



UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CARRERA: Licenciatura en Educación Física

**FACTORES MOTIVACIONALES REGULADOS A TRAVÉS DE LA
CONDUCTA Y SU RELACIÓN CON LA EDAD Y PERMANENCIA EN LA
PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO EN LOS ALUMNOS DEL GIMNASIO DEL SOL
DE LUJÁN DE CUYO MENDOZA 2023**

**MOTIVATIONAL FACTORS REGULATED THROUGH BEHAVIOR AND THEIR
RELATIONSHIP WITH AGE AND PERMANENCE IN THE PRACTICE OF
PHYSICAL EXERCISE IN THE STUDENTS OF THE GIMNASIO DEL SOL DE
LUJÁN DE CUYO MENDOZA 2023**

Alumna: Sofía Antonella Luconi

Tutor disciplinar: Mariana Rossi

Tutor metodológico: Dra. Marisa Pimienta

Director: Lic. Esp. María Cristina Estrella

Mendoza, mayo de 2023

Página de Información Institucional

Mediante el presente TFI y la defensa oral del mismo, aspiro al título de Licenciado en Educación Física

Datos del alumno: Sofía Antonella Luconi DNI: 35.135.310

Fecha:

Calificación:

Docentes del tribunal evaluador:

.....

.....

.....

Dedicatoria

Esta tesis va dedicada a todas esas personas que me apoyan día a día, mi esposo Nicolás, mis padres Walter y Nancy; mi hermano Danilo y mi sobrino Vicente, y a todos los alumnos/as de Gimnasio del Sol que hicieron que esto sea posible.

Agradecimientos

Agradezco a Sra. Lic. Esp. María Cristina Estrella, profesora de las cátedras de Metodología de la Investigación y Tesina de la Universidad Juan Agustín