

Un nuevo cuestionario para evaluar la procrastinación en la actividad físico-deportiva: PAFD

A new questionnaire to assess procrastination in physical-sports activity: PAFD

Guillermo Infante Borinaga, Ana Zuazagoitia Rey-Baltar, Ibon Echeazarra Escudero
Universidad del País Vasco (España)

Resumen. El objetivo del presente trabajo ha sido elaborar una escala para el estudio de la *Procrastinación en la Actividad Físico-deportiva (PAFD)* y evaluarla desde una perspectiva multidimensional (afectiva, cognitiva y conductual). Se trata de un estudio instrumental en el que participaron 287 estudiantes, 180 de la Facultad de Educación y Deporte (62.7%) y 107 de Formación Profesional (37.3%), de Vitoria-Gasteiz. (74.2% hombres y 25.8% mujeres, $M=23.15$ años, $DT=3.07$). Con objeto de analizar la estructura factorial del cuestionario, se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio mediante el programa SPSS v.24. Los datos obtenidos en el presente estudio confirman la tridimensionalidad del constructo procrastinación en actividad físico-deportiva, diferenciándose la dimensión afectiva, cognitiva y conductual. No obstante, se detectan problemas en la fiabilidad del cuestionario, especialmente en la escala conductual.

Palabras clave: Procrastinación, actividad física, cuestionario, análisis factorial exploratorio.

Abstract. The aim of this study was to develop a scale of *Procrastination in Physical-Sports Activity (PAFD)* that would be assessed from a multidimensional perspective (affective, cognitive, and behavioral). This is an instrumental study involving 287 students, 180 from the Faculty of Education and Sport (62.7%) and 107 from Vocational Training (37.3%), both from Vitoria-Gasteiz (74.2% men and 25.8% women, $M=23.15$ years, $SD=3.07$). In order to analyze the factorial structure of the questionnaire, an exploratory factor analysis was carried out using the SPSS v.24 statistical package. The data obtained in the present study confirm the multidimensionality of the procrastination in physical-sports activity construct, constituted by the cognitive, affective, and behavioral dimensions. However, problems are detected in the reliability of the questionnaire, especially in the behavioral scale.

Keywords: Procrastination, physical activity, questionnaire, exploratory factor analysis.

Introducción

La procrastinación se conoce como el retraso voluntario de una acción intencionada y que precisa atención, a pesar de las consecuencias negativas asociadas a esta dilación como la sensación de inquietud, ansiedad o abatimiento (Klingsieck, 2013). Factores propios del contexto social actual como el alto ritmo de vida y la exigente demanda de actividad parecen agudizar este fenómeno generalizado que afecta a una quinta parte de la población adulta y la mitad de la población estudiantil (Aguilera, Vega, Fernandez, Navarro & Negrete, 2018; Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Harriott & Ferrari, 1996).

Existen diferentes aproximaciones conceptuales en relación al grado de estabilidad asociada a la dilación en la consecución de la tarea, pudiendo ser entendida como comportamiento (Ferrari & Díaz-Morales, 2007), como *hábito* (Knaus, 2000), como *conducta* (Solomon & Rothblum, 1984), o como *tendencia* (Lay, 1986). Existen, por tanto, autores que sugieren que la procrastinación no se trata de un fenómeno estable en el individuo sino de un comportamiento dinámico que cambia a través del tiempo en función de la interacción de tareas y contextos (Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997). Sin embargo, considerarla un rasgo o disposición de la personalidad estable en el tiempo (Steel, 2007; Steel & Ferrari, 2013) es el enfoque más aceptado y el que prevalece en la actualidad (Natividad, 2014).

Otro de los rasgos clave en la caracterización de la procrastinación, además de la intencionalidad y la gestión del tiempo, es su asociación a malestar emocional (Natividad, 2014) que puede llegar a tener impacto negativo en el desarrollo personal, e incluso asociarse con una salud mental más deficiente (Rozental & Carlbirg, 2014). Es por ello que, junto con otras teorías como la autoeficacia (Judge y Bono, 2001), el aprendizaje (Steel & König, 2006) o las motivacionales (Steel, 2012), la perspectiva de regulación del estado de ánimo (Sirois & Pychyl, 2013; Pychyl & Sirois, 2016) está siendo utilizada actualmente para explicación de la procrastinación. Desde esta conceptualización, la regulación del estado de ánimo es el factor determinante a la hora de realizar una acción que dista en el tiempo. Se entiende que mediante la postergación de la tarea en el presente la persona repara el estado de ánimo cediendo para sentirse bien, mientras que en el futuro se sufrirán las consecuen-

cias de esta acción innecesaria realizada en el pasado al no estar relacionada con la consecución del objetivo inicial.

