

Motivaciones para la práctica de actividades físico-deportivas de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid

Maribel Barriopedro (Dra. Psicología*), María Martín (Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*), Natalia Pedrajas (Lcda. Psicología**), Laura Vargas (Lcda. Pedagogía**), Jesús Martínez del Castillo (Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*) y Antonio Rivero Herráiz (Dr. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*)

(*) Profesora Titular (**) Alumna del Programa de Doctorado

(*) (**) Miembro del Grupo de Investigación de Ciencias Sociales AF, Deporte y Ocio

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Universidad Politécnica de Madrid

Contacto: Maribel Barriopedro

C/ Martín Fierro 7, 28040 Madrid

misabel.barriopedro@upm.es 629565659

Área Temática: Gestión y deporte

RESUMEN: La comunicación presenta parte de los resultados del estudio DEP2010-19801 del Plan Nacional I+D+i 2010-2013. El objetivo de esta comunicación es identificar las diferentes motivaciones para practicar actividad física que presentan las mujeres y hombres adultos. La metodología empleada ha sido de encuesta mediante entrevista personal a una muestra probabilística representativa de la población adulta (entre 30 y 64 años) de la Comunidad de Madrid. Los participantes completaron un cuestionario sobre barreras de 18 ítems (agrupados en 4 factores) y respondieron a algunas preguntas sobre variables sociodemográficas y tipo de demanda de actividad física. Las principales motivaciones de las mujeres y hombres que practican (DE) y de las que aunque no practiquen están interesadas en hacerlo (DL) son mejorar su salud, apariencia y forma física. La segunda motivación para las mujeres (DE y DL) y los hombres de la Demanda Latente es mejorar su bienestar psicológico. Aunque estas son las cuestiones más importantes, ambos sexos y grupos buscan una práctica deportiva con la que disfruten y sea congruente con su estilo de vida

Palabras clave: Motivaciones, género, adultos, tipo de demanda

ABSTRACT: The communication presents part of the results of the study DEP2010-19801 of the Plan Nacional I+D+i 2010-2013. The aim of this communication to identify the different motivations to practice physical activity with adult men and women. The methodology has consisted of the accomplishment of interviews face to face to a probability and representative sample of the Comunidad de Madrid adult population (between 30 and 64 years old). The participants completed a 18-item motivations questionnaire (grouped in 4 factors), as well as answered questions on demographic variables and type of demand for physical activity. The principal motivations of women and men who practice (ED) and who don't practice but are interested on it (DL) are to improve health appearance and fitness. The second motivation for women (ED and LD) and men from LD is to improve psychological well-being. Although these are the most important motivations both sexes and groups seek into physical activity and sport to enjoy and to be consistent with their lifestyle.

KEY WORDS: Motivations, gender, adults, type of demand

1. INTRODUCCIÓN

Debido a los cambios demográficos de las últimas décadas, en la actualidad, las personas adultas constituyen aproximadamente la mitad de la población española. Las mujeres, las personas adultas y las personas mayores son los grupos poblacionales que menos practican deporte (García y Llopis, 2011; Martín *et al.*, 2009). Esta situación impide a un importante segmento de población acceder a los beneficios sociales y de salud que se obtienen con la práctica de actividades físico-deportivas, además de poder afectar negativamente a la práctica deportiva de las futuras generaciones.

Según el Eurobarómetro (2010) la mayoría de la población europea dota a su práctica deportiva de un carácter instrumental, ya que las principales motivaciones para practicar son el mantenimiento de la salud (61%), la mejora de la forma física (41%), el bienestar psicológico (relajación 39%), la mejora de la apariencia física (24%) y el control del peso corporal (24%). La diversión intrínseca que se obtiene la actividad (31%) junto a la relación social (estar con amigos 22%) se encuentran también entre las motivaciones más

mencionadas, aunque los estudios europeos no concretan las diferencias entre hombres y mujeres adultos.

La fuente referencial sobre los hábitos deportivos en España tampoco concreta las motivaciones específicas por las que mujeres y hombres adultos practican deporte, aunque si especifica cuáles son las de hombres y mujeres de 15 años y más. Las mujeres consideran en mayor medida que los hombres la práctica como un instrumento para mejorar la forma física (hacer ejercicio: 75% mujeres, 67% hombres), mantener o mejorar la salud (69% mujeres, 41% hombres) o mantener la línea (35% mujeres, 15% hombres), mientras que para los hombres son más importantes los motivos intrínsecos de diversión (56% hombres, 41% mujeres) y gusto por el deporte (50% hombres, 30% mujeres), además de la relación con amistades (34% hombres, 19% mujeres) (García y Llopis, 2011).

