

**MOTIVOS POR LOS CUALES LOS ADULTOS Y ADOLESCENTES
REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA EN ARGENTINA**



AUTOR: Francisco Tomas Iglesias

TÍTULO A OBTENER: Licenciatura en Educación Física y Deportes

CARRERA: Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes

TUTORA: Florencia Todarello

DICIEMBRE 2021

RESUMEN

La motivación es un factor necesario para el rendimiento tanto en actividades deportivas como en el ámbito deportivo y es el producto de una serie de variables sociales, ambientales y personales que determinan la elección del deporte o actividad física, la intensidad de la práctica de la actividad, la durabilidad y el desempeño de las tareas. (De Andrade, et al. 2006 y Salguero, et al. 2003)

El objetivo de esta investigación fue analizar y describir la motivación y los motivos por los cuales realizan actividad física los adolescentes y adultos una vez finalizado el ciclo escolar. Para ello se realizó un cuestionario que contenía un apartado sociodemográfico y los tests MPAR-R y BRSQ 6. 95 personas participaron de este cuestionario, las cuales fueron divididas en base al género, grupo etario y en personas que realizaban o no actividad física.

Los resultados arrojan que el 86.3% de la muestra realiza actividad física. En base al grupo etario, en el de 18 a 25 realizan actividad física principalmente por motivos de disfrute (27.85%) y competencia (21.16%), dentro del segundo compuesto por personas de 26 a 40 años los principales motivos fueron el disfrute (26.9%) y la competencia (21.7%) nuevamente, en el último grupo de 40 a 67 años se destacan (26.8%) y la competencia (23.2%). Por parte del género, dentro del masculino aparecen el disfrute (29.8%) y la competencia (22.57%). Finalmente, en base a las personas que si realizan actividad física predominan el disfrute (29.5%) y la competencia (22.66%), en las personas que no realizan aparece el disfrute (19.15%) y el fitness (16.77%). En base a la motivación, la intrínseca es la que predomina en todas las variables ya mencionadas.

Finalmente se sugiere aumentar el tamaño de la muestra para así tener resultados más concretos.

AGRADECIMIENTOS

Primero que nada, quisiera agradecerle a mi familia que estuvo desde el principio alentándome, en especial a mi madre que es una gran fuente de inspiración y el motivo por el cual llegue tan lejos.

En segundo lugar, agradecerles a mis compañeros de cursada, con los cuales pasamos por todo tipo de obstáculos y siempre nos motivamos y ayudamos los unos a los otros para llegar hasta este punto y a mis amigos quienes siempre se sentaban a escucharme cuando lo necesitaba

Por tercero, pero no menos importante a mi profesora y tutora Florencia Todarello, quien me dio una mano en todo momento y siempre estuvo a disposición cuando necesite una mano.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. JUSTIFICACIÓN	6
CAPÍTULO 2. DEFINICIÓN Y PLANTEO DEL PROBLEMA	7
2.1 Problema de investigación	7
2.2 Objetivos	8
2.2.1 Objetivo general	8
2.2.2 Objetivos específicos	8
CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO	9
3.1 Introducción	9
3.2 Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte	10
3.3 Teorías de la motivación	10
3.3.1. Teoría de la autodeterminación	10
3.4 Adherencia al ejercicio	15
3.5 Motivos de la práctica a nivel universitario	15
3.6 Motivos de la práctica y la edad	16
3.7 Motivos de la práctica y género	17
CAPÍTULO 4. ESTADO DEL ARTE	18
4.1 Antecedentes	18
CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA	22
5.1 Tipo de enfoque	22
5.2 Tipo de diseño y alcance del estudio	22
5.3 Población	22
5.4 Instrumentos	22
5.4.1 Test MPAR-R	22
5.4.2 Test BRSQ-6	22
5.5 Procedimiento	23
5.6 Análisis de datos	23
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	24
6.1 Análisis de datos	24
6.2 Edad	24
6.3 Género	25
6.4 Deporte o actividad física	26
6.3 Motivación	28
CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN	33

7.1.1 Motivación y edad	33
7.1.2 Motivación y género	36
7.1.3 Motivación y actividad física	38
7.2 Limitaciones	40
CAPÍTULO 8. REFERENCIAS	41
ANEXOS	47
ANEXO A	47
TEST BRSQ-6	47
ANEXO B	50
Medida de Motivos para Actividades Físicas-Revisado (MPAM-R). Versión en español	50

Índice de tablas

Tabla 1	24
Tabla 2	25
Tabla 3	25
Tabla 4	26
Tabla 5	26
Tabla 6	26
Tabla 7	26
Tabla 8	27
Tabla 9	27
Tabla 10	28
Tabla 11	28
Tabla 12	30
Tabla 13	31

Índice de figuras

Figura 1	14
----------	----

CAPÍTULO 1. JUSTIFICACIÓN

En esta investigación habrá un enfoque en dos test que se centran en los tipos de motivación y motivos a la hora de realizar actividad física, donde se investiga qué factores alteran o generan que una persona realice ejercicio o actividad física.

El fin de esta investigación es proporcionar un porcentaje de motivación y motivos por los cuales las personas realizan actividad física. Pese a que ya hay muchas documentaciones sobre la relación entre la actividad física y la salud existen muchas personas que son sedentarias o no realizan actividades físicas suficiente para obtener los beneficios deseados. Es por eso por lo que analizar los motivos y la motivación para realizar actividad física y/o deportes aparece como un factor de estudio y análisis importante para así desarrollar intervenciones que favorezcan el aumento o mantenimiento de actividad física.

En la Argentina hay pocas investigaciones sobre los motivos por los cuales los adolescentes y adultos realizan actividad física una vez finalizado el ciclo escolar y en este estudio se busca encontrar dichos motivos para así favorecer y aumentar el nivel de actividad física en estas personas.

CAPÍTULO 2. DEFINICIÓN Y PLANTEO DEL PROBLEMA

2.1 Problema de investigación

Hoy en día los beneficios de realizar actividad física son más que conocidos, según la OMS (2020) la práctica de actividad física o ejercicio tiene beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente; contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes; reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad; mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio; asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes y finalmente mejora el bienestar general.

La OMS (2020) considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos, que conlleva un consumo de energía. También se la considera como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, donde se ven incluidas actividades como la recreación, el ejercicio y el deporte, que es la actividad física reglamentada y organizada en ligas competitivas individuales o grupales (Nigg, 2003)

Siendo que las ventajas que provoca la práctica de actividad física (AF) son ampliamente reconocidas, numerosos estudios han mostrado en los últimos años que los niveles de AF de niños y adolescentes son con frecuencia insuficientes para percibir dichos efectos positivos (Currie, et al. 2008).

Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) 2012,” menos del 20% de los adolescentes de Argentina realiza la actividad física sugerida para su edad. Solo el 21,2% de los varones y el 12,4% de las mujeres son físicamente activos. Además, 1 de cada 2 pasa tres o más horas diarias sentado; y que sólo el 16,7% de estudiantes son físicamente activos, donde hay una notable diferencia en cuanto al sexo (21,2% de los varones, 12,4% de las mujeres)”.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2018 (ENFR) de la Secretaría de Salud de la Nación, “el 64,9% de la población adulta presenta un nivel bajo de actividad física. Dicho indicador se encuentra aumentando de forma alarmante: en 2009 era del 54,9%, en 2013 del 54,7% y en 2018 es del 64,9%”.

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019) del Ministerio de Salud de la Nación indicó una prevalencia de sedentarismo del 64,9% de las mujeres en edad fértil. En cuanto a obesidad, fue de 19,4% en este grupo y de 6,6% en niños de 6 meses a 5 años.

Según Amadasi (2014) en el Observatorio de la Deuda Social Argentina, se reveló que el 58% de los niños y jóvenes en la Argentina urbana en 2013 no realizaba ninguna actividad física estructurada en horario extraescolar, observando que en las mujeres el porcentaje aumenta con respecto a los varones reflejando una diferencia significativa por sexo.

Estas encuestas y estadísticas demuestran que finalizado el ciclo escolar la mayoría de los adolescentes no tienen tendencia a continuar haciendo actividad física (a excepción de quienes practiquen deporte de forma semiprofesional o profesional) es por eso por lo que en este trabajo de investigación se buscará una respuesta a la pregunta ¿cuáles son los motivos por los cuales los adolescentes y adultos realizan actividad física una vez finalizada su etapa escolar?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general

Analizar y describir la motivación y los motivos por los cuales realizan actividad física los adolescentes y adultos una vez finalizado el ciclo escolar.

2.2.2 Objetivos específicos

- Describir los resultados de los motivos de interés intrínseco y diversión; de competencia; de apariencia; de motivos sociales y de salud. (motivos para realizar actividad física)

- Describir los resultados de la regulación integrada, identificada, introyectada, la desmotivación y la motivación intrínseca. (motivación para realizar actividad física)

- Comparar los resultados de los motivos para realizar actividad física y la motivación en función del género, del grupo etario y de si realizan o no actividad física.

CAPÍTULO 3. MARCO TEÓRICO

3.1 Introducción

En el mundo de la actividad física la motivación cumple un papel activo e importante a la hora de realizar ejercicio, influyendo así en el objetivo de incrementar la salud, de ocupar el tiempo libre o de mejorar el aspecto físico en las personas que practican actividad física y deportiva, siendo así, según Ryan, et al. (1997), se describe a la motivación como la piedra angular para el conocimiento de la conducta humana.