En cuanto a la investigación en torno a la procrastinación, son varios los instrumentos de medida propuestos en las últimas décadas en cuya configuración se ven reflejadas las diferentes concepciones del constructo. A finales de los ochenta se publica el Inventario de Procrastinación para Adultos (AIP) (McCown & Johnson, 1989). Se trata de una escala unidimensional que evalúa la procrastinación general, y que analiza fundamentalmente la tendencia general del sujeto a evitar la realización de las tareas. También destaca la Escala de Procrastinación General (GP) (Lay, 1986), un instrumento de carácter unidimensional que mide la procrastinación como rasgo desde una perspectiva general a través de diferentes enunciados referidos a actividades de la vida diaria.

Un número importante de las escalas se contextualizan en el ámbito académico, que ha despertado un gran interés en la investigación de la procrastinación. Ejemplo de ello es la escala de procrastinación de Tuckman (TPS) (Tuckman, 1991), que ofrece la posibilidad de establecer un índice general de procrastinación académica vinculado a la autorregulación, y más específicamente, a la habilidad de planificar la realización de las tareas. Por su parte, Aitken (1982) propone el Aitken Procrastination Inventory (API) para identificar procrastinadores crónicos entre la población universitaria y que presenta como rasgo diferenciador una medida de la dilación. Dos años más tarde, Solomon & Rothblum (1984) presentan el Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), la escala de procrastinación académica más utilizada hasta la fecha, para la detección no solo de sujetos procrastinadores sino para identificar posibles áreas de atención ante una posible intervención.

Un instrumento de especial interés es el propuesto por Sokolowska (2009) por responder con su configuración a la naturaleza multidimensional del constructo procrastinación. Así, propone el análisis de componentes de tipo afectivo, cognitivo, conductual y motivacional de la procrastinación académica: 1) la dimensión afectiva hace referencia a la ansiedad o preocupación vividos al retrasar la labor a realizar; 2) la dimensión cognitiva es relacionada con la discrepancia entre la intención de cumplimentar una tarea y la conducta que realmente se da, debido a problemas de planificación y de autorregulación del individuo; 3) la dimensión conductual, caracterizada por la frecuencia del retraso en el desempeño de la acción en relación a la aversión con la tarea a ejecutar; 4) la dimensión motivacional, determinada por las expectativas y el valor atribuidos a la labor a desarrollar.

A pesar de que el estudio de la procrastinación se ha dirigido espe-

cialmente al ámbito académico y económico, este aplazamiento en la realización de las tareas también se puede observar en las responsabilidades y decisiones que se toman en el día a día de las personas (Sokolowska, 2009; Natividad, 2014). La práctica de actividad físico-deportiva es una de esas tareas que las personas intentan incluir en sus rutinas diarias por ser bien conocidos los beneficios a nivel físico, afectivo, cognitivo y social asociados a su práctica (Marques, Gómez, Martins, Catunda & Sarmiento, 2017; Miller et al., 2016; Valdés & Yanci, 2016). Para lograr los objetivos saludables que se le atribuyen, la continuidad es un rasgo especialmente relevante en la práctica de actividad físico-deportiva que resulta claramente comprometida por la acción de procrastinar. La no continuidad de la práctica trae consigo el abandono y con ello la inactividad (Díez-Rico, 2017), fenómeno de gran preocupación actual por el perjuicio que ello acarrea a una sociedad en la que el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública (García & Froment, 2018; Kyu et al., 2016; Nuñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramirez-Granizo, Lozano-Sanchez, Puertas-Molero & Ubago-Gimenez, 2019).

Es sabido que la procrastinación se ve asociada al tipo de tarea a realizar. Así, tareas que pueden suponer una conducta aversiva en su ejecución, incrementan la posibilidad de procrastinar. Éste puede ser el caso de la práctica de actividad física, que requiere un esfuerzo y en ocasiones llega a resultar desagradable por suponer sufrimiento físico. Por otro lado, la actividad físico-deportiva generalmente no está sujeta a plazos o fechas límite. Aunque el individuo puede autoimponerse plazos respecto a algún evento deportivo o respecto a alguna rutina de entrenamiento, se presenta habitualmente como una práctica auto-regulada, no sujeta a fechas límite puede llevar al aburrimiento o falta de interés en su cumplimentación (Steel & Ferrari, 2013). A ello se unen la alta ocupación del tiempo debido a las exigencias laborales, la proliferación de actividades de ocio tecnológico o el uso intensivo del transporte motorizado, todos ellos rasgos de la sociedad actual que parecen contribuir a dejar de lado la práctica física (Martínez, et al., 2010). El efecto de estos factores propios del contexto en el que se vive, y que sin duda constituyen un obstáculo, o cuanto menos una dificultad para la práctica continuada de ejercicio físico, deben ser tenidos en cuenta a la hora de explicar el, a priori paradójico alejamiento de una actividad que también es identificada como placentera, y que ayuda a la catarsis y cuyos beneficios para la salud están fuera de toda duda (Barbosa & Urrea, 2018).

