



## Revista Latinoamericana de Psicología

www.elsevier.es/rpl



### ORIGINAL

## Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación

Álvaro Sicilia<sup>a,\*</sup>, David González-Cutre<sup>b</sup>, Eva M. Artés<sup>a</sup>, Antonio Orta<sup>a</sup>, Antonio J. Casimiro<sup>a</sup> y Roberto Ferriz<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Universidad de Almería, La Cañada de San Urbano, Almería, España

<sup>b</sup> Universidad Miguel Hernández de Elche, Alicante, España

Recibido el 14 de agosto de 2012; aceptado el 5 de mayo de 2014

### PALABRAS CLAVE

Motivos de ejercicio;  
Motivación  
autodeterminada;  
Adherencia al  
ejercicio;  
Política municipal  
deportiva

### Resumen

Basado en la teoría de la autodeterminación, el objetivo de este estudio fue analizar las relaciones entre los motivos para el ejercicio físico y la frecuencia informada de práctica semanal en una muestra representativa de la población adulta de una ciudad. En este estudio participaron 918 habitantes, con edades comprendidas entre los 16 y 89 años. Los participantes contestaron el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico e informaron sobre la asiduidad con la que realizaban ejercicio físico. Controlando los efectos de la edad y el sexo, los análisis multivariantes de covarianza mostraron que los participantes que realizaban ejercicio físico con mayor frecuencia semanal informaron puntuaciones más altas en los motivos autodeterminados y no autodeterminados para practicar ejercicio físico, a excepción del motivo de urgencias de salud. Los resultados apoyan los supuestos de la teoría de la autodeterminación al sugerir que los participantes van internalizando la conducta del ejercicio a medida que son más activos físicamente. Sin embargo, los resultados también indican que determinados motivos no autodeterminados se muestran pertinentes para la práctica física. Los responsables de la política deportiva municipal deberían buscar formas apropiadas de combinar motivos no autodeterminados con formas más internalizadas que garanticen una adherencia más prolongada al ejercicio. Copyright © 2012, Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

### KEYWORDS

Reasons for exercising;  
Self-determined  
motivation;

### Reasons why people do exercise: A study using Self-Determination Theory

### Abstract

Based on self-determination theory, the objective of this study was to analyze the relationship between the reasons for exercise and its reported weekly frequency in a

\*Autor para correspondencia.

Correo electrónico: asicilia@ual.es (Á. Sicilia).

# Adherence to exercise; Municipal sport policy

representative sample of an adult urban population. A total of 918 inhabitants, aged between 16 and 89, participated in this study answering the Spanish version of the Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2) and reporting on their exercise frequency. Controlling for the influence of age and gender, multivariate analysis of covariance (MANCOVA) showed that participants who reported the highest exercise frequency had the highest score on both self-determined and controlling exercise motives, except the ill-health avoidance motive. The results support propositions of self-determination theory, and suggest that citizens may internalize exercise behaviour as they become more physically active. However, the results also suggest that some controlling motives are pertinent to exercise. Decision makers of the local sport policy should look into suitable ways of combining both controlling motives and more internalized motives in order to produce long lasting exercise adherence in citizens.

Copyright © 2012, Konrad Lorenz University Foundation. Published by Elsevier España, S.L.U. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons CC BY-NC ND Licence (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>).

Hoy día existen suficientes evidencias de que el ejercicio físico realizado de forma regular tiene multitud de beneficios físicos, psicológicos y sociales (Biddle, 1993; Biddle, Fox, & Boutcher, 2000; Fox, 1999; Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). A pesar de ello, los datos del último eurobarómetro sobre actividad física revelan que el 42% de los europeos nunca practica deporte o ejercicio. Este porcentaje se sitúa en el 44% en el caso de los españoles (Comisión Europea, 2014).

Además, el declive en los porcentajes de participación en actividad física a partir de la adolescencia ha sido una preocupación para la salud pública (Consejo Superior de Deportes, 2011; Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard, et al., 1995). La investigación en España indica que aproximadamente un 61% de los escolares realiza algún tipo de actividad física y un 55% lo hace de forma regular durante al menos tres días a la semana, mientras que estos porcentajes decrecen a valores por debajo del 50% en la población adulta (Comisión Europea, 2014; Consejo Superior de Deportes, 2011; García, 2006; García & Llopis, 2011). Sobre la base de estos datos, existe una necesidad de analizar los factores que pueden animar a la población adulta para que realicen ejercicio físico y mantenerse activos físicamente a lo largo de sus vidas.

Los motivos que llevan a una persona a la práctica de ejercicio físico han sido considerados como un elemento clave para entender la adherencia o el abandono del ejercicio físico (Biddle, 1993; Biddle & Nigg, 2000; Ingledew & Markland, 2008; Pavón, Moreno, Gutiérrez, & Sicilia, 2004; Sicilia, Aguila, Muyor, Orta, & Moreno, 2009). De hecho, la motivación determina la iniciación, el mantenimiento y la finalización de las conductas en las que nos involucramos, y su análisis puede ayudar a entender el inicio y la continuidad de las personas en el ejercicio físico (Deci & Ryan, 1985).

Actualmente, la teoría de la autodeterminación (TAD, Deci & Ryan, 1985) ha facilitado uno de los marcos teóricos más consistentes para relacionar la motivación y el ejercicio físico (Biddle & Nigg, 2000; Hagger & Chatzisarantis, 2007). Esta teoría propone que la motivación puede variar dentro de un continuo dependiendo del grado de autode-

terminación (proceso por el cual una persona es el principal agente causal de una acción) que ello implique. En un extremo del continuo se situaría la desmotivación, que implica la ausencia de cualquier tipo de motivación (intrínseca o extrínseca) hacia la conducta que se ha de llevar a cabo. La desmotivación supone el menor grado de autodeterminación, ya que una persona desmotivada no encuentra ningún valor o sentido en la actividad que realiza y, por lo tanto, considera que la conducta no le reportará satisfacción o beneficio alguno.

En el otro extremo del continuo se encontraría la motivación intrínseca. Este tipo de motivación supone la forma más autodeterminada de motivación, dado que la persona se implica en la actividad por el placer y disfrute que en sí le supone esa actividad. Entre los dos polos del continuo (desmotivación y motivación intrínseca), se situaría la motivación extrínseca.

La TAD distingue cuatro tipos de regulación dentro de la motivación extrínseca, dependiendo del grado de internalización de las metas o valores asociados a la conducta: regulación externa (no existe internalización y el ejercicio físico se hace buscando una recompensa externa o satisfacer a los demás); regulación introyectada (aparece una mínima internalización y la actividad se lleva a cabo para evitar sentimientos de culpabilidad); regulación identificada (hay una internalización del valor asociado a la conducta, de tal forma que el ejercicio se realiza por la importancia y los beneficios personales de salud que puede aportar); regulación integrada (existe mayor internalización, la actividad física llega a ser asumida como parte del estilo de vida de la persona).

Diferentes estudios han mostrado que los tipos de motivación autodeterminados (regulación identificada, regulación integrada y motivación intrínseca) se relacionan con estilos de vida más activos, actitudes favorables hacia el ejercicio físico, autoestima, satisfacción, esfuerzo, persistencia y adherencia a la práctica, mientras los tipos de motivación no autodeterminados (regulación externa, regulación introyectada y desmotivación) se relacionan con consecuencias menos adaptativas (Hagger & Chatzisarantis, 2007; Moreno & Cervelló, 2010; Vallerand, 2007).

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/895266>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/895266>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)