práctica de ejercicios aeróbicos, analizando a corredores recreativos y maratonistas, a personas que practican yoga o bailes, entre otras actividades. (Buman, Brewer, Cornelius, & Van Raalte, 2008; Sungwoon Kim, 2010; Buman, Brewer, & Cornelius, 2009; Rocheleau, Webster, Bryan, & Frazier, 2004)

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) es recomendable la práctica de actividad física diaria, toda vez que esto tiene un efecto positivo en la salud y en la prevención de enfermedades no transmisibles. Recomienda para adultos mayores de 18 años al menos 150 minutos semanales de ejercicios de intensidad moderada. Estima este organismo internacional que la inactividad física sería la causa principal de varias enfermedades no transmisibles en el mundo: aproximadamente del 21% de los cánceres de

mama y 25% de colon, 27% de la diabetes, y cerca de un 30% de las cardiopatías isquémicas (OMS, 2004, 2010, 2013).

Según la OMS, está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro-vasculares, hipertensión, diabetes de tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además la actividad física es un factor clave en el consumo de energía: es fundamental para lograr el equilibrio energético y el control del peso (OMS, 2002; 2004).

La actividad física, aparte del ejercicio físico, también incluye otras actividades que involucran movimiento corporal como pueden ser juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. No obstante, para efectos de la presente investigación, se hablará de actividad física como sinónimo de ejercicio físico, considerando éste como “*una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física*” (OMS, 2004); siendo la aptitud física el conjunto de atributos que las personas tienen o logran en relación con la capacidad de desempeñar una actividad física moderada o intensa⁵, sin fatiga excesiva e involucrando diferentes variables de aptitud cardiovascular, respiratoria, de composición corporal, fuerza muscular y/o flexibilidad (Franks & Howley, 1997).

A las mujeres en edad mediana, entre 40 y 60 años, se les recomienda la práctica de ejercicios físicos para evitar problemas de sobrepeso y obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer y depresión, entre otros. El ejercicio regular ofrece beneficios como disminución del estrés, aumento de la fortaleza y flexibilidad muscular,

⁵ La actividad física moderada puede ser baile o caminar a paso rápido, mientras la actividad física intensa incluye deportes como el fútbol, voleibol, baloncesto, práctica de natación, footing, bicicleta, ejercicios aeróbicos. Ver OMS ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/index.html.- Consulta: 02 de noviembre 2012.

mejora en la circulación sanguínea y la calidad del sueño, entre otros (Gynecologists, 2011). Además la actividad física aumentaría la secreción de endorfinas, neurotransmisores producidos en el sistema nervioso central, conocidas como las hormonas de la felicidad. En México, de acuerdo la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo, las mujeres en estos rangos de edad solamente destinan en promedio poco más de media hora semanal a la práctica de ejercicios físico y deportes (INEGI, 2009).

Durante la mediana edad, las mujeres presentaban sensaciones de bienestar físico y emocional. Es un período del ciclo vital donde ellas tienen mayor control sobre diversos aspectos de la vida. Algunos psicólogos del ciclo vital como Paul Baltes, Hayne Waring Reese, John R. Nesselrode, K. Warner Schaie y Philip Rice señalan que el desarrollo no se detiene en la edad adulta sino que se alarga hasta el final de la vida, (Baltes, Reese, & Nesselrode, 1981), y se presentan cambios tanto cuantitativos como cualitativos, donde el contexto cultural e histórico en el que se desarrolla la persona, marca las propias diferencias individuales (Rice, 1997).

La mediana edad es para la mujer una etapa en la que puede establecer nuevas metas, que trasciendan a los objetivos de la otrora juventud, bien sea cambiar de carrera profesional, iniciar un nuevo negocio, volver a estudiar, comenzar a formar parte en actividades comunitarias, tomar más en serio los pasatiempos, y especialmente reflexionar sobre el sentido de la vida y qué hacer próximamente con la propia existencia. Teniendo en cuenta que los hijos quizás ya sean mayores, se dispone ahora de más tiempo para sí mismas.