En base a lo anterior, la procrastinación en la actividad física puede definirse como el retraso consciente de la práctica de actividad físico-deportiva al que se asocia un sentimiento negativo, debido a una mala gestión en la planificación del tiempo, siendo considerada una acción provisional dilatoria y no tanto una conducta estable. Dicho constructo, entendido desde una perspectiva actitudinal y multidimensional, está conformado por las siguientes dimensiones: la *dimensión afectiva*, referida a los distintos sentimientos negativos derivados de la dilación de la práctica de actividad físico-deportiva en la rutina diaria (Solomon & Rothblum, 1984); la *dimensión cognitiva*, se relaciona con la mala diligencia en la gestión del tiempo para la práctica de actividad físico-deportiva (Lay, 1986); y la *dimensión conductual*, que se presenta como el propio retraso de la práctica de actividad físico-deportiva provocado por distintas causas (Pychyl & Sirois, 2016). No se ha tenido en cuenta la dimensión motivacional que incluye Sokolowska (2009) en su modelo multidimensional de procrastinación académica ya que los factores motivacionales han sido investigados en relación a la procrastinación principalmente (Steel, 2007). En cambio, se atiende a las tentaciones sociales como causa de la procrastinación son tema actual de investigación de la procrastinación (Sirois & Giguère, 2018).

Ante la ausencia de instrumentos que permitan medir la procrastinación en actividad físico-deportiva a partir de la literatura científica a la que se ha tenido acceso, el presente estudio tiene como propósito: 1) constatar la validez interna del cuestionario propuesto mediante la capacidad discriminante de los ítems elaborados y la estructura interna; 2) comprobar la validez discriminante con otras variables externas.

Método

Participantes

En este estudio participaron inicialmente 331 estudiantes universitarios y de Formación Profesional. Sin embargo, para realizar los análisis se eliminaron de este estudio aquellos estudiantes que no realizaban práctica de actividad física (36 individuos), cinco personas que no respondieron de manera consistente a las preguntas del cuestionario. En base al análisis de extremos de Mahalanobis, fueron eliminados aquellos valores extremos multivariados, cuya significatividad asociada a este estadístico es menor de $p < .01$. (3 outliers). La muestra definitiva total fue de 287 estudiantes, 180 de la Facultad de Educación y Deporte (62.7%) y 107 de un centro de Formación Profesional (37.3%), ambos emplazados en Vitoria-Gasteiz. De ellos, 213 (74.2%) fueron hombres y 74 (25.8%) mujeres, las edades fluctuaron entre los 19 y los 45 años, con una media de 23.15 años, y una desviación estándar de 3.1 años. La muestra fue seleccionada por conveniencia ante la dificultad encontrada para disponer de un muestreo probabilístico, algo no fácil de obtener (Bisquerra, 2004).

Variables e instrumentos de medida

Se revisó la literatura previa en relación a aspectos relacionados con la temática objeto de estudio. Se tomó como referencia principal la procrastinación académica desde una perspectiva multidimensional: afectiva, cognitiva, conductual y motivacional. Para el diseño del cuestionario se optó por eliminar la dimensión motivacional ya que se considera que la motivación es un constructo asociado a la procrastinación en actividad físico-deportiva y no forma parte de su estructura interna. De esta manera se reformularon y adecuaron ítems empleados previamente para medir la *procrastinación académica* que sirvieron de base para construir y elaborar el instrumento de medida que informará sobre el grado de procrastinación del individuo en la actividad físico-deportiva.

Se determinó que la dimensión *afectiva* se define sobre la base de los sentimientos de insatisfacción que se tienen hacia el retraso de la práctica físico-deportiva (si retraso la práctica deportiva me siento, ansioso, frustrado, ...). La dimensión *cognitiva* se centra en la incapacidad del individuo para la planificación de la práctica de actividad físico-deportiva (no soy capaz de organizar mi semana en base al deporte...). Por último, la *dimensión conductual* se relaciona con distintos motivos asociados al retraso de la práctica de actividad físico-deportiva (*retraso la práctica de actividad física para salir con los amigos, si no tengo un objetivo claro...*).

Procedimiento

Se contactó con diferentes grupos universitarios, así como grupos de Formación Profesional. Para ello se solicitó permiso a los directores del centro y los docentes, y se concretaron días y hora para la distribución de los cuestionarios. La aplicación del cuestionario se realizó dentro del horario de clase y en la propia aula, dirigida por un investigador experimentado a partir de un protocolo por el cual se aportaba información sobre el cuestionario y el estudio en el que éste se enmarcaba. La cumplimentación del cuestionario se realizó en aproximadamente 20 minutos. Con objeto de reducir el efecto de deseabilidad social y asegurar la veracidad de las respuestas, los participantes intervinieron de manera voluntaria en la contestación al cuestionario, y se garantizó a los encuestados el procesamiento totalmente anónimo de los datos obtenidos.