Resultados similares fueron obtenidos por Moscoso *et al.* (2009) en el estudio exploratorio realizado en una muestra representativa de la población española. Mediante una pregunta abierta multirespuesta (a diferencia de las encuestas del CIS-CSD que es cerrada) se concretó que los motivos extrínsecos relacionados con el mantenimiento o mejora de la salud física y psicológica y la apariencia personal (46,8%) junto al gusto intrínseco que proporciona la actividad (52,1%) fueron, en su conjunto, los motivos más importantes por los que hombres y mujeres jóvenes, adultos y mayores practican deporte en España.

El estudio de Martínez del Castillo *et al.* (2005) es el único que ha profundizado en el conocimiento de las motivaciones por las que las mujeres adultas del municipio de Madrid practican (Demanda Establecida, DE) o desean practicar actividades físico-deportivas, aunque no practiquen (Demanda Latente, DL). En ambos casos los motivos más mencionados fueron mantener o mejorar la salud (97,7% DE, 97,3% DL), sentirse a gusto (94% DE, 95% DL), estar en forma (92,5% DE, 95,9% DL), divertirse (83% DE, 90,9% DL), mejorar el atractivo (71,2% DE, 84,4% DL) y olvidarse de problemas (69,8% DE, 73,1% DL).

De cara a la promoción y desarrollo de programas de actividades físico-deportivas (AFD) resulta importante conocer y considerar las motivaciones por las que los diversos grupos poblacionales practican o desean practicar AFD.

Para concretar los rasgos generales de las principales motivaciones por las que diferentes grupos poblacionales practican o desean practicar resulta de utilidad la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) que considera que la motivación puede surgir de forma más interna o externa a la persona, estableciendo diferentes formas: motivación intrínseca, motivación extrínseca (que puede tener regulación integrada, identificada, introyectada y externa) y desmotivación. Cuando una persona está motivada intrínsecamente practica principalmente porque se divierte y disfruta con la actividad físico-deportiva. Se considera que su motivación es extrínseca cuando la persona considera su práctica un medio para conseguir algo y no un fin en sí misma. En este tipo de motivación pueden aparecer diferentes tipos de regulaciones. En la regulación integrada la persona busca en su práctica una identidad consigo misma. En la regulación identificada puede considerarse que la práctica de actividad física es importante por los efectos que proporciona. Cuando estos efectos además repercuten sobre la aprobación del yo y de la sociedad se habla de regulación introyectada. La regulación externa hace referencia a esa situación en que se practica principalmente por presiones externas (Ryan y Deci, 2000).

2. OBJETIVOS

Dado el escaso conocimiento en torno a las motivaciones por las que practican o desearían practicar las mujeres y hombres de este importante y heterógeno grupo de población los objetivos de esta investigación son identificar las diferentes motivaciones intrínsecas y extrínsecas que presentan las mujeres y hombres entre 30 y 64 años según el tipo de demanda en la que se ubiquen: Demanda Establecida (DE), o personas que ya realizan alguna actividad física, Demanda Latente (DL), personas que no realizan actividad física pero les gustaría realizarla.

3. METODOLOGÍA

El método empleado ha consistido en una encuesta en la que fue aplicado un cuestionario mediante entrevistas personales en diciembre del 2011. La muestra probabilística polietápica fue de 370 mujeres y hombres con edades comprendidas entre los 30 y los 64 años cumplidos de la Comunidad de Madrid de los que el 53,3% eran practicantes (Demanda Establecida), el 28,4% no practican pero desean practicar (Demanda Latente) y el 17,3% ni

practican ni desean hacerlo (Demanda Ausente). Los participantes respondieron un cuestionario que incluía las variables: edad, sexo, práctica y deseo práctica de actividad física, y un cuestionario específico sobre motivos para la práctica de actividad física en personas adultas. Mediante 26 ítems el cuestionario específico recogía los diversos motivos por los que las personas adultas practican AFD identificados en diferentes estudios. Para la interpretación del cuestionario y resultados se destacaron aquellos ítems y factores con una puntuación más elevada, en concreto 18 ítems agrupados en 4 factores mediante análisis factorial, el Factor 1 agrupa motivos de carácter intrínseco y los Factores 2, 3 y 4 de carácter extrínseco. Por sus bajas puntuaciones fueron desechados 8 ítems, algunos relacionados con la relación social y la motivación extrínseca externa (por obligación) (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Cuestionario de Motivos de práctica de AFD en adultos