También es una etapa que debido a factores biológicos como la menopausia, o la independencia de los hijos, viviendo ya fuera de casa, generándose el llamado *nido vacío*, algunas podrían presentar problemas de depresión. Es por ello, que la recomendación de la práctica de la actividad física coadyuvaría a solventar los estados emocionales críticos que pudieran presentarse, más aún cuando la actividad se realiza en compañía de otras personas. Diversos estudios acerca del bienestar o la felicidad, señalan la relevancia de las relaciones interpersonales para la salud integral (Seligman M., 2001a), (Fredrickson, 2009).

Metodología

La investigación es de carácter exploratorio, toda vez que en el país existe escasa investigación que relacione la actividad física con el constructo optimismo desde el enfoque de Martin Seligman (2004). Tiene como base la investigación documental y la investigación de campo, y se apoya esta última en técnicas cuantitativas con la aplicación del Test de Optimismo (Seligman, 2002).

El test se aplicó a una muestra de 116 mujeres trabajadoras entre 40 y 60 años de edad, con nivel educativo igual o mayor a educación media-superior, pertenecientes a hogares de clase media (nivel socioeconómico C+ y C)⁶ (López R, 2009), del Valle de México. El 50% que realiza actividad física frecuentemente (de al menos cuatro veces a la semana y con tiempo mayor a 40 minutos en cada sesión) y el otro 50% no realiza actividad física.

La muestra, estadísticamente hablando, no es representativa de la población. Es una muestra intencional. Solamente en el Distrito Federal, de acuerdo al Censo de Población y Vivienda 2010 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), las mujeres entre 40 y 60 años que cuenta con educación media superior y educación superior alcanzan la cifra de 546 mil 494 (INEGI, 2010).

La variable a considerar es la práctica de la actividad física fuera del hogar: a) práctica frecuente: de al menos cuatro veces a la semana y con tiempo mayor a 40 minutos en cada sesión. b) no practica actividad física.

En cuanto al instrumento, el Test de Optimismo© desarrollado por Martin. Seligman (Seligman, 2002), cuenta con 32 reactivos. Se seleccionó el test que presenta el autor en su libro *La auténtica Felicidad* para la aplicación a los sujetos de la investigación, de manera auto-administrada.

El test mide niveles de pesimismo y optimismo de acuerdo a las dimensiones explicativas de permanencia y generalización, así como el nivel global de optimismo. La medición se

⁶ Para el nivel socioeconómico se considera la clasificación de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado y Opinión Pública..

realiza mediante una escala cualitativa producto de rangos numéricos que van del 0 al 8 o del 8 al 0. Para los sucesos adversos, la escala va de muy optimista a muy pesimista, del 0 al 8; mientras que para los sucesos positivos la escala va del 8 al 0, desde muy optimista a muy pesimista.

Total de Optimismo= $(PmB+UbB)-(PmM+UbM)$ donde (Seligman, 1998):

- PmB: estilo explicativo de la permanencia ante sucesos positivos
- UbB: estilo explicativo de la generalización ante sucesos positivos
- PmM: estilo explicativo de la permanencia ante sucesos adversos
- UbM: estilo explicativo de la generalización ante sucesos adversos

Finalmente, el procesamiento de los resultados se presenta bajo la siguiente escala:

Tabla 3 Test de Optimismo: Total de optimismo

PUNTUACIÓN	CUALIFICACIÓN
Más de 8	Muy optimista
6-8	Moderadamente optimista
3-5	Promedio
1-2	Moderadamente pesimista
0	Muy pesimista

Fuente: Elaboración propia con información de Seligman Martín (1998): *Learned Optimism*, Pocket Books, New York.

En cuanto al procedimiento, tras seleccionar la muestra y ubicar los domicilios de cada una de las posibles participantes del Valle de México (especialmente en los municipios de

Atizapán de Zaragoza y Naucalpan, en el Estado de México, y la delegación Benito Juárez en DF), se les explicó el propósito de la investigación y se les entregó el test en sobre cerrado en sus hogares; reiterándoles la secrecía y confidencialidad de la información que proporcionarían en el cuestionario. Todas las mujeres convidadas a participar en la investigación, aceptaron la invitación. Cinco días después se pasó a recoger los cuestionarios en sus domicilios. Se insistió en que si se presentaban dudas, que por favor avisaran para las aclaratorias del caso. El día que se pasaba por los hogares para buscar el test, se les preguntó si habían tenido dudas con algunos de los ítems del mismo, para las aclaraciones del caso; como por ejemplo algunos significados de palabras. No hubo mayores inconvenientes en la comprensión del test.