Análisis estadísticos

Este estudio corresponde a un estudio instrumental basado en el modelo psicométrico de la Teoría Clásica de los Test. Para el análisis de la consistencia interna y la validez de la escala creada se realizaron análisis cuantitativos de tipo descriptivo-correlacional mediante el empleo del programa estadístico IBM SPSS Statistic 24.

Se realizaron análisis de los estadísticos descriptivos de los ítems para valorar su centralidad y capacidad discriminatoria. En cuanto al

estudio de la estructura interna, se empleó el análisis de ejes principales con rotación oblimin con normalización Kaiser. Asimismo, se obtuvieron las correlaciones entre los distintos factores obtenidos. De otro lado, se estimó la consistencia interna del instrumento, haciendo uso del coeficiente alpha de Cronbach. Por último, se realizó un análisis de validez discriminante mediante una ANOVA.

Resultados

A continuación se presentan los resultados del estudio estructurados conforme al objetivo que pretenden dar respuesta.

Elaboración del banco inicial de ítems

El cuestionario Procrastinación en la Actividad Físico Deportiva (PAFD) fue construido siguiendo los criterios que establecen la American Educational Research Association y el National Council on Measurement in Education (1999), y que recogen Martínez Arias, Hernández-Lloreda y Hernández-Lloreda (2006). Tras delimitar el objeto y finalidad de la escala se analizó el contenido del constructo. Se reformularon y adaptaron ítems y fueron presentados a un grupo de cinco expertos, tres doctores en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y dos en Psicología. Éstos se encargaron de realizar la revisión de contenido y de la valoración general del cuestionario, de la escala de medida, de los ítems y de la información ofrecida al inicio del cuestionario. De este modo se establecieron 23 ítems formulados en modo enunciativo, distribuidos en las tres dimensiones (afectiva, cognitiva y conductual) para la evaluación de la procrastinación en la actividad físico-deportiva. Se mantuvo la categorización del cuestionario inicial a través de la escala graduada de frecuencia con un rango de cinco alternativas de respuesta que variaron de 1=nunca, a 5=siempre.

Por último, para evitar el sesgo de aquiescencia que se produce al redactar todos los ítems del cuestionario de manera positiva, se optó por redactar algunos de ellos de manera negativa (Garrido, Zagalaz, Torres, & Romero, 2010). Esto se aplicó a los ítems 2, 5, 7, 10, 13, 16, 21 y 23.

Análisis estadístico de los ítems

En la Tabla 1 se resumen los resultados de los análisis descriptivos de cada uno de los 23 ítems correspondientes a las tres dimensiones específicas del cuestionario de procrastinación en la actividad física. Para evaluar la centralidad y capacidad discriminatoria se valoró que los ítems presentaran puntuaciones medias de respuesta cercanas al punto medio (2.5, 3.5); que su desviación estándar fuera superior a 1; y que los valores de asimetría y curtosis que ofrecieran fueran en torno a (-2, 2). Las respuestas a todos los ítems reflejaron unas puntuaciones medias que oscilaron entre 1.23 y 3.00. La desviación estándar mostró valores mayores o muy próximos a 1 (en un rango de respuesta de 1 a 5), excepto en los ítems 7, 8 y 20, con valores menores de .90. La mayoría de los valores de asimetría y curtosis se encontraron dentro del rango 1 y -1, excepto los ítems 7, 8, 10 y 20 que superaron el rango establecido de 2 o -2. Analizando estos resultados, se decidió eliminar los ítems 7, 8, 10 y 20 por ser los que peores propiedades psicométricas presentaron.

Mediante sucesivos análisis de las communalidades y las saturaciones factoriales fueron eliminando los ítems 11, 13, 15, 16, 18 y 22 debido a sus bajas communalidades (por debajo de .250) o por saturaciones factoriales que no agrupaban en el factor esperado. Por consiguiente, la solución factorial final quedó conformada por 12 ítems (Stevens, 1992). En la Tabla 2 se puede constatar cómo las communalidades de los ítems elegidos están por encima de .500 excepto los ítems 5, 11, 14 y 17.

Estudio de la dimensionalidad del instrumento

Para la obtención de evidencias de validez interna (estructura factorial) y como aproximación a la estructura ítems seleccionados, se realizó un análisis factorial exploratorio. Debido a que los ítems fueron diseñados para una escala determinada, se trató de confirmar esta hipótesis. Previo al examen de la dimensionalidad del instrumento, se obtuvieron estimadores que aseguraron el nivel de correlación apropiado entre los

Tabla 1. Descriptivos e índices de discriminación de los ítems del cuestionario de procrastinación en actividad físico-deportiva.