Autores como De Andrade, et al. (2006) y Salguero, et al. (2003) comparten de forma unánime que la motivación es un factor necesario para el rendimiento y los buenos resultados, tanto relacionados con la consecución de buenas marcas en el deportista de alto nivel como con el objetivo de incrementar la salud, de ocupar el tiempo libre o de mejorar el aspecto físico en las personas que practican actividad física y deportiva.

Según Escartí y Cervelló (1994) basados en Balaguer (1994) la motivación tanto en actividades deportivas como en el ámbito deportivo son producto de una serie de variables sociales, ambientales y personales que determinan la elección del deporte o actividad física, la intensidad de la práctica de la actividad, la durabilidad y el desempeño de las tareas.

Según Trechera (2005) el término motivación procede del latín *motus*, una palabra que se relaciona a aquello que moviliza a la persona a realizar una actividad. De esta manera se puede definir a la motivación como un proceso por el cual una persona se plantea a sí misma un objetivo o una meta, utilizando los recursos adecuados y mantiene cierta conducta para sí lograr dicho objetivo. Morilla (1994) define a la motivación como la intensidad y la dirección de la conducta. La intensidad hace referencia al empeño o concentración que un individuo realiza en una situación determinada y la dirección se refiere a si el individuo se siente interesado o atraído a ciertas situaciones.

Hoy en día hay una enorme cantidad de estudios y trabajos relacionados a este fenómeno, siendo uno de los tópicos esenciales de la psicología general y la psicología de la actividad física y el deporte en particular. Esto conlleva a pensar que el rendimiento y los buenos resultados en el desempeño tanto escolar como académico suelen asociarse generalmente al nivel de motivación que se manifiesta, presentando de este modo a la motivación como un tema central en cualquier ámbito de la actividad humana.

Como se menciona anteriormente, los modelos actuales, sugieren que la motivación desempeña un papel activo en la acción ejecutada, por lo que se busca constantemente explicar esta relación, donde también se ven incluidos ciertos factores sociales que influyen en dichos comportamientos.

3.2 Diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte

Antes de avanzar y comenzar a hablar sobre la motivación se analizará la diferencia entre la actividad física, el ejercicio y el deporte.

Se conoce como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado el gasto energético. Tiene componentes fisiológicos (energía), biomecánicos (movimiento) y psicológicos (conducta). Abarca al ejercicio y al deporte. El ejercicio es la realización de una actividad física de forma planeada y estructurada, en la que una persona participa para mejorar sus cualidades físicas (Caspersen, et al. 1985 en Raimundi 2016). Finalmente, el deporte es la actividad física reglamentada y organizada en niveles de competición individuales o grupales (Nigg, 2003).

3.3 Teorías de la motivación

3.3.1. Teoría de la autodeterminación

La teoría de la autodeterminación (SDT) de Ryan y Deci (2000) es una teoría general de la motivación y la personalidad que utiliza métodos empíricos y resalta la importancia de los recursos de los cuales disponen los seres humanos para su desarrollo propio (Ryan, et al. 1997 en Ryan y Deci 2000). Esta teoría explica que los seres humanos son seres activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, y a involucrarse de forma óptima y eficaz dentro del medio en el cual tocó vivir. Si dentro de dicho medio, la interacción se regula de forma voluntaria y volitiva, se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar, en cambio, si por el contrario, el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar (Ryan y Deci, 2002 en Deci y Ryan, 2002).

Existen necesidades psicológicas básicas o innatas dentro de la teoría de autodeterminación, estas necesidades son las que cumplen con la función de fortalecer al organismo y lograr un desarrollo psicológico saludable favoreciendo así el funcionamiento óptimo. Dichas necesidades son características generales que se encuentran en cualquier ser humano.

Existen 3 necesidades psicológicas básicas, estas son:

-Necesidad de Competencia: se refiere a la necesidad del sujeto de sentirse hábil en su entorno, de demostrarse que es capaz de cumplir lo que se propone, de tener los recursos personales necesarios para realizar un comportamiento (Deci y Ryan, 2000). Esta necesidad es una de las variables más importantes en las conductas de logro y de fijación de objetivos (Duda y Hall, 2001 en Singer, et al. 2001). Desde el momento en que los sujetos se percatan de que poseen una habilidad que les permite tener un desempeño adecuado, plantean metas y objetivos, para desenvolverse de manera más efectiva en su entorno. En caso contrario, donde la necesidad de competencia es bajo o poco elevado, las personas plantean objetivos imposibles o demasiado fáciles que resultan en un resultado obvio o esperado, estos objetivos suelen terminar en un avance casi nulo de la actividad y en otros casos en el abandono de dicha actividad (Ames, 1995; Duda, 1995).

-Necesidad de autonomía: se refiere al deseo del ser humano de organizar él mismo su vida, de tener la libertad sobre su comportamiento, de tener una independencia (Deci y Ryan, 2000). Esta necesidad constituye la base de la teoría de autodeterminación ya que ésta se convierte en un aspecto esencial para un funcionamiento psicológico saludable. La gran importancia del comportamiento autónomo se muestra en el gran valor que tiene para los seres humanos los comportamientos que realiza de modo intrínseco al realizar la actividad (Deci y Ryan, 2000a).

-Necesidad de relación: se refiere al deseo de conectarse con otros y al mismo tiempo de lograr estas conexiones significativas con los demás. La necesidad de relacionarse con otras personas, de extender comportamientos afectivos hacia ellas y de recibir retroalimentación positiva es un aspecto psicológico fundamental del desarrollo de los humanos (Deci y Ryan, 2000).

El desarrollo de estas necesidades es esencial para el desarrollo tanto de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985 en Deci y Ryan, 2000), como del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2000).

Según Deci, (1975 en Deci y Ryan, 2000); Deci y Ryan, (1985 en Deci y Ryan, 2000; 1991 en Deci y Ryan, 2000), se postula que a medida que los factores sociales benefician las sensaciones de autonomía, competencia y relación, se desarrollarán tipos con mayor autonomía y autodeterminación de motivación.

Dentro de la teoría de la autodeterminación aparece la motivación intrínseca, que es el concepto central de dicha teoría. La motivación intrínseca es un “facilitador” para la satisfacción de las necesidades básicas (principalmente de competencia y autonomía),

según Deci y Ryan (1985 en Deci y Ryan, 2000) es adentrarse a una actividad por el placer y el gusto que genera hacerla, cuando una persona se encuentra motivada intrínsecamente realiza dicha actividad sin importarle la ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas. Es una tendencia inherente a buscar conocimiento y aprenderlo, que se produce desde el nacimiento (Harter, 1978 en Deci y Ryan, 2000)

La conducta que se encuentra motivada de forma intrínseca se da cuando aparece una elección libre del sujeto, donde no hay agentes externos que lleven a realizarla, realizar la actividad le produce placer y/o diversión al sujeto por lo que existe una autonomía, de la misma manera las actividades que se realizan de manera autónoma facilitan el sentirse competente. Por el contrario, la motivación extrínseca dentro de la teoría de autodeterminación se refiere a realizar una actividad con el fin de obtener algún resultado o premio, es vista como una variable que no favorece la satisfacción de las necesidades básicas al ser externo al deseo del sujeto, esto no quiere decir que ninguna conducta realizada con una motivación extrínseca cumplan un papel en la satisfacción de las necesidades psicológicas ya que el ser humano tiene procedimientos en los que regulariza actividades extrínsecamente motivadas acercándose al comportamiento autodeterminado (Deci y Ryan, 2000). Se identifican cuatro tipos de regulación extrínseca, estas son:

- Regulación externa: hace referencia al comportamiento controlado por medios externos tales como recompensas materiales o por imposiciones de otros (Deci y Ryan, 1985 en Deci y Ryan, 2000).

- Regulación Introyectada: hace referencia a la participación en una actividad por razones estéticas por la presión de estar en buena forma o encontrarse atractivo.

- Regulación Identificada: hace referencia a la valoración personal de un sujeto juzga un comportamiento como importante y por eso lo elige, generando así un sentimiento de participación que contribuye a una parte de su crecimiento y desarrollo como persona (Pelletier, et al. 1995).

- Regulación Integrada: Dentro de la regulación del comportamiento es la más autodeterminada, dicho comportamiento se encuentra integrado a la propia personalidad (Biddle 1999)

Los comportamientos humanos no siempre tienen una motivación intrínseca, las personas realizarán muchos comportamientos que no les traerán felicidad, y estos comportamientos suelen ser realizados por variables ajenas al comportamiento en sí, ya sea a través de recompensas o castigos internos o externos; así, el comportamiento

puede verse como un continuo que va desde un nivel de no autodeterminación hasta un nivel donde el comportamiento es completamente autodeterminado. Por otra parte, los sujetos sin motivación no tienen intención de actuar y no están ni intrínseca ni extrínsecamente motivados (Ryan y Deci, 2000). Este tipo de motivación es definido como amotivación, y además se da cuando el individuo no distingue eventualidad entre sus acciones y las respuestas a sus acciones. Las personas amotivadas, experimentan sentimientos de incompetencia y falta de control (Deci y Ryan, 1985 en Deci y Ryan, 2000)

La teoría de autodeterminación se divide en distintos niveles de motivación, en los que el nivel más alto lo ocupa la motivación intrínseca y el más bajo la desmotivación, y entre ellos se encuentran los distintos tipos de motivación extrínseca (Deci y Ryan, 2000). Los diversos niveles de motivación representan una amplia variabilidad en los que una persona puede internalizar una conducta. La internalización es el proceso por el cual el sujeto toma la nueva conducta y la incorpora a sí mismo (Ryan y Deci, 2000). Los distintos tipos de motivos pueden coexistir entre sí y favorecer al sujeto si se encuentran cerca. Estos motivos se ven fuertemente influenciados por el contexto social en que se desenvuelve el sujeto.