<p>Factor 1. Motivación Intrínseca: Diversión y gusto por la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> Por diversión Porque me gusta hacer esta actividad física Porque disfruto aprendiendo cosas nuevas Para relacionarme con otras personas Porque me gusta superar retos
<p>Factor 2. Motivación Extrínseca Integrada: Satisfacción personal</p> <ul style="list-style-type: none"> Porque me siento mal si no practico Porque quiero que forme parte de mi estilo de vida Porque me permite estar en la naturaleza Por las sensaciones positivas que me produce realizar actividad física
<p>Factor 3. Motivación Extrínseca Identificada: Salud psicológica</p> <ul style="list-style-type: none"> Para mejorar mi bienestar mental Para eliminar el estrés Para mejorar mi estado de ánimo Para desconectar un rato
<p>Factor 4. Motivación Extrínseca Introyectada: Salud y forma física</p> <ul style="list-style-type: none"> Para controlar el peso Para estar en forma Para mejorar mi salud física Para mejorar mi aspecto físico Para mejorar mi capacidad física
<p>Ítems desechados</p> <ul style="list-style-type: none"> Por obligación Por recomendación médica Para recuperarme de una enfermedad o lesión Para encontrarme con mis amistades Para pasar más tiempo con mi pareja Para compartir actividades con mis hijos Porque haciendo actividad física me siento bien conmigo mism@

Porque es un tiempo solo para mí

Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS 18.0. Dado que las puntuaciones en las diferentes escalas no se ajustaron a la normal, se realizaron pruebas U de Mann-Whitney para comparar los motivos en función de la demanda y del género. Los datos se presentan como media \pm desviación típica. El nivel del riesgo se estableció en 0,05.

4. RESULTADOS

En la Tabla 2 se presentan los análisis descriptivos de las diferentes motivaciones en función del tipo de demanda. Las personas que practican (Demanda Establecida) consideran su práctica un medio para conseguir salud física y psicológica ya que presentaron mayores puntuaciones en las motivaciones extrínsecas relacionadas con la salud y forma física (8,72) y salud psicológica (8,07). Para ellas también es importante, aunque menos, el mero disfrute o diversión intrínseco que proporciona la actividad (7,97) o la satisfacción personal (7,10).

Para las personas ubicadas en la Demanda Latente (no practican pero desean hacerlo) se observa una situación similar. Los motivos relacionados con la mejora de la salud y forma física que proporciona la actividad física también son los principales motivos por los que desean practicar (10,42) seguidos de la salud psicológica (8,72). Este grupo también pone de manifiesto que la diversión es una motivación intrínseca de relevancia por la que desearían practicar (7,58) siendo la satisfacción personal (5,93) una motivación mencionada, aunque en menor medida.

Tabla 2. Tipos de motivaciones para la práctica según tipo de demanda de AFD

Demanda		F1 Diversión	F2 Satisfacción personal	F3 Salud psicológica	F4 Salud y Forma física
Establecida	Media	7,97	7,10	8,07	8,72
	Desv. típ.	3,60	2,79	3,03	3,45
	N	192	192	191	192
Latente	Media	7,58	5,93	8,72	10,42
	Desv. típ.	3,84	3,20	2,79	3,04
	N	104	104	104	104
Total	Media	7,83	6,69	8,30	9,32
	Desv. típ.	3,68	2,99	2,96	3,41
	N	296	296	295	296

Las personas que practican presentaron una menor puntuación en los motivos relacionados con la salud y forma física (motivación extrínseca introyectada) que las que desean practicar pero no lo hacen ($z = 3,92$; $p < 0,001$), mientras que estas últimas concedieron menor importancia a los motivos relacionados con la satisfacción persona (motivación extrínseca integrada) que las personas que practican ($z = 3,06$; $p < 0,01$). No se observaron diferencias significativas en los motivos relacionados con la diversión (motivación intrínseca) ($z = 0,76$; $p > 0,05$) ni con los relacionados con la salud psicológica (motivación extrínseca identificada) ($z = 1,63$; $p > 0,05$).

En la Tabla 3 se presentan los análisis descriptivos de las diferentes motivaciones en función del tipo de demanda y del género.

Tabla 3. Tipos de motivaciones para la práctica según sexo y tipo de demanda de AFD

Género	Demanda		F1 Diversión	F2 Satisfacción personal	F3 Salud psicológica	F4 Salud y Forma Física
Varón	Establecida	Media	7,98	7,07	7,85	8,49
		Desv. típ.	3,35	2,80	2,88	3,52
		N	102	102	102	102
	Latente	Media	7,43	5,76	8,45	10,18
		Desv. típ.	3,79	3,12	2,94	3,26
		N	49	49	49	49
Mujer	Establecida	Media	7,97	7,13	8,31	8,99
		Desv. típ.	3,88	2,79	3,19	3,37
		N	90	90	89	90
	Latente	Media	7,71	6,09	8,96	10,64
		Desv. típ.	3,91	3,28	2,65	2,85
		N	55	55	55	55