Ítem	M	DE	AS	CU
1	3.00	1.022	.066	-.290
2	2.08	1.010	.630	-.428
3	2.32	0.973	.252	-.334
4	2.69	1.096	.198	-.611
5	1.96	0.989	.784	-.157
6	2.53	1.121	.234	-.794
7	1.21	.683	3.885	15.800
8	1.39	.786	2.404	6.274
9	2.54	1.105	.194	-.733
10	2.05	1.096	2.906	22.646
11	1.93	.930	.802	0.034
12	2.43	1.107	.407	-.561
13	2.11	.871	.541	.020
14	2.00	1.076	.655	-.718
15	1.99	.977	.655	-.429
16	2.18	.958	.471	-.173
17	1.89	.908	.893	.463
18	2.34	1.077	.396	-.657
19	1.74	.884	1.152	1.058
20	1.33	.668	2.266	5.537
21	2.00	.998	.750	-.141
22	2.30	1.098	.510	-.479
23	1.90	.921	.804	-.096

Nota: M = media; DE = desviación estándar; AS = asimetría; CU = curtosis.

Tabla 2. Comunalidades.

Ítem	Extracción
1. Si retraso la práctica deportiva me siento agobiado/a	.566
2. No soy capaz de organizar mi semana en base al deporte	.412
4. Si retraso la práctica deportiva me siento enfadado/a	.636
5. No puedo hacer una planificación semanal deportiva	.383
6. Si retraso la práctica deportiva me siento triste	.541
9. Si retraso la práctica deportiva me siento nervioso/a	.569
11. Retraso la práctica de actividad física si no tengo un propósito claro	.375
12. Si retraso la práctica deportiva me siento preocupado/a	.543
14. Retraso la práctica de actividad física cuando no tengo con quien hacerla	.262
17. Retraso la práctica de actividad física cuando la actividad me supone mucho esfuerzo.	.371
21. No soy capaz de planificar los deberes escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva	.449
23. No soy capaz de planificar las actividades escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva	.559

Nota: Método de extracción: factorización de ejes principales.

Tabla 3. Saturaciones de los ítems en los factores extraídos.

	F1	F2	F3
Item 1	.726	-.092	-.107
Item 4	.782	.018	-.090
Item 6	.739	.013	.070
Item 9	.740	.038	-.083
Item 12	.743	-.009	.080
Item 2	-.010	.679	-.122
Item 5	-.138	.610	-.004
Item 21	.185	.507	.251
Item 23	.133	.611	.240
Item 11	-.064	.087	.564
Item 14	-.024	-.086	.535
Item 17	-.013	.083	.571

Tabla 4. Nivel de correlación entre escalas.

	Escala Afectiva	Escala Cognitiva	Escala Conductual
Escala Afectiva	1	.051	-.137*
		.387	.020
Escala Cognitiva	.051	1	.330**
	.387		.000
Escala Conductual	-.137*	.330**	1
	.020	.000	

Nota: * nivel de significación .05 (bilateral); ** nivel de significación .01 (bilateral).

Tabla 5. Diferencias en la procrastinación en función de la frecuencia de actividad físico-deportiva semanal.

Dimensión	Frecuencia actividad físico-deportiva	N	M	DS	F	S
Afectiva	Baja	90	11.60	3.78	10.016	.000
	Media	83	13.42 ^a	4.40		
	Alta	114	14.26 ^a	4.51		
Cognitiva	Baja	90	8.74	3.45	7.081	.001
	Media	83	8.01	2.76		
	Alta	114	7.24 ^a	2.35		
Conductual	Baja	90	6.48 ^b	2.19	9.990	.000
	Media	83	6.00 ^b	2.15		
	Alta	114	5.18	2.01		

Nota: N = casos; M = media; DE = desviación estándar; F = índice de Fisher; nivel de significación. Diferencias significativas para $p < .05$: a > baja; b > alta.

ítems para el empleo de este procedimiento. De esta manera, la significación del Test de Bartlett para el cuestionario de Procrastinación en la Actividad Física $p < .000$ ($\chi^2 = 1119.669$; $gl = 66$) así como la medida de adecuación muestral KMO (.787 $p < .001$) mostraron una adecuada correlación entre ítems y una adecuación muestral aceptable, evidenciando la pertinencia de un análisis factorial.

Se utilizó el método de análisis de ejes principales para realizar una adecuada estimación de factores, siendo la opción clásica recomendada

cuando no se cumple el supuesto de normalidad (Fabrigar, Wegener, MacCallum & Strahan, 1999). La extracción de factores se realizó mediante la rotación Oblimin ya que casi todos los fenómenos que se estudian en las ciencias sociales y de la salud están más o menos interrelacionados entre sí (Lloret-Segura, et al., 2014). Además, no se forzó el número de factores a determinar. Para asignar los ítems a los factores, se consideraron aquellas cargas factoriales iguales o mayores que .50.