“... los comportamientos extrínsecamente motivados no son interesantes generalmente, la primera razón para que la gente inicie estos comportamientos es que son estimulados, modelados o valorados por otros significantes con los que se sienten (o buscan sentirse) apegados o relacionados.” (Deci y Ryan, 2000 pág. 73)

De esta manera, el entorno social afectará activamente creando presión en el sujeto para que realice ciertos tipos de comportamientos y cancela otras, estas presiones no siempre son consistentes con los valores que da el comportamiento del sujeto y la satisfacción de las necesidades de este.

Figura 1

El continuo de la autodeterminación. Tipos de motivación con estilos regulatorios y

Conducta	No autodeterminada ← → Autodeterminada					
Tipo de motivación	Amotivación	Motivación extrínseca				Motivación intrínseca
Tipo de regulación	Sin regulación	Regulación externa	Regulación introyectada	Regulación identificada	Regulación integrada	Regulación intrínseca
Locus de causalidad	Impersonal	Externo	Algo externo	Algo interno	Bastante interna	Interno
Definición	Realización de la tarea de forma pasiva o no realización de la tarea	Realización de una tarea para evitar castigo o por obligación	Realización de la tarea para evitar sanciones autoimpuestas	Realización de la tarea por los beneficios que reporta	Realización de la tarea libremente cuya elección es en función de su coherencia con otros aspectos de sí mismo	Realización de la tarea como fin en sí misma

procesos correspondientes. Tomado de Deci y Ryan (2000)

Partiendo de los niveles más bajos a los más altos, la motivación extrínseca implica una regulación externa (nivel bajo de autodeterminación), la regulación introyectada un nivel moderadamente alto de autodeterminación, la regulación identificada un nivel alto de autodeterminación y la regulación integrada supone el nivel más alto de determinación dentro de la motivación extrínseca. La falta de regulación está representada por la amotivación (o desmotivación) es el producto de la falta de motivación, de la creencia de que esa actividad no es importante, o cuando el sujeto no aprecia la relación o contingencia entre su conducta y las metas deseadas (Ryan y Deci, 2000, 2002).

La motivación intrínseca, es el nivel más elevado de autodeterminación y estaría relacionado con ciertos aspectos sociales tales como la retroalimentación, la comunicación y el uso de recompensas (Ryan y Deci, 2000), sumado a la importancia de orientar el transcurso en la tarea y no en el resultado (Salguero, et al. 2003).

El compromiso y la participación en las actividades deportivas no siempre comienzan con motivación intrínseca. Cuando la actividad no sea de libre elección o no represente un desafío, se dice que están motivados de forma externa. Gran parte del comportamiento humano comienza con un foco extrínseco y gradualmente se vuelven hacia una mayor autodeterminación. El comportamiento motivacional extrínseco se puede cambiar o mover a través de tres niveles de internalización cuando el sujeto

aumenta su autodeterminación (Chandler y Connell, 1987 en Ryan y Deci, 2000; Ryan y Connell, 1989 en Ryan y Deci, 2000).

3.4 Adherencia al ejercicio

Múltiples estudios han demostrado que las personas físicamente activas están comprometidas con tener comportamientos saludables con más frecuencia y con menos frecuencia comportamientos que pongan en riesgo su salud, a comparación de las personas sedentarias. Integrar la actividad física al estilo de vida de las personas y consolidar su perseverancia puede promover la promoción de la salud hasta un límite inesperado (De Andrade, et al., 2006). Por tanto, la visión actual se centra en promover la salud a través de la práctica. Las actividades deportivas toman cada vez más la perseverancia como uno de sus pilares básicos, porque solo las actividades deportivas habituales pueden obtener ciertas garantías de sus posibles beneficios (Márquez, 2004).

Bisquerra (2000) explica que las conductas que llevan a una persona a realizar actividad física son consideradas elementos claves para entender la adherencia o el abandono del ejercicio físico (Biddle, 1993). La motivación es un determinante en la iniciación, el mantenimiento y la finalización de las conductas en las que se involucran y su análisis puede ayudar a entender el inicio y la continuidad de las personas en el ejercicio físico (Deci y Ryan, 1985 en Deci y Ryan 2000).

La motivación aparece como un elemento fundamental para conseguir la adherencia al ejercicio, ya que como se mencionó anteriormente es un factor clave y determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000)

Ryan, et al., (1997) probaron que la adherencia a un programa de ejercicios está relacionada con motivos intrínsecos (motivos de diversión y competencia), en oposición a los motivos extrínsecos (apariencia física).

3.5 Motivos de la práctica a nivel universitario

El contexto universitario es una de las etapas más importantes a la hora de analizarlas ya que es una edad clave en el mantenimiento o abandono de la práctica de actividad física de forma regular. Esto se debe a que el hábito de hacer ejercicio comienza a reducirse o desaparecer, pues deben dedicar muchas más horas al estudio y reducir las de ocio. Ciertos estudios demuestran la existencia de periodos donde se da una inflexión crítica en la adherencia de la práctica física-deportiva. Uno ocurre durante la finalización de la etapa secundaria y el comienzo de la etapa universitaria, entre los 17 y 18 años (Blasco, et al., 1996)

Pavón, et al., (2001) unieron los intereses y motivaciones de alumnos universitarios en función del nivel de práctica. Los resultados mostraron que los estudiantes más avanzados o “expertos” en la práctica centraban su interés en la competición, la capacidad personal y la búsqueda del hedonismo y las relaciones sociales. La aventura se convierte en lo más importante para los alumnos de nivel avanzado y los principiantes centraban su atención en motivos relacionados a la forma física e imagen personal, cómo perder peso, compensar la inactividad de la vida diaria, o el simple placer de ejercitarse.

Otros autores como Kilpatrick, et al., (2005) analizaron las diferencias entre los motivos de práctica en el deporte y el ejercicio. Los resultados arrojaron que existía mayor motivación hacia el ejercicio que hacia la práctica del deporte para aspectos como la fuerza, la resistencia, la apariencia, el control del stress y el control del peso. Opuesto a esto, los estudiantes señalaban la afiliación, el desafío, el goce, la competición y el reconocimiento social superior como principales motivos para participar en el deporte.

3.6 Motivos de la práctica y la edad

En paralelo a los universitarios se encuentran los adultos jóvenes que lidian con una etapa crítica donde evalúan la continuación en la participación deportiva, ya que la adherencia al ejercicio disminuye con la edad y un tercio de la población de adultos reporta no tener una rutina de ejercicio regular (Smith y Storant, 1997).

En el caso de los adultos mayores los principales motivos para participar suelen estar directamente relacionados con la salud (Rosich, 2005; Weinberg, et al. 2000; Smith y Storant 1997). Completamente diferente al estudio de Campbell, et al. (2001) en el cual el 87% de los adultos mayores manifestaron que es tarde para prevenir; además, pocos adultos comparados a los jóvenes piensan que el ejercicio puede generar diversión y, por el contrario, sentirse mentalmente alerta o salir de casa lo consideran su prioridad.

Según Smith y Storant (1997), los adultos que están inmersos en el deporte muestran más motivos de participación, como la socialización y la competitividad, mientras que los que son deportes no competitivos y sedentarios priorizan los beneficios del deporte antes que la salud. Además, ambos grupos activos dijeron que el ejercicio es un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, por lo que solo las personas mayores físicamente activas pueden comprender los beneficios del ejercicio para la salud mental.

En el estudio de Hellín, et al. (2004), estos relacionan los motivos de práctica de 1107 sujetos entre 15 y 64 años, encontrando que los más adolescentes poseían una

mayor inclinación hacia los motivos de competición, mientras que los sujetos de edad más avanzada practicaban por motivos lúdicos, relajantes y de relación. La preocupación por la imagen corporal y la estética dominaba entre los jóvenes, los adolescentes y las personas de mediana edad y se encontraba reducido en las personas mayores.

3.7 Motivos de la práctica y género

Se encuentra que la diferencia entre los sexos se debe principalmente al diferente estatus social de participación de los niños. Si bien la posibilidad de las niñas ha aumentado, los más jóvenes tienen más opciones para obtener mejores oportunidades deportivas, principalmente a nivel profesional. (Gould, et al. 1985)

Las mujeres generalmente tienen el objetivo de controlar el peso y mejorar su apariencia (Rosich, 2005), y se ha demostrado que tienen una orientación social, lo que demuestra que valoran las relaciones con los compañeros y los valores sociales fuertes (Isogai y cols, 2003), a la amistad, la diversión, el trabajo en equipo y a la condición física (Gould, et al.1985; Weinberg, et al. 2000)

Los hombres, en cambio, presentaban mayor motivación hacia el desafío, la competición, fuerza, resistencia y reconocimiento social que las mujeres, con mayores diferencias en la competición (Kilpatrick, et al.2005)

CAPÍTULO 4. ESTADO DEL ARTE

4.1 Antecedentes

La práctica de actividad físico-deportiva ha traído muchos beneficios a la salud de las personas, por lo que es necesario estudiar cuales son las motivaciones personales que estas personas tienen para realizar dichas actividades.

Se considera que la motivación en las actividades deportivas y en el ámbito del deporte es producto de una serie de variables sociales, ambientales y personales que determinan la elección del deporte o actividad física, la intensidad de la práctica de la actividad, la persistencia de la tarea y el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994 en Balaguer 2014).