Los motivos relacionados con la salud y forma física parecen ser más importantes para las personas de ambos sexos que no practican que para las que practican ($z = 2,70$; $p < 0,01$ para varones; $z = 2,76$; $p < 0,01$ para mujeres). Por el contrario los relacionados con la satisfacción personal pesan más para las mujeres y hombres practicantes ($z = 2,36$; $p < 0,05$ para varones; $z = 1,99$; $p < 0,05$ para mujeres). No se observaron diferencias significativas en las motivaciones intrínsecas de diversión ($z = 0,70$; $p > 0,05$ para varones; $z = 0,45$; $p > 0,05$ para mujeres) ni para las relacionadas con la salud psicológica ($z = 1,09$; $p > 0,05$ para varones; $z = 0,96$; $p > 0,05$ para mujeres).

Por último, no se observaron diferencias significativas entre varones y mujeres en las motivaciones relacionadas con la salud-forma física ($z = 1,31$; $p > 0,05$), con F2 ($z = 0,28$; $p > 0,05$) ni con los relacionados con la diversión ($z = 0,29$; $p > 0,05$). Sin embargo las mujeres, especialmente las practicantes, concedieron más importancia a los motivos relacionados con la salud psicológica que los varones ($z = 1,77$; $p < 0,05$).

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados coinciden con los obtenidos en el Eurobarómetro (2010), la última encuesta de hábitos deportivos del CIS-CSD (García y Llopis, 2011), Moscoso *et al.* (2009) y Martínez del Castillo *et al.* (2005) en el sentido de que la práctica deportiva de los hombres y mujeres adultos de la Comunidad de Madrid tienen un marcado carácter instrumental, ya que sus principales motivaciones están relacionadas con los efectos que esta tiene sobre la salud, la forma física y el bienestar personal.

Los resultados permiten ampliar el conocimiento sobre las expectativas que mujeres y hombres adultos practicantes y no practicantes tienen sobre la práctica deportiva, algunos de ellos específicos de las mujeres, ya apuntados por Martínez del Castillo *et al.* (2005).

De cara a la promoción, desarrollo y adherencia a programas de AFD resulta clave considerar que tanto hombres como mujeres practicantes tienen como principal objetivo que su práctica mejore o mantenga su salud y forma física y que, especialmente entre las mujeres, mejore su bienestar psicológico. Obtener estos beneficios mediante una actividad con la que disfruten y sea congruente con su forma la forma en la que desean vivir (estilo de vida físicamente activo, contacto con el medio natural...) son las motivaciones que les impulsan a practicar y seguir practicando.

En el caso de las mujeres y hombres adultos de la Comunidad de Madrid que no practican pero desean hacerlo es importante considerar que las principales motivaciones por las que desean practicar están relacionadas con la mejora de la salud, forma y apariencia física, y que esta motivación es más mencionada e importante en este grupo que entre los

practicantes. Para mujeres y hombres la segunda motivación en importancia son los efectos beneficiosos que aporta la práctica a su salud psicológica seguidos de la diversión intrínseca que proporciona la actividad.

Aunque son mencionadas parece que las motivaciones relacionadas con el estilo de vida son menos importantes para los no practicantes que para los practicantes. Esta situación podría deberse a la influencia de la práctica deportiva en un ciclo de vida anterior o la concepción que sobre la práctica de AFD hayan tenido este grupo de hombres y mujeres en sus procesos de socialización y entornos pasados y actuales.

6. BIBLIOGRAFÍA

- European Commission (2010). *Special Eurobarometer 334: Sport and Physical Activity*. Bruselas: Comisión Europea
- Deci, E.L.; Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Martín, M.; Moscoso, D.; Martínez del Castillo, J.; Ferro, S. (2009). La práctica deportiva en España: Desigualdades entre mujeres y hombres en la población joven, adulta y mayor. *Actas I Congreso Internacional de Cultura y Género: La Cultura en el Cuerpo*. Elche: Universidad Miguel Hernández
- Martínez del Castillo, J.; Vázquez, B.; Graupera, J.L.; Jiménez-Beatty, J.E.; Alfaro, E.; Hernández, M. Avelino, D. (2005). *Estudio sobre la actividad física y deportiva de las mujeres del municipio de Madrid: Hábitos, demandas y barreras*. Madrid: Ayuntamiento de Madrid
- Moscoso, D. y Moyano E. (coords.), Biedma, L.; Fernández-Ballesteros, R.; Martín, M.; Ramos, C.; Rodríguez-Morcillo, L. y Serrano, R. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Colección Estudios Sociales nº 26. Barcelona: Fundación "La Caixa"