Los resultados mostrados en la Tabla 3 presentan una estructura de tres factores con unas saturaciones factoriales superiores a .50. Así, todos los ítems referidos al sentimiento negativo asociado al retraso en la actividad físico-deportiva (escala *afectiva*) obtuvieron saturaciones superiores a .700. Tanto en la escala *cognitiva* (referida a la organización semanal de la actividad físico-deportiva) como la *conductual* (asociada al retraso de la actividad físico-deportiva) se obtuvieron saturaciones inferiores, aunque todas por encima de .500.

En cuanto a la correlación entre las distintas escalas, los resultados reflejan que la escala *afectiva* no muestra correlación significativa con la escala *cognitiva* y sí con la escala *conductual*, pero con carácter negativo. No obstante, las escalas *cognitiva* y *conductual* sí muestran una correlación positiva y significativa (Tabla 4).

Estimación de la consistencia interna de la escala

Se consideró de manera aislada la consistencia interna de las tres subescalas mediante el índice alpha de Cronbach. El análisis de cada escala obtuvo los siguientes resultados: escala *afectiva*: .864; escala *cognitiva*: .729; escala *conductual*: .598. Así, tanto la escala *afectiva* como la *cognitiva* obtuvieron valores por encima del límite aceptable de .700 (Nunnally & Berstein, 1995). No sucede lo mismo con la escala *conductual*, que presenta unos niveles bajos de fiabilidad.

Validación discriminante del instrumento

De otra parte, con el propósito de obtener evidencias discriminantes del cuestionario, se tomó como variable independiente la frecuencia de actividad físico-deportiva semanal de los participantes, siendo una frecuencia baja cuando realizaban una o dos veces por semana, frecuencia media cuando practicaban tres veces por semana y frecuencia alta, cuatro o más veces por semana (Tabla 5).

Los resultados muestran cómo en la escala *afectiva* los practicantes con menor frecuencia de actividad física tenían un sentimiento menor asociado al retraso de la actividad físico-deportiva con respecto a los practicantes de frecuencia media y alta ($F = 10.016$; $p < .001$). En lo relativo a la escala *cognitiva*, relacionada con la organización, los resultados muestran cómo los practicantes de baja frecuencia de actividad físico-deportiva presentan unos niveles de organización semanal de dicha actividad mayores que aquellos de frecuencia media y alta ($F = 7.081$; $p < .001$). Por último, en relación a la escala *conductual*, asociada al retraso de la actividad físico-deportiva, los resultados muestran que los practicantes de baja frecuencia semanal obtienen medias significativamente superiores que aquellos que practican con una frecuencia media y alta semanal ($F = 9.090$; $p < .001$).

Discusión

Dada la ausencia de autoinformes que evalúen la procrastinación en actividad físico-deportiva, el objetivo principal de este estudio fue el desarrollo de un instrumento que permitiera medir las distintas percepciones que tienen los individuos cuando retrasan la práctica de actividad físico-deportiva. Esta investigación se ha desarrollado tomando como base la multidimensionalidad de la procrastinación en actividad físico-deportiva tal y como se ha evidenciado en estudios de la procrastinación académica (Natividad, 2014; Sokolowska, 2009).

Los datos obtenidos permiten confirmar la centralidad y capacidad discriminativa de los ítems seleccionados. Estos ítems además, se agruparon en las distintas dimensiones que fueron planteadas de partida en el estudio de este constructo actitudinal. Por lo tanto, los análisis realizados evidencian que la estructura interna de los ítems corresponde a la

disposición teórica elaborada acerca de la procrastinación en la actividad físico-deportiva en torno a tres dimensiones: *afectiva*, *cognitiva* y *conductual*. No obstante, se reconoce la limitación en los análisis estadísticos realizados ya que el método para la extracción de los factores utilizado fue Kaiser y en las últimas recomendaciones se considera que puede sobreestimar el número de factores (Lloret-Segura, et al., 2014).

Cuando se elabora un autoinforme que pretende medir distintas dimensiones de un constructo, la validez y la fiabilidad son dos características psicométricas fundamentales que todo instrumento de medida debe cumplir para asegurar su eficacia y precisión. La relación entre la validez y la fiabilidad ha sido objeto de discusión ya que muestran asociaciones asimétricas y no recíprocas (Messick, 1989). Si bien es cierto que los resultados apoyan la validez interna de la procrastinación en actividad físico-deportiva, es importante resaltar que el método utilizado para constatar la tridimensionalidad puede presentar limitaciones, ya que los criterios para la eliminación de los ítems han preponderado más la validez interna, por medio de análisis de las comunalidades y las saturaciones factoriales que la fiabilidad del instrumento. Así, los resultados de la fiabilidad del instrumento no muestran la consistencia interna esperada. La escala *conductual* no muestra los índices deseables para dar por fiable dicha escala. Seguramente la apuesta por la validez interna ha tenido su influencia en la fiabilidad de la escala.