Garita Azofeifa (2006) Realizó un análisis de los motivos de participación y satisfacción en la actividad física. En este estudio se explica cómo la motivación se ve influenciada por los aspectos internos y externos de la persona. Detalla que es fundamental que los educadores o profesores tengan en claro que motiva a las personas a realizar actividad física. Analiza también la motivación infantil, adolescente, adulta y adulta mayor a la hora de realizar actividad física; también la motivación de ambos géneros.

Franco, et al. (2017) realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca, la autoestima y la intención futura de ser físicamente activo. Se realizó una muestra compuesta por 788 estudiantes de educación física de Buenos Aires (Argentina) con edades comprendidas entre 12 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron versión en español (Sánchez y Núñez, 2007) de la Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES; Vlachopoulos y Michailidou, 2006), el factor motivación intrínseca del PLOC (Goudas, et al, 1994) en su traducción al español adaptada a la EF (Moreno,et al .2009), la versión es español (Atienza,et al. 2000) de la escala de autoestima de Rosenberg (RSE; Rosenberg, 1965) y la versión española en su versión española (Moreno, et al. 2007) de la Intention to be Physically Active Scale (Hein, et al. 2004). Los resultados señalan el rol mediador de la autoestima entre la motivación intrínseca y la intención de realizar actividad física, cobrando en el modelo una especial importancia la satisfacción de la competencia.

A diferencia de la anterior investigación, el trabajo realizado por Fernandez, et al. (2015) trabajo con una muestra compuesta por 422 estudiantes universitarios físicamente activos (182 mujeres y 240 hombres), con edades comprendidas entre los 17

y los 51 años y una media de 21.47 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Actividad Física Habitual (HPAQ) y la Medida de Motivos de la Actividad Física Revisada (MPAM-R). Los resultados fueron que los principales motivos son el fitness, el disfrute y la competencia. En los hombres destacan el disfrute, el aspecto social y la competencia, mientras las mujeres valoran más la apariencia. En base a la edad los más jóvenes practican más por la apariencia y en los últimos años en la universidad valoran más los motivos de disfrute, fitness y competencia.

La investigación que presenta Martínez Baena, et al. (2012) se centró en el descubrimiento de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles. Para esta investigación se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal y se empleó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva del Grupo AVENA. La muestra fueron 2.859 estudiantes españoles que comprenden edades desde los 13 a los 17-18 años. Los resultados arrojaron que principalmente la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son los principales motivos actividad físico-deportiva en el tiempo libre. Los motivos de práctica físico-deportiva se ven modificados según la edad y el género.

Alba, et al. (2018) realizaron una investigación en la cual categorizaron la motivación de estudiantes universitarios para la práctica de la actividad física al aire libre. Para este estudio se llevó a cabo una Investigación cuantitativa, descriptiva y transversal, la población estaba compuesta por alumnos universitarios (74% mujeres 26% hombres), Se utilizó el instrumento BRSQ-6 Behavior regulation in sport questionnaire. (Lonsdale, 2008) utilizando la versión en español (Moreno Murcia, J. 2011). Los resultados arrojaron: el 4.08% posee motivación intrínseca, el 3.45% regulación integrada, el 3.65% regulación identificada, 3.09% regulación introyectada, 1.49% regulación extrínseca y el 1.35% una motivación entre usuarios.

Varela, et al. (2011) buscaron identificar la relación que hay entre las prácticas y motivos para realizarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo. Para esto participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años y se utilizó la subescala de actividad física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios». Como resultados se obtuvo que el 22% de jóvenes universitarios realiza actividad física. Los principales motivos para hacer AF fueron «beneficiar la salud» (45.8%) y «mejorar la figura» (32%) y para no hacer la «pereza» (61.5%).

En la investigación de Molinero González, et al. (2011) se estudia la Teoría de la autodeterminación, escrita por Deci y Ryan y la relación que tiene la motivación con la

adherencia al ejercicio. El objetivo de esta investigación es darle profundidad a este estudio para conocer las distintas características especiales de los distintos grupos de población participantes en actividades físicas organizadas y la adaptación de la planificación de estas. Con esta información se puede llegar a conseguir un nivel de adherencia a la práctica importante, que permita a un mayor número de individuos el desarrollo de un estilo de vida saludable.

Para que estas investigaciones puedan generar resultados es necesario tener instrumentos de medición o de escalas. En el trabajo de Celis Merchán y Andres (2006) se presenta la adaptación al español de dos métodos. En el primero se busca evaluar la fuerza de cinco motivos por las cuales se participa en actividades deportivas, éstos son salud, apariencia, competencia, social y diversión (motivación intrínseca) utilizando el método Motives for Physical Activities Measure, revised (MPAM-R) de Ryan, et al. (1997) y en el segundo se busca evaluar el grado en el que los participantes en actividades deportivas perciben en su entrenador un soporte autónomo. mediante el "Sport Climate Questionnaire" (SCQ) de Deci y Ryan (2000). La muestra fue compuesta por 90 colombianos practicantes de actividades deportivas. Y los resultados psicométricos mostraron un adecuado funcionamiento de las versiones en español de los instrumentos mencionados.

Otro método de medición adaptado al español es el que ofrece el trabajo de Capdevilla, et al. (2004), donde se busca la adaptación al castellano del método Exercise Motivations Inventory (EMI-2; Markland y Ingledew, 1997) y reconvertirlo en el Autoinforme de Motivos para la práctica de Ejercicio Físico (AMPEF). La muestra fue conformada por 720 sujetos, entre los que hay un 20,6% de estudiantes universitarios, un 30,4% de usuarios de un servicio universitario de actividad física, y un 49% de socios de diferentes clubes deportivos de la provincia de Barcelona. Los resultados arrojan que la versión final del AMPEF es un instrumento de medición adecuado, válido y fiable, que permite diferenciar a las personas sedentarias de las activas.

En la investigación de Moreno Murcia, et al. (2007) se aplicó el mismo método que se analizó anteriormente, el MPAM-R. Donde se busca comprobar los efectos que producen el género, la edad, la forma, tiempo y días de práctica sobre la motivación. La muestra estaba compuesta por 561 sujetos adultos, practicantes de actividades físicas no competitivas. Los resultados muestran que los motivos relacionados con la salud muestran los valores más altos, seguidos de los relacionados con el disfrute y la diversión. Las personas más adultas les dan mayor importancia a los motivos relacionados con la salud, mientras que las más jóvenes priorizan los motivos

relacionados con la apariencia. En base al género, tanto hombres como mujeres practican por motivos de salud, apariencia, sociales y disfrute.

En base a estas investigaciones se concluye que los trabajos y estudios sobre los motivos más importantes por los cuales se realiza o no una actividad física o deporte son la salud, apariencia, competencia, aspectos sociales y disfrute, estos se ven variados según la edad, el género y la localización en donde se realicen dichas investigaciones. Lo mismo se podría decir de los estudios donde se han utilizado métodos de medición tales como el MPAM-R o el AMPEF entre otros, donde se demostró que son métodos de medición adecuados. La información que brindan estas investigaciones son similares en muchos aspectos propinando así ciertos factores en común que permitirán desarrollar con mayor facilidad el trabajo, siendo así que una vez se obtenga el conocimiento de los motivos de práctica podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los adolescentes actuales.

CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de enfoque

El estudio se realizó con un enfoque de carácter cuantitativo (Hernández Sampieri, et al.2014)

5.2 Tipo de diseño y alcance del estudio

El estudio se realizó con un diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo (Hernández Sampieri, et al.2014)

5.3 Población

Muestreo no probabilístico (Corbetta, 2007). 95 personas de entre 18 y 67 años. Criterio de inclusión: haber finalizado la etapa escolar, no realizar deporte federado.

5.4 Instrumentos

5.4.1 Test MPAR-R

La escala MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure-Revised) e Ryan, et al. (1997), utilizando la versión en español (Moreno Murcia, et al. 2007), mide los motivos de práctica hacia la actividad física a través de 30 ítems, agrupados en cinco factores: disfrute (p. ej. “realizo actividad física porque es divertido”), apariencia (p. ej. “realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen”), social (p. ej. “realizo actividad física porque quiero conocer a nuevas personas”), fitness/salud (p. ej. “realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular”) y competencia (p. ej. “realizo actividad física porque me gustan los desafíos”). De las cinco subescalas, disfrute y competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, fitness/salud y competencia) reflejan varios niveles de motivación extrínseca. El coeficiente de fiabilidad del Alfa de Cronbach de los factores se encuentra por encima de los .80.

5.4.2 Test BRSQ-6

BRSQ-6 Behavior regulation in sport questionnaire. (Lonsdale, 2008) utilizando la versión en español (Moreno Murcia. 2011). Presenta dos versiones de 24 y 36 ítems respectivamente, de manera que ambas miden la regulación integrada (e.g., “Porque es

parte de lo que soy”), identificada (e.g., “Porque los beneficios del deporte son importantes para mí”), introyectada (e.g., “Porque me sentiría avergonzado si lo abandono”), externa (e.g., “Porque otros me presionan a jugar”) y la desmotivación (e.g., “Sin embargo, no sé por qué lo hago”), pero, mientras una mide la motivación intrínseca mediante un factor general (e.g., “Porque lo disfruto”), la otra versión la evalúa por medio de tres factores que miden los tres tipos de motivación intrínseca: hacia el conocimiento (e.g., “Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte”), la ejecución (e.g., “Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo”) y la estimulación (e.g., “Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad”). En este estudio se ha utilizado esta última escala (Anexo I), siendo sus ítems evaluados por una escala Likert del 1 (nada verdadero) al 5 (muy verdadero). El coeficiente de fiabilidad del Alfa de Cronbach de los factores se encuentra por encima de los .75 a excepción de regulación introyectada (.63) y de la regulación integrada, (.68).