Tabla 4 Categorías de análisis y variables de la investigación

Categorías de análisis	No realizan actividad física	Sí realizan actividad física
PmB	√	√
PmM	√	√
UbB	√	√
UbM	√	√
PmB+UbB	√	√
PmM+UbM	√	√
Total de Optimismo	√	√

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación y Seligman Martín (1998): Learned Optimism, Pocket Books, New York.

Los resultados

La muestra estuvo integrada por 58 mujeres en edad mediana que realizan actividad física y 58 mujeres en edad mediana que no realizan actividad física, arrojando el análisis del test los siguientes resultados que se muestran en las tablas 5, 6, 7, 8 y 9.

Tabla 5 Total de Optimismo, Test de Optimismo de Martin Seligman (porcentaje)

	NO realiza Actividad Física	SI realiza Actividad Física
CLASIFICACIÓN	Porcentaje del total (PmB+UbB)-(PmM+UbM)	Porcentaje del total (PmB+UbB)-(PmM+UbM)
Muy Optimista	10%	25%
Moderadamente Optimista	20%	25%
Normal	25%	30%
Moderadamente pesimista	30%	20%
Muy pesimista	15%	0%
TOTAL	100%	100%

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación

En los resultados totales, las mujeres encuestadas que realizan ejercicios presentan mayores niveles de optimismo (50% del total, con un 25% en “muy optimista” y la otra mitad en “moderadamente optimista”), solamente un 20% de ellas muestra niveles de pesimismo y en el renglón moderado.

De las que no practican actividad física, el 45% presenta niveles de pesimismo, con un 15% en la categoría de "muy pesimista".

Al analizar los resultados por los estilos explicativos del optimismo, se tiene que en el dominio de la permanencia ante sucesos adversos (PmM), las que realizan ejercicios presentan mayores niveles de optimismo: 60% versus 50% de las que no practican actividad física; observándose los mayores niveles de optimismo (“muy optimista”) en dos de cada diez de las que practican ejercicios. Esto significaría que estas mujeres encuestadas

explican la adversidad que les corresponde vivir en términos “a veces” o “últimamente”, pero no piensan en sus fallas, en sus errores usando el “siempre” o “nunca”.

El 20% se ubica en pesimismo: tanto para las que hace ejercicios como para las que no; presentándose los mayores niveles (muy pesimistas) en las que no realizan ejercicios.

Tabla 6 Estilo Explicativo de la Permanencia ante la Adversidad (PmM), Test de Optimismo de Martín Seligman (porcentajes)

PmM (ante la adversidad)	NO realiza Actividad Física	SI realiza Actividad Física
CLASIFICACIÓN	Porcentaje del total de PmM	Porcentaje del total de PmM
Muy Optimista	0%	20%
Moderadamente Optimista	50%	40%
Normal	30%	20%
Bastante pesimista	15%	20%
Muy pesimista	5%	
TOTAL	100%	100%

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación.

Estos resultados ante la adversidad, no distan de los encontrados en el estilo explicativo de la permanencia ante sucesos positivos. Solamente que en este caso la brecha de optimismo se amplía: las que realizan ejercicios casi duplican a las que no hacen ejercicios: 60% versus 35%. Además las de la actividad física no presentan niveles de pesimismo. Esto indicaría que estas mujeres ante sucesos agradables, explican la situación en términos de causas permanentes, considerando sus habilidades, sus esfuerzos, rasgos que siempre las caracterizarían.

Entretanto, tres de cada diez que no realizan ejercicios muestran niveles de pesimismo; expresando que los buenos acontecimientos ocurren debido a causas pasajeras.