Las correlaciones entre las escalas muestran un resultado relevante, en concreto, la correlación negativa que existe entre la escala *afectiva* y la *conductual*, lo que sugiere que las sensaciones negativas asociadas al retraso de la práctica de actividad físico-deportiva se relacionan de forma inversa. Teniendo en cuenta estos resultados sería oportuno revisar la aproximación teórica sobre la que se ha sustentado la procrastinación en actividad físico-deportiva. En la actualidad existe evidencia empírica acerca del papel relevante del afecto positivo relacionado con la tarea en la procrastinación (Sirois & Giguère, 2018) mediante la regulación inmediata del estado de ánimo. De acuerdo con esta perspectiva (Sirois & Pychyl, 2013; Pychyl & Sirois, 2016) el retraso temporal que sucede cuando los individuos retrasan innecesariamente tareas prefijadas tiene como consecuencia la priorización a corto plazo del estado de ánimo sobre la consecución del objetivo a largo plazo. Estas conductas que regulan de inmediato el estado de ánimo se asocian a sensaciones de carácter positivo. Así, en posibles futuros estudios de la procrastinación en actividad física podría tenerse en cuenta esta aproximación ya que la literatura científica sostiene que poner el foco en las emociones positivas puede abrir una nueva perspectiva hacia la comprensión de por qué y cuando la gente procrastina (Sirois y Giguère, 2018).

El presente cuestionario ha mostrado la capacidad de discriminar entre personas con diferente frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva. Tanto la escala *afectiva* como la *conductual* mostraron diferencias coherentes con el modelo teórico. Así, las diferencias se muestran en aquellos que tienen una media o alta frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva semanal, mostrando un sentimiento negativo (escala *afectiva*) mayor que aquellas personas que realizan menos actividad físico-deportiva. Sucede lo mismo con la acción de retraso hacia la actividad físico-deportiva, siendo aquellos que más actividad practican los que más razones han mostrado (escala *conductual*) para rechazar dicha actividad. Por el contrario, se observó que aquellas personas que realizaban menos actividad semanal, organizaban mejor su semana (escala *cognitiva*) en base a dicha actividad físico-deportiva. Esto lleva a pensar que el modo en el que se formularon algunos ítems relacionados no fue el adecuado, siendo la reformulación de los ítems de dicha escala una de las posibles aportaciones de futuros estudios.

Además, es importante recordar que la validez factorial de un instrumento debe ser demostrada con una gran variedad de muestras, y este instrumento ha sido únicamente distribuido a una muestra con unas características concretas, por tanto, nuevos estudios serán necesarios para completar la viabilidad futura de este cuestionario. Hasta la fecha, el presente cuestionario es el único que mide la procrastinación en actividad físico-deportiva.

Dado que la actitud hacia la actividad física es uno de los elementos

importantes en la consecución de hábitos saludables y estilos de vida (Martínez, et al. 2012), disponer de un instrumento válido y fiable para medir la procrastinación en el actividad físico-deportiva podría originar nuevas líneas de investigación de interés social con las que abordar temas como los siguientes: conocer e identificar el grado de implicación con la actividad física de las personas; evaluar si existe adherencia a la actividad físico-deportiva; evitar conductas sedentarias; crear conciencia sobre las conductas hacia la actividad física o hábitos saludables; realizar este tipo de estudios en otros contextos culturales y sus influencias comportamentales. En el futuro, estas líneas podrán abrir nuevos conocimientos en la psicología de la actividad físico-deportiva que permitan adecuar los programas destinados a la promoción de dichas actividades, así como facilitar la toma de conciencia de los beneficios que la actividad física y el deporte reportan a la salud física, social y emocional de las personas.

Agradecimientos

Los autores de este estudio son miembros del grupo Consolidado de Investigación IT934-16 del Sistema Universitario Vasco. El estudio se enmarca en el proyecto de investigación PPG17/61 de la Universidad del País Vasco y en el proyecto EDU2017-83949-P del subprograma estatal de Generación del Conocimiento del Ministerio de Economía, Industria y Competitividad.

Referencias

Aguilera, N. L., Vega, M. G., Fernández, M., Navarro, A., y Negrete, G. G. (2018). La procrastinación de las horas de sueño y su relación con el aumento de peso. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92), 2.

Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Pittsburgh. Pittsburgh.

Barbosa, S. H., & Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión

bibliográfica. *Katharsis*, 25, 155-173.

Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

Diez-Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *RIECS: Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 2(1), 41-48.

Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. doi: 10.1037/1082-989X.4.3.272

Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.

Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96.

García, A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33, 3-9.

Garrido, M. E., Zagalaz, M. L., Torres, G., & Romero, S. (2010). Diseño y validación de un cuestionario para técnicos deportivos acerca de su opinión sobre las actitudes de padres y madres en el deporte (CTPMD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 7-21.

Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611-616. doi: 10.2466/pr0.1996.78.2.611

Judge, T.A., & Bono, J.E. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92. doi: 10.1037/0021-9010.86.1.80

Klingsieck, K.B. (2013). Procrastination: when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. doi: 10.1027/1016-9040/a000138

Knaus, W.J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of social Behavior and Personality*, 15(5), 153-166.

Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J.,... Forouzanfar, M. H. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ (Clinical research ed.)*, 354, i3857. doi: 10.1136/bmj.i3857

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495. doi: 10.1016/0092-6566(86)90127-3

Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169. doi: 10.6018/analesps.30.3.199361

Marqués, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., & Sarmento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 316-320.

Martínez-Arias, R., Hernández-Lloreda, M. J., & Hernández-Lloreda, M. V. (2006). *Psicometría*. Madrid, España: Alianza Editorial.

Martínez, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Delgado-Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43-48.

Martínez, D., Eisenmann J. C., Gómez, S., Veses, A., Marcos, A., & Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española*

Apéndice Cuestionario de Procrastinación en la Actividad Físico Deportiva (PAFD).

		Nunca	Pocas veces	A veces	Bastante	Siempre
1	Si retraso la práctica deportiva me siento agobiado/a
2	No soy capaz de organizar mi semana en base al deporte
3	Retraso la práctica de actividad física para salir con los amigos.
4	Si retraso la práctica deportiva me siento enfadado/a
5	No puedo hacer una planificación semanal deportiva
6	Si retraso la práctica deportiva me siento triste
7	No soy capaz de organizar mi actividad deportiva sin que mi familia me la planifique
8	Retraso la práctica de actividad física para ir de compras.
9	Si retraso la práctica deportiva me siento nervioso/a
10	No soy capaz de cumplir mi plan de deporte semanal
11	Retraso la práctica de actividad física si no tengo un propósito claro.
12	Si retraso la práctica deportiva me siento preocupado/a
13	No puedo cumplir con las expectativas deportivas que me propongo
14	Retraso la práctica de actividad física cuando no tengo con quien hacerla.
15	Si retraso la práctica deportiva me siento abatido/a
16	No soy capaz de atrasar mi actividad deportiva y realizarla más tarde con éxito
17	Retraso la práctica de actividad física cuando la actividad me supone mucho esfuerzo.
18	Si retraso la práctica deportiva me siento ansioso/a
19	Busco excusas para retrasar la actividad deportiva
20	Retraso la práctica de actividad física por utilizar las redes sociales.
21	No soy capaz de planificar los deberes escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva
22	Si retraso la práctica deportiva me siento frustrado/a
23	No soy capaz de planificar las actividades escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva

- la de Cardiología*, 63(3), 277-285. doi: 10.1016/S0300-8932(10)70086-5
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of the Adult Inventory of Procrastination*. Comunicación presentada en el 97 Annual Convention for the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Messick, S. (1989). Validity. In R. L. Linn (Ed.), *Educational measurement* (3rd ed., pp. 13-104). New York, NY: American Council on Education and Macmillan.
- Miller, K. R., & McClave, S.A., Jampolis, M. B., Hurt, R. T., Krueger, K., Landes, S., y Collier, B. (2016). The health benefits of exercise and physical activity. *Current Nutrition Reports*, 5(3), 204-212. doi: 10.1007/s13668-016-0175-5
- Natividad, L. A. (2014). *La procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Valencia: Universidad de Valencia.
- Nunnally, J. C., & Bernstein. I. J. (1995). *Teoría psicométrica*. Madrid, España: McGraw-Hill.
- Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramirez-Granizo, I., Lozano-Sanchez, A. M., Puertas-Molero, P., & Ubago-Gimenez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 31-35.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. En F. M. Sirois & T. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). London, UK: Academic Press.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: a review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502. doi: 10.4236/psych.2014.513160
- Sirois, F. M., & Giguère, B. (2018). Giving in when feeling less good: Procrastination, action control, and social temptations. *British Journal of Social Psychology*, 57(2), 404-427. doi: 10.1111/bjso.12243
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 115-127. doi: 10.1111/spc3.12011
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach*. Tesis doctoral. New York: Proquest.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioural Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509. doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503
- Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P. (2012). *The Procrastination Equation*. Edinburgh: Pearson Education Ltd.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: an epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. doi: 10.1002/per.1851
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889-913. doi: 10.5465/AMR.2006.22527462
- Stevens, J. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. doi: 10.5116/ijme.4dfb.8dfd
- Tice, D. M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480. doi: 10.1177/0013164491512022
- Valdés, P., & Yanci, J. (2016). Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 64-69.