5.5 Procedimiento

Los participantes deberán completar un formulario de Google de forma voluntaria y anónima, dentro de este responderán un apartado sociodemográfico para conocer la edad, género, si hace deporte o no y si lo realiza de forma sistemática o no y las preguntas que conforman los test MPAR-R y BRSQ-6. Una vez hecho esto se realiza un análisis descriptivo con el programa IBM-SPSS de cada una de estas variables ya mencionadas y se realizarán relaciones entre estas. Solo se aceptarán formularios de personas mayores de 18 años.

5.6 Análisis de datos

Los datos obtenidos se pasarán a una planilla del programa IBM-SPSS para realizar un análisis estadístico detallada de los motivos por los cuales los adolescentes realizan actividad física

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

6.1 Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó con el programa IBM-SPSS.

Primero se obtuvieron los resultados de las variables de edad, género, si realiza actividad física y si la realiza de forma sistemática. Luego se realizaron comparaciones entre estos y entre las variables de la motivación y los motivos para realizar actividad física.

6.2 Edad

Tabla 1.

Frecuencia de edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18	9	9,5
19	7	7,4
20	6	6,3
21	29	30,5
22	26	16,8
23	3	3,2
24	4	4,2
25	6	6,3
26	1	1,1
27	1	1,1
28	1	1,1
29	1	1,1
33	1	1,1
34	2	2,1
36	1	1,1
37	1	1,1
40	1	1,1
42	1	1,1

44	1	1,1
46	1	1,1
56	1	1,1
67	1	1,1
Total	95	100,0

Como se observa en la tabla 1 se describe al grupo etario que participó en la investigación.

Tabla 2.
Descriptivos de la edad

Media	23,89
Mediana	21
Moda	21
Mínimo	18
Máximo	67

En esta tabla se observa el promedio de edad de dicho grupo etario, el cual es de 23,89 años, además se aprecia la mediana, la moda, el mínimo y el máximo.

Tabla 3.
Estadísticos descriptivos de las variables edad y género.

Género	Descriptivos de la edad				
	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Masculino	24,14	22	21	18	44
Femenino	23,74	21	21	18	67

Se analizan los descriptivos de la edad en base al género, donde se observa una media de 24,14 años en el género masculino y de 23,74 años en el femenino.

6.3 Género

Tabla 4.
Descriptivos de la variable género.

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	37	38,9

Femenino	58	61,1
Total	100	100,0

En la tabla 4 se observa cómo el 61,1% de la población participante pertenece al género femenino mientras que el 38,9% pertenece al masculino

6.4 Deporte o actividad física

Tabla 5.

Estadística descriptiva de la variable ¿Realizas algún deporte o actividad física?

¿Realizas algún deporte o actividad física?		
Si	82	86,3
No	13	13,7
Total	95	100,0

Se puede apreciar que el 86,3% de la población participante si realiza actividad física mientras que el 13,7% no realiza actividad física.

Tabla 6.

Estadística descriptiva de la variable ¿Realizas deporte o actividad física de forma sistemática?

¿Realizas deporte o actividad física de forma sistemática?		
Si	65	68,4
No	30	31,5
Total	95	100

Se observa que de 95 sujetos 65 si realizan actividad física de forma sistemática mientras que 30 no lo hacen

Tabla 7.

Se observa la diferencia entre las variables ¿Realizas algún deporte o actividad física? y género

¿Realizas algún deporte o actividad física?		
Género		Frecuencia
Femenino	Si	47
	No	11

Masculino	Si	35
	No	2
Total		95

Se aprecia que 47 personas del genero femenino si realizan actividad física y por parte del género masculino se aprecian a 35 personas.

Tabla 8.

Se observa la diferencia entre las variables ¿Realizas deporte o actividad física de forma sistemática? y género

¿Realizas deporte o actividad física de forma sistemática?		
Género		Frecuencia
Femenino	Si	37
	No	21
Masculino	Si	28
	No	9
Total		95

Similar a la tabla anterior pero esta vez se analiza el deporte de manera sistemática, donde en el género femenino se compone por 37 personas y 28 componen al género masculino.

Tabla 9.

Diferencias entre las variables de edad, la cual se dividió en tres grupos y ¿Realizas algún deporte o actividad física?

¿Realizas algún deporte o actividad física?			
Edad		Frecuencia	Porcentaje
18-25	Si	69	86,3
	No	11	13,8
	Total	80	100
26-40	Si	9	90
	No	1	10
	Total	10	100
40-67	Si	4	80

	No	1	20
	Total	5	100

Aquí se divido al grupo etario en 3 grupos y se analizo la relación con la realización de actividad física.

Tabla 10.

Diferencias entre las variables de edad, la cual se dividió en tres grupos y ¿Realizas deporte de forma sistemática?

¿Realizas deporte de forma sistemática?			
Edad		Frecuencia	Porcentaje
18-25	Si	54	67,5
	No	26	32,5
	Total	80	100
26-40	Si	8	80
	No	2	20
	Total	10	100
40-67	Si	3	60
	No	2	40
	Total	5	100

Similar a la tabla 9, pero se analiza la realización de deporte de manera sistemática.

6.3 Motivación

Tabla 11.

Diferencias entre las variables de motivación, los motivos y la edad, la cual se dividió en tres grupos.

Edades	Variables	Media	Desvío
18-25	BRSQ regulación Integrada	13,3	4,851
	BRSQ regulación Identificada	14,66	4,056
	BRSQ regulación Introyectada	7,3	3,172
	BRSQ regulación Externa	5,41	2,203
	BRSQ regulación Intrínseca	16,96	3.954

	BRSQ No motivación	6,53	2.760
	MPARR apariencia	19,88	6,279
	MPARR disfrute	27,85	6,749
	MPARR competencia	21,16	6,233
	MPARR social	11,34	4,658
	MPARR fitness	19,8	4,376
	MPARR motivación extrínseca	51,01	10,041
	MPARR motivación intrínseca	49,01	11,975
26-40	BRSQ regulación Integrada	14	4,447
	BRSQ regulación Identificada	15,1	5,021
	BRSQ regulación Introyectada	5,6	2,675
	BRSQ regulación Externa	4,7	,949
	BRSQ regulación Intrínseca	16,7	4,832
	BRSQ No motivación	5,7	2,359
	MPARR apariencia	21,5	5,798
	MPARR disfrute	26,9	7,310
	MPARR competencia	21,7	6,977
	MPARR social	11,7	4,498
	MPARR fitness	19,7	5,697
	MPARR motivación extrínseca	52,9	12,679
	MPARR motivación intrínseca	48,6	13,509
40-67	BRSQ regulación Integrada	13,2	2,049
	BRSQ regulación Identificada	16	2,236
	BRSQ regulación Introyectada	7,2	3,633
	BRSQ regulación Externa	5	2,236
	BRSQ regulación Intrínseca	16	4,690

	BRSQ No motivación	5,8	2,490
	MPARR apariencia	20	2,915
	MPARR disfrute	26,8	5,357
	MPARR competencia	23,2	3,564
	MPARR social	12,2	3,493
	MPARR fitness	22,4	3,209
	MPARR motivación extrínseca	54,6	5,983
	MPARR motivación intrínseca	50	6,671

Aquí nuevamente se divide al grupo etario pero esta vez para compararlos en base a las variables de motivos y motivaciones a la hora de realizar actividad física.

Tabla 12.

Diferencias entre las variables de motivación, los motivos y el género.

Género	Variables	Media	Desvío
Mujer	BRSQ No motivación	6,07	2,331
	BRSQ regulación Externa	5,24	2,08
	BRSQ regulación Identificada	14,4	4,452
	BRSQ regulación Integrada	12,71	4,92
	BRSQ regulación Intrínseca	16,53	4,485
	BRSQ regulación Introyectada	6,74	2,881
	MPARR apariencia	20,09	6,157
	MPARR competencia	20,53	6,303
	MPARR disfrute	26,81	7,112
	MPARR fitness	19,86	4,643
	MPARR motivación extrínseca	50,62	10,136
	MPARR motivación intrínseca	47,34	12,28
	MPARR social	10,67	4,383

Hombre	BRSQ No motivación	6,92	3,157
	BRSQ regulación Externa	5,43	2,167
	BRSQ regulación Identificada	15,38	3,353
	BRSQ regulación Integrada	14,41	4,126
	BRSQ regulación Intrínseca	17,43	3,219
	BRSQ regulación Introyectada	7,7	3,511
	MPARR apariencia	20	6,042
	MPARR competencia	22,57	5,824
	MPARR disfrute	29,08	5,79
	MPARR fitness	20,03	4,246
	MPARR motivación extrínseca	52,62	10,136
	MPARR motivación intrínseca	51,65	10,727
	MPARR social	12,59	4,628

Se observa la comparación entre ambos géneros en base a la motivación y los motivos para realizar actividad física

Tabla 13.

Diferencias entre las variables de motivación, los motivos y de ¿Realizas algún deporte o actividad física?