Tabla 7 Estilo Explicativo de la Permanencia ante sucesos positivos (PmB), Test de Optimismo de Martín Seligman (porcentaje)

PmB (ante sucesos positivos)	NO realiza Actividad Física	SI realiza Actividad Física
CLASIFICACIÓN	Porcentaje del total de PmB	Porcentaje del total de PmB
Muy Optimista	5%	15%
Moderadamente Optimista	30%	45%
Normal	35%	40%
Moderadamente pesimista	20%	
Muy pesimista	10%	
TOTAL	100%	100%

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación.

En el estilo explicativo de la generalización ante sucesos adversos, los resultados muestran prácticamente los mismos niveles para las que realizan ejercicios que para las que no: 60% del No versus 65% del SI, en los renglones de optimismo. Sin embargo las que realizan ejercicios alcanzan mayores niveles, en "muy optimistas" con un 35% del total de ellas, mientras que las que no efectúan actividad física no presentan registros en esta categoría optimista.

Las que no realizan ejercicios, presentan mayores niveles de pesimismo que las realizan ejercicios: 20% versus 10%; en ninguno de los dos casos se encuentran registros en la categoría de "muy pesimista".

Los resultados estarían señalando que las mujeres encuestadas que presentan niveles de optimismo en esta categoría, consideran explicaciones específicas ante los acontecimientos adversos que viven.

Tabla 8 Estilo Explicativo de la Generalización ante la Adversidad (UbM), Test de Optimismo de Martín Seligman (porcentaje)

UbM (ante sucesos adversos)	NO realiza Actividad Física	SÍ realiza Actividad Física
CLASIFICACIÓN	Porcentaje del total de UbM	Porcentaje del total de UbM
Muy Optimista	0%	35%
Moderadamente Optimista	60%	35%
Normal	20%	20%
Moderadamente pesimista	20%	10%
Muy pesimista		
TOTAL	100%	100%

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación.

En el estilo explicativo de la generalización ante sucesos positivos, el 60% de las que realizan ejercicios presenta niveles de optimismo por encima de Normal, mientras el otro grupo de mujeres se ubica en 50% de optimismo (20% “moderada” y 30% “muy optimistas”). Esto indicaría que estas mujeres optimistas atribuyen causas globales a los buenos acontecimientos y pueden permear esa actitud hacia otros aspectos de sus vidas.

A diferencia de las categorías anteriores, las que realizan ejercicios muestran mayores niveles de pesimismo en este renglón: 20% presenta pesimismo; entretanto de las que no se ejercitan solamente un 5% muestra nivel pesimista y además moderado.

Tabla 9 Estilo Explicativo de la Generalización ante la sucesos positivos (UbB), Test de Optimismo de Martín Seligman (número de registros y porcentaje)

UbB (ante sucesos positivos)	NO realiza Actividad Física	SI realiza Actividad Física
CLASIFICACIÓN	Porcentaje del total de UbB	Porcentaje del total de UbB
Muy Optimista	30%	25%
Moderadamente Optimista	20%	35%
Normal	45%	20%
Moderadamente pesimista	5%	15%
Muy pesimista		5%
TOTAL	100%	100%

Fuente: Elaboración propia con información de los test procesados de la investigación.

En resumen, tanto el análisis de los estilos PmB, PmM, UbB, UbM y el total de optimismo, señalan que las mujeres encuestadas que practican actividad física presentan mayores niveles de optimismo que las que no realizan esta actividad. Los resultados corroboran la hipótesis planteada en la investigación: *Las mujeres en edad mediana que practican actividad física frecuentemente, que habitan en el Valle de México, presentan mayores niveles de optimismo que las mujeres en edad mediana que habitan en la misma zona y no realizan actividades físicas.*

Conclusiones

Conforme a los resultados obtenidos en esta prueba piloto, podemos concluir en relación a las 116 personas de la muestra, que las mujeres que practican actividad física presentan mayores niveles de optimismo a diferencia de las que no lo practican, cuyos niveles de pesimismo están por arriba de la media.