¿Realizas algún deporte o actividad física?	Valores	Media	Desvío
Si	BRSQ No motivación	6,44	2,681
	BRSQ regulación Externa	5,32	2,142
	BRSQ regulación Identificada	15,51	3,389
	BRSQ regulación Integrada	14,26	4,021
	BRSQ regulación Intrínseca	17,84	2,541
	BRSQ regulación Introyectada	7,13	3,28

	MPARR apariencia	19,89	6,144
	MPARR competencia	22,66	4,922
	MPARR disfrute	29,05	5,185
	MPARR fitness	20,43	4,205
	MPARR motivación extrínseca	52,27	10,005
	MPARR motivación intrínseca	51,71	8,967
	MPARR social	11,95	4,408
No	BRSQ No motivación	6,15	2,911
	BRSQ regulación Externa	5,31	1,932
	BRSQ regulación Identificada	10,15	5,031
	BRSQ regulación Integrada	7,77	4,799
	BRSQ regulación Intrínseca	10,85	6,23
	BRSQ regulación Introyectada	7	2,345
	MPARR apariencia	21,08	5,78
	MPARR competencia	12,92	6,788
	MPARR disfrute	19,15	8,802
	MPARR fitness	16,77	4,969
	MPARR motivación extrínseca	45,92	9,508
	MPARR motivación intrínseca	32,08	13,901
	MPARR social	8,08	4,153

Similar a las anteriores tablas, donde se compara si realiza actividad física o no en base a los motivos y la motivación para realizar actividad física

CAPÍTULO 7. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación es presentar un reflejo actual de la sociedad en base a la motivación y los motivos por los cuales se realiza actividad física una vez finalizado el ciclo escolar para así crear o desarrollar intervenciones que favorezcan el aumento de actividad física.

En base a los resultados estadísticos obtenidos y presentados en el anterior capítulo se analizarán las 3 variables en función de los motivos y la motivación a la hora de realizar actividad física o ejercicio. Estas serán la edad, el género, si realiza o no actividad física o deportes.

7.1.1 Motivación y edad

El primer grupo etario se encuentra compuesto por 80 individuos de 18 a 25 años, según el test MPAR-R pese a que haya un mayor porcentaje de motivación extrínseca (51.01%) realmente sobresalen los motivos intrínsecos, como el disfrute con un 27.85% y la competencia con un 21.16%, la apariencia aparece en tercer lugar con un 19.88%

Según la prueba BRSQ-6 en dicho grupo domina la motivación intrínseca con un 16.96%, seguido de una regulación identificada con un 14.66%, por lo que predomina una motivación relacionada con factores internos, es decir donde la actividad produce placer y/o diversión generando una autonomía sin ningún tipo de motivación externa.

En esta clase etaria prepondera una motivación intrínseca con cierta tendencia a la competencia y al disfrute, donde no existe un único motivo para realizar actividad física o deporte, de todas maneras al ser un grupo etario con una diferencia de 7 años y una moda de edad de 21, la motivación extrínseca seguida de tendencias al fitness, lo social y la apariencia no se quedan tan atrás, ya que según Pavón, et al., (2001) los más jóvenes de este grupo con una base de deporte avanzada tienen como motivo principal la aventura y el disfrute, mientras que los principiantes tienen motivos relacionados a la forma física e imagen personal, cómo perder peso, compensar la inactividad de la vida diaria, o el simple placer de ejercitarse.

Según la investigación de Fernández, et al. (2015) pese a no haber diferencias significativas en los grupos etarios de 17 a 19 años el motivo social y de apariencia dominan, mientras que el disfrute y la competencia predominan en la etapa de 23 a 25 años. Ya a partir de los 26 años destaca el fitness y el motivo social pierde mucha importancia, aunque en este grupo etario tampoco destaca el motivo social. En la

investigación de Moreno Murcia, et al. (2007) dominan el fitness y el disfrute en la etapa de 16 a 24 años.

Se puede concluir que durante los primeros años de la adolescencia hay una tendencia a realizar actividad física por motivos sociales, donde se busca generar, formar y mantener vínculos con terceros y de apariencia, donde el objetivo es mejorar la imagen corporal y la apariencia, por ende, hay mayor tendencia hacia la motivación extrínseca. A medida que aumenta la edad, estos motivos se modifican y son reemplazados por el disfrute, donde se realiza la actividad física de forma placentera o por diversión y por la competición como es el caso de esta investigación, donde se busca la mejora de habilidades o la competencia pura y como en el caso de otras investigaciones, por el fitness, relacionado a la mejora de la salud, mostrando que también aumenta la tendencia hacia una motivación cada vez más intrínseca.

Por último, según la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en 2012 menos del 20% de los adolescentes realizaban la actividad física sugerida para su edad, pero aquí se aprecia que el 86.3% realiza actividad física y que el 67.5% la realiza de forma sistemática. De todas maneras, como la muestra es pequeña, los datos podrían variar.

En el segundo grupo, conformado por personas de 26 a 40 años y compuesto por 10 personas, se encontró que en la prueba MPAR-R se repite nuevamente un porcentaje superior de motivación extrínseca con un 52.9% pero con motivos de disfrute (26.9%) y de competencia (21.7%) relacionados a la motivación intrínseca seguidos de motivos de apariencia (21.5%) representando a la motivación extrínseca.

En la prueba BRSQ-6 predomina nuevamente la motivación intrínseca (16.7%) y la identificada (15.1%), donde en caso similar al anterior grupo sobresale una motivación que se relaciona con los factores internos, donde se realiza una actividad por los beneficios que esta ofrece y por el placer que produce hacerla.

Se puede apreciar que en este grupo tal como se menciona anteriormente haciendo referencia a la investigación de Fernández, et al. (2015) el motivo social comienza a desaparecer y el fitness se acentúa aún más. Comienza a destacarse aún más la motivación intrínseca. En la investigación de Moreno Murcia, et al. (2007) se encuentra un grupo etario de 25 a 34 años en el cual sobresale el motivo del fitness seguido del disfrute y en el siguiente grupo de 35 a 73 años predomina aún más el fitness y el disfrute.

Según Smith y Storant (1997), los adultos priorizan los beneficios del deporte antes que la salud y opinan que el ejercicio es un medio para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Esto puede deberse a que tal como mencionan los autores a medida

que se crece el aspecto social deja de ser importante o relevante en la vida debido a que ya no es tan necesario a esa altura de la vida y comienzan a enfatizar en su propio futuro centrándose en los beneficios que ofrece el deporte.

La competencia es un motivo que difiere con los otros autores y puede deberse a que 9 personas realizan actividad física y 8 de forma sistemática por lo que se justifica el segundo lugar del motivo de competencia. Otro motivo que difiere con los autores es la apariencia, que aparece con un 21.5% apenas muy por debajo del motivo de competencia, esto puede llegarse a darse debido a que pese que se habla de un grupo de entre 26 y 40 años la mayoría de estos son jóvenes dentro del propio grupo, la media general es de 23.89 años por lo que aun podrían llegar a mantenerse ciertos motivos relacionados con la apariencia, de todas maneras es un porcentaje alto que se ubica no muy debajo de los principales motivos.

Para finalizar, según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018) el 64,9% de la población adulta presenta un nivel bajo de actividad física, aquí se aprecia todo lo contrario, donde el 80% de las personas realizan deporte o actividad física y el 80% lo hace de manera sistemática. De todas maneras, como la muestra es pequeña, los datos podrían variar.

Dentro del último grupo, compuesto por individuos de 40 a 67 años y conformado por 5 personas, en la prueba MPAR-R se analiza que nuevamente destaca la motivación extrínseca (54.6%) pero con motivos intrínsecos por encima del resto tales como el disfrute (26.8%) y la competencia (23.2%), seguidos del fitness (22,4%)

En la prueba BRSQ-6 predominan la motivación intrínseca (16%) e identificada (16%) donde nuevamente se da un caso similar a los anteriores.

En este grupo se muestra que prepondera el motivo de disfrute donde se concuerda con la investigación Moreno Murcia, et al. (2007) en la cual se destacan el disfrute y el fitness, el aspecto social se encuentra en último lugar con un 12.2%, mostrando que a medida que se envejece se pierde la necesidad de formar o mantener relaciones sociales y predomina el realizar actividad física por motivos placenteros, de diversión y para mantener o mejorar la salud.

Distinto es el caso que se da en la investigación de Smith y Storant (1997) donde los adultos que realizan deporte muestran más motivos de participación, como la socialización y la competitividad, mientras que los adultos que hacen deportes no competitivos o son propensos al sedentarismo priorizan los beneficios del deporte antes que la salud mental. Aquí se aprecia completamente lo contrario en base al aspecto de socialización.

En base al informe de las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina (2020), las investigaciones ya mencionadas y los resultados presentados se puede concluir que las necesidades sociales pueden llegar a perderse debido al aislamiento que se genera a través del adulto mayor, donde se lo aleja desde un nivel familiar como social y es marginado o excluido por lo que la motivación para socializar desaparece, puede deberse también a la pérdida de un amigo o un ser cercano o el propio envejecimiento que le genera inseguridades y lo aparta, esto se daría en el caso de una persona que no practique deporte, yendo al otro extremo, en una persona que si se encuentre activa competitivamente podría mantener el aspecto de socialización dado que aun entrena para mejorar sus habilidades o competir contra terceros.

Otro aspecto por analizar es el amplio motivo de competencia lo cual puede llegar a deberse a que de las 5 personas que conforman este grupo 4 realizan actividad física y 3 la realizan de forma constante por lo que pueden realizar deportes y aún mantenerse vigente para ciertas competiciones.

Similar al grupo anterior, con respecto a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018), donde se menciona que el 64,9% de la población adulta presenta un nivel bajo de actividad física, en este grupo etario se observa que el 90% de este grupo realiza actividad física.

7.1.2 Motivación y género

En esta muestra, 58 individuos componen el grupo de género femenino. En el test MPAR-R dominan el disfrute (26.81%) y la competencia (20.53%) por lo que hay más motivos intrínsecos pese a que en la tabla figura un dominio de motivos extrínsecos.

En el test BRSQ-6 predomina la regulación intrínseca (16.53%) y la integrada (12.51%). En este género prepondera una motivación intrínseca con motivos orientados al disfrute y la competencia.

Según Rosich (2005) generalmente las mujeres tienen como objetivo el control de peso y el cuidado de la apariencia, con una orientación social, es decir de tipo extrínseca, Isogai y cols (2003) demostraron que el género femenino tiene una orientación social, lo que demuestra que valoran las relaciones con los compañeros y los valores sociales fuertes. En la investigación de Fernández, et al. (2005) la apariencia y el fitness se encontraban por encima del resto de motivos y en la de Moreno Murcia (2007) el fitness y el disfrute son las que destacan por sobre el resto. Otras investigaciones que se encuentran ya mencionadas en los trabajos anteriores aseguran que la apariencia es el aspecto que predomina en este género. Como se mencionó con

anterioridad, a diferencia de estas investigaciones solo el disfrute aparece repetido en estas, motivos como la apariencia (20.9%) y el fitness (19.86%) aparecen en tercer y cuarto lugar respectivamente. Esto puede llegar a ser posible debido a que, de 58 mujeres, 47 realizan actividad física y 37 lo hacen de forma sistemática. El realizar actividad física de forma sistemática posiblemente sea un factor que eleven los motivos de disfrute y competencia en gran medida, ya que al realizar actividad de esta manera no solo mejora los beneficios que esta ofrece, sino que también se muestra un apego a realizar dicha actividad, más aún si se realiza un deporte competitivo donde se practica con amigos o conocidos, lo que genera aún mas el aumento de los motivos ya mencionados.

mostrando que el realizar deporte como actividad placentera, para mejorar sus habilidades y para la competición propiamente dicha. También el factor edad influye, presentando una media de 23,74 años y una moda de 21 años, se puede apreciar que al ser un grupo joven comparten características con el grupo etario de 18 a 26 años. Otro factor influyente el factor social, con el pasar de los años hubo un impulso con respecto a la participación de las mujeres en los deportes, por lo cual se produjo un aumento en la contribución de estas en la actividad física generando así estos números, lo cual se relaciona directamente con lo dicho por Gould, et al. (1985) donde encuentra que la diferencia entre los sexos se debe principalmente al diferente estatus social de participación de los niños, donde Si bien la posibilidad de las niñas ha aumentado, los más jóvenes tienen más opciones para obtener mejores oportunidades deportivas, principalmente a nivel profesional.

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019) que indica una prevalencia de sedentarismo del 64,9% en las mujeres en edad fértil, pero aquí se muestra todo lo contrario, donde se mencionó anteriormente que de 58 mujeres tan solo 11 no realizan actividad física, De todas maneras, como la muestra es pequeña, los datos podrían variar.

El género masculino se encuentra compuesto por 37 individuos. En el test MPAR-R predominan los motivos de disfrute (29.08%) y de competencia (22.75%). En el BRSQ-6 sobresale la motivación intrínseca (17.43%) y la identificada (15.38%). En comparación con la regulación integrada (caso que se da en el género femenino), con un leve margen, esta es más interna y cercana a la motivación intrínseca que la identificada.

Nuevamente domina una tendencia intrínseca en la cual los motivos de disfrute y competencia aparecen como los principales. Según Kilpatrick, et al. (2005) los hombres presentan una mayor motivación hacia el desafío, la competición, fuerza, resistencia y

reconocimiento social. En la investigación de Varela (2011) se concluyó que los varones practican actividad física por el gusto de superarse, relacionarse y competir. Nuevamente según Fernández, et al. (2017) el fitness y el disfrute son las principales causas a la hora de realizar actividad física. En los resultados de Moreno Murcia (2007) se encontró que los motivos principales son el disfrute, lo social y la competición. Los diferentes autores difieren entre las verdaderas motivaciones de los hombres para realizar actividad física, pero todos concuerdan que la competición y el fitness predominan por sobre el resto, compartiendo así los resultados expresados en esta investigación.

Estos aspectos parecen ya ser rasgos de dicho género, puede deberse a que desde la infancia comienzan a practicar un deporte y comienzan a formar un apego hacia la actividad física, otro factor puede darse a la orientación que se le da al deporte en el país especialmente con respecto al fútbol donde gran cantidad de chicos inician en este desde muy pequeños y en gran parte terminan realizando a lo largo de su vida, aunque no fuera de manera competitiva.

Esto se puede ver en los resultados que muestran que de 37 hombres solo 2 no realizan actividad física y solo 9 no lo hacen de manera sistemática, donde similar a las mujeres, el realizar deporte o actividad física de manera sistemática mejora los resultados de los motivos ya mencionados.

Como último factor se puede analizar la edad, donde la media de este género es de 24,14 años y la moda de 22, compartiendo motivos con el grupo etario de 18 a 26 años.

7.1.3 Motivación y actividad física

Dentro del grupo que SI realiza actividad física se analizó a un total de 82 individuos. En el test MPAR-R, aparecen el disfrute (29.05%) y la competencia (22.66%) por encima del resto de motivos. En la prueba BRSQ-6, se distingue a la motivación intrínseca (17.84%) e identificada (15.51%) sobresaliendo de los tipos de motivación.

Pese a que los motivos se pueden ver alterados por las variables de edad o género todos los resultados arrojan que los motivos de disfrute, los cuales están relacionados a la práctica de actividad física de forma placentera y de diversión y los de competencia, relacionados a la práctica de actividad física para mejorar las habilidades, para realizar aquellas prácticas que suponían un desafío para el individuo o para la pura competición contra un tercero, están por encima del resto de motivos en todas las variables analizadas.

La población que conformo esta investigación mantuvo un dominio de las estadísticas asociadas a los motivos intrínsecos, detrás de estos aparecen el fitness o la apariencia y el aspecto social quedo muy marginado en comparación al resto, donde en esta estadística quedo nuevamente en último lugar (11.95%).

También se distingue a la motivación intrínseca sobresaliendo por encima del resto de motivaciones, que según Deci y Ryan (1985 en Deci y Ryan, 2000) es adentrarse a una actividad por el placer y el gusto que genera hacerla, cuando una persona se encuentra motivada intrínsecamente realiza dicha actividad sin importarle la ausencia de recompensas materiales, obligaciones o presiones externas, también por encima del resto en las variables analizadas. Otras motivaciones que se distinguieron fueron la identificada e integrada, las cuales están muy relacionadas a motivaciones propias o internas, a diferencia de la extrínseca que en ningún momento se presentó en los primeros lugares al igual que la no motivación.

De esta manera se concluye que este grupo se relaciona con una adherencia al ejercicio, lo cual quiere decir que se encuentran físicamente activos y se encuentran más comprometidos a tener comportamientos saludables y a integrar la actividad física a su estilo de vida, donde siempre realizan su actividad o deporte con una motivación con nula o mínima influencia de factores externos.

Caso contrario se da en el grupo que NO realiza actividad física, compuesto simplemente por 13 personas. Se observan valores casi similares al grupo que, si realiza actividad física, pero estos se encuentran completamente disminuidos o reducidos, por ejemplo, en la regulación intrínseca los valores que nos ofrecen quienes sí realizan actividad física son de 18.84% mientras que quienes no lo hacen presentan valores de 10.85%, caso similar ocurre con los demás motivos y motivaciones.

Se puede analizar que estos sujetos no poseen suficiente motivación o motivos para realizar actividad física y no logran obtener una adherencia hacia esta o al deporte, quizá por inseguridades con respecto al cuerpo, al miedo de exponerse, la falta de tiempo, de ganas, etc.

Un valor que difiere en relación con la gente que si realiza actividad física es el del fitness (16.77%), que aparece en segundo lugar desplazando a la competencia, esto puede deberse a que además de la necesidad de realizar una actividad por el disfrute también la realicen para mejorar su estado de salud de alguna forma ya que pueden llegar a padecer algún tipo de problema de salud típico de la falta de actividad física tal como la obesidad o el sobrepeso.

Las implicaciones prácticas de estos resultados se encuentran orientadas a conducir a programas para realizar actividad física o mantener dicha actividad en personas adolescentes y/o adultas. El enfoque de dichos programas sería la motivación intrínseca y los motivos de disfrute y competencia.

Las intervenciones tendrán dos orientaciones: Por un lado, partiremos por la gestión de centros de actividad física, ya que en base a los resultados de motivación y motivos sería posible planificar y desarrollar estrategias que ofrezcan distintas opciones de prácticas para los usuarios teniendo en cuenta sus preferencias y las necesidades de cada uno. La otra orientación tendrá como base el marketing y la difusión, se implementarán campañas de difusión donde se apuntara a los motivos de disfrute y competencia (sensación de bienestar por realizar ejercicio, autosuperación, mejora de habilidades, etc.)

7.2 Limitaciones

La principal limitación es la del tamaño de la muestra, ya que 95 personas no son suficientes para reflejar o contradecir las estadísticas nacionales o las investigaciones de otros autores que presentaban un mayor número de participantes.

Otra limitación presente es la amplia edad que se encuentra presente, donde la mínima es de 18 y la máxima es de 67 años, también hay una media de edad de 23,89 y una moda de 21 años por lo que los adultos mayores son muchos menos en comparación a los jóvenes y sus estadísticas no pueden verse correctamente reflejadas.

Como última limitación se encuentra en quienes no realizaban actividad física, ya que estos pudieron alterar los valores de los motivos y motivaciones debido a que era obligatorio contestar todas las preguntas.

CAPÍTULO 8. REFERENCIAS

- Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina. (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>
- Alba, J. Gómez Chávez, L. Pelayo Zavalza, A. (2018). *Motivación para la práctica de actividad física en el medio natural en alumnos universitarios*. Universidad de Guadalajara. Artículo recuperado de:
http://www.ullamani.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/6_motivacion_para_la_practica_de_actividad_fisica_en_el_medio_natural_en_alumnos_universitarios.pdf
- Amadasi, E. (2014). Hacia una Argentina para todas las edades: las personas mayores en la sociedad. *Boletín del Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores*. Serie del Bicentenario 2010-2016.
- Ames, C. (1995). Metas de Ejecución, Clima Motivacional y Procesos Motivacionales. En G. Roberts (Ed). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. 197-213. Desclée de Brouwer.
- Biddle, S. J. H. (1999). Motivation and Perceptions of Control: Tracing its development and plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 1- 23.
- Biddle, SJ (1993). Niños, ejercicio y salud mental. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 24 (2), 200–216.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Blasco, T., Capdevila, LL., Pintanel, M., Valiente, L., y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Campbell, P., MacAuley, D., McCrum, E. y Evans, A. (2001). Age differences in the motivational factors for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 191-199.

- Capdevila, L., Niñerola, J., Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (ampef). *Revista de Psicología del Deporte* 2004. 13 (1), pp. 55-74 artículo recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v13n1/19885636v13n1p55.pdf>
- Celis–Merchán y Gustavo Andres. (2006). Adaptación al español de la escala revisada de motivos para actividad física (mpar-r) y el cuestionario de clima deportivo (scq). *Avances en Medición*, 4, 73-90. artículo recuperado de: https://www.humanas.unal.edu.co/lab_psicometria/application/files/3816/0463/3540/Vol_4_Adaptacin_Al_Espaol_De_La_Escala_Revisada_De_Motivos_Para_La_Actividad_Fsica_MPAM-R_Y_El_Cuestionario_De_Clima_Deportivo_SCQ.pdf
- Corbetta, P (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. McGraw Hill Education.
- Currie C., Gabhainn S., Godeau E., Roberts C., Smith R., Currie D. (2008). *Inequalities in young people's health*. HBSC international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: World Health Organization.
- De Andrade, A.; Salguero, A.; González-Boto, R. y Márquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 358-367.
- Deci, E., y Ryan, R. (2000). Self- determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55, 68-78.
- Deci, E., y Ryan, R. (2000a). The “what” and “why” of goal pursuits: human need and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.
- Duda, J. (1995). Motivación en los Escenarios Deportivos: Un Planteamiento de Perspectivas de Metas. G. Roberts (Ed). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. (pp 85-121). Desclée de Brouwer,

- Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp.61- 90). Albatros Educación.
- Fernández Ozcorta, E., Buñuel, P., Almagro, B., García, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF: revista digital de educación física*, ISSN 1989-8304, 34, 2015, págs. 52-60. artículo recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386724> .
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9 (2), pp. 1-15 artículo recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922004> .
- Garita Azofeifa, E. (julio de 2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física. *El ejercicio físico en el deporte*. Revista MHSalud. 3 (1). Extraído de: <https://doi.org/10.15359/mhs.3-1.2> .
- Gould, D., Feltz, D. y Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-116.
- Hernández Sampieri, R, Fernandez Collado, C, Del Pilar Baptista Lucia, M. (2014) *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). *4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*. Gobierno de Argentina. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- Iso-Ahola, S. E. y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.

- Isogai, H., Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Etnier, J. y Tokunaga, M. (2003). A cross-cultural analysis of goal orientation in American and Japanese Physical Education students. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 80-93.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
- Márquez, S. (2004). Adherencia al ejercicio físico: Determinantes, modelos y estrategias de mantenimiento. *Domus*, 11-12, 93-112.
- Martínez Baena, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez-Granda, L., Cerezo, C., Tercedor, P., Delgado Fernández, M. (2012). *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio avena*. 16 (1). artículo recuperado de: <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev161COL11.pdf> .
- Ministerio de la salud (2012). *Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE)*. Gobierno de Argentina. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>
- Ministerio de la salud (2019). *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS)*. Gobierno de Argentina. <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>
- Molinero, O.; Salguero del Valle, A.; Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde 2011.02504. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf> .
- Moreno Murcia, J., Gimeno, E. Camacho, A. (2007). *Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, 23 (1), 167-176 artículo recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/39322577_Validacion_de_la_Escala_de_Medida_de_los_Motivos_para_la_Actividad_Física-Revisada_en_espanoles_Diferencias_por_motivos_de_participacion .

- Moreno-Murcia, J. Mazo, J. Martínez-Galindo, C. (2011) “*Validación de la Escala de ‘Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas’ y del Cuestionario de la ‘Regulación Conductual en el Deporte’ al contexto español*”. *RECYDE Revista internacional de ciencias del deporte*. 26 (7) pp. 355-369.
- Morilla, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El entrenador Español de Fútbol*, 60, 26-31
- Nigg, C. R. (2003). Do sport participation motivations add to the ability of the transtheoretical model to explain adolescent exercise behavior? *International Journal of Sport Psychology*, 34, 208-225.
- Singer, R. Janelle, C. y Hausenblas, H. (2001). *Manual de investigación en psicología del deporte* (segunda edición), páginas 417-443. John Wiley & Sons Inc.
- Organización Mundial de la Salud (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pavón, A. I., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, Á. (2003). Interés y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1), 33-43.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., y Sicilia, A. (2001). Perfil deportivo sociodemográfico del estudiante universitario. En Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte “*Nuevas aportaciones al estudio de la actividad física y el deporte*” (pp. 909-918). Universidad de Valencia.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M. y Bliass, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, and amotivation in sport: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Raimundi, M. J. (2016). *Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar*. Tesis de Doctorado. Universidad de Málaga, Universidad Nacional de La Plata.
- Rosich, M. (2005). Estudio sobre la percepción de satisfacción en el deporte en el ámbito competitivo en una muestra de universitarios. *Memoria del X Congreso*

Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. (pp. 632-641).

- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. En E. L. Deci, y R. M. Ryan, (Eds.), *Handbook of SelfDetermination Research* (pp. 3-33). The University of Rochester Press.
- Ryan, R. M. y Deci. E. L. (2000). La teoría de la Autodeterminación y la facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychology Association*, 55 (1), 68-78. DOI: 10.1037110003-066X.55.1.68.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D. D., Rubio, N., y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Salguero, A.; González-Boto, R.; Tuero, C. y Márquez, S. (2003). Development of a Spanish version of the participation motivation inventory for young competitive swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 96, 637-646.
- Smith, C. y Storandt, M. (1997). Physical activity participation in older adults: A comparison of competitors, noncompetitors and nonexercisers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 5, 98- 110
- Trechera, J. L. (2005). *Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria?* Consultado el 15 de febrero de 2008, extraído de: <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>.
- Varela, M. Duarte, C. Salazar, I. Lema, L. Tamayo, J. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. Universidad del Valle. 42 (3). Artículo recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf> .
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. y Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.

ANEXOS

ANEXO A

TEST BRSQ-6

	Practico este deporte...	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	porque disfruto					
2	porque forma parte de mí					
3	porque es una oportunidad de ser quien realmente soy					
4	porque me avergonzaría dejarlo					
5	a pesar de que ya no tengo muy claro por qué lo hago					
6	porque me sentiría fracasado/a si lo dejara					
7	a pesar de que me pregunto para qué sirve					

8	porque lo que hago en el deporte es una expresión de lo que soy					
9	porque para mí son importantes los beneficios que implica el deporte					
10	porque si no lo hago, los demás estarán descontentos de mí					
11	porque me gusta					
12	porque me siento obligado/a a continuar					
13	a pesar de que me pregunto por qué continúo					
14	porque me siento presionado/a por los demás para seguir					

	haciéndolo					
15	porque los demás me exigen hacerlo					
16	porque es divertido					
17	porque me enseña autodisciplina					
18	porque me sentiría culpable si lo dejara					
19	porque lo encuentro agradable					
20	porque valoro los beneficios de este deporte					
21	a pesar de que me pregunto por qué paso por esto					

- _ 7. Porque me gusta practicar esta actividad.
- _ 8. Porque quiero mejorar mis habilidades.
- _ 9. Porque me gustan los desafíos.
- _ 10. Porque yo quiero definir o marcar mis músculos y verme mejor.
- _ 11. Porque me hace feliz.
- _ 12. Porque quiero mantener mi actual nivel de habilidades.
- _ 13. Porque quiero tener más energía.
- _ 14. Porque me gustan las actividades que son físicamente desafiantes.
- _ 15. Porque me gusta estar con otros que les interese esta actividad.
- _ 16. Porque quiero mejorar mi estado cardiovascular.
- _ 17. Porque quiero mejorar mi apariencia.
- _ 18. Porque pienso que es interesante.
- _ 19. Porque quiero mantenerme físicamente fuerte para vivir una vida saludable.
- _ 20. Porque quiero ser atractivo para otros.
- _ 21. Porque quiero conocer gente nueva.
- _ 22. Porque disfruto esta actividad.
- _ 23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.
- _ 24. Porque quiero mejorar mi figura.
- _ 25. Porque quiero lograr mejorar en esta actividad.
- _ 26. Porque encuentro esa actividad estimulante.
- _ 27. Porque no me sentiría atractivo si no lo hago.
- _ 28. Porque mis amigos quieren que lo haga.
- _ 29. Porque me gusta la emoción que produce participar.
- _ 30. Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros realizando esta actividad