Asimismo en los niveles explicativos de permanencia y generalización, las que realizan ejercicios muestran mayores niveles de optimismo que las que no practican actividad física, Consideramos que para futuras investigaciones valdría la pena observar si el tipo de actividad física influye en los resultados de optimismo, ya que en esta ocasión solamente se tomó en cuenta que practicaran actividad física fuera del hogar, sin importar cuál tipo de ejercicio físico o deporte.

Es conveniente realizar este test a la misma población, con una muestra estadísticamente representativa para poder extraer conclusiones que puedan extrapolarse a las mujeres maduras de clase media del Valle de México, a fin de incidir en las políticas públicas dirigidas a esta población en el ámbito de la salud preventiva.

Se recomienda para futuras investigaciones, teniendo en cuenta los cambios físicos y psicológicos que viven las mujeres en edad mediana, relacionar los resultados de optimismo con los resultados de esperanza que arroja el mismo Test de Optimismo de Martín Seligman; así como correlacionar este test con otros instrumentos que puedan

coadyuvar a entender mejor los niveles de optimismo o pesimismo que presentan las mujeres en edad mediana, como bien puede ser el Auto-test de positividad de Bárbara Fredrickson o el Test de Autoestima de Morris Rosenberg, entre otros.

Referencias Bibliográficas

- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Nesselroade, J. o. (1981). *Métodos de Investigación en Psicología Evolutiva: Enfoque Del Ciclo Vital*. Madrid: Ediciones Morata.
- Buman, M. P., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., & Van Raalte, J. L. (2008). (2008) Hitting the wall in the marathon: Phenomenological characteristics and associations with expectancy, gender, and running history. *Psychology of Sport a Psychology of Sport and Exercise* 9 , 177-190.
- Buman, M., Brewer, B., & Cornelius, A. (2009). A discrete-time hazard model of hitting the wall in recreational marathon runners. *Psychology of Sport and Exercise* 10 , 662-666.
- Carvajal, M. (08 de septiembre de 2012). Del Optimismo: Dimensiones del Estilo Explicativo. *Plática-Taller Optimismo y Bienestar Integral*. México DF: Gerencia de Vida.
- Carver, C., Scheier, M., & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* 30 , 879–889.
- Franks, B. D., & Howley, E. (1997). *Fitness Leader's Handbook-2nd*. Illinois, USA: Human Kinetics.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gynecologists, A. C. (Febrero de 2011). *American College of Obstetricians and Gynecologists*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2012, de Transiciones de la edad mediana: de la perimenopausia a la menopausia: http://www.acog.org/For_Patients/
- INEGI. (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010*. Recuperado el 13 de octubre de 2012, de

<http://www.inegi.org.mx/sistemas/olap/proyectos/bd/consulta.asp?p=17118&c=27769&s=est#>

INEGI. (2009). *Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2009. Tabulados básicos*. México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

López R, H. (Noviembre de 2009). *Los Niveles Socioeconómicos y la distribución del gasto*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2012, de AMAI: <http://www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf>.

OMS (2013): *Proyecto de marco mundial de vigilancia integral y metas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano: estudio del ciclo vital*. Buenos Aires: Pearson Educación.

Rocheleau, C. A., Webster, G. D., Bryan, A., & Frazier, J. (2004). *Moderators of the relationship between exercise and mood changes: gender, exertion level, and workout duration*. *Psychology & Health* 19 , 491-506.

Rojas, M. L. (2006). *La Fuerza del Optimismo*. Madrid: Editorial Punto de Lectura.

Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping and health, Assessment and implications of generalized. *Health Psychology*, 4 , 219-243.

Seligman, M. (2011a). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Seligman, M. (2011b). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta Bolsillo.

Seligman, M. (2004). *Aprender Optimismo*. Barcelona: DeBolsillo.

Seligman, M. (2002). *Test de Optimismo*. University of Pennsylvania.

Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

Sungwoon Kim, J. K. (2010). *Mood After Various Brief Exercise And Sport Modes: Aerobics, Hip-Hop Dancing, Ice Skating, And Body Conditioning*. Perceptual And Motor Skills 104:3c , 1265-1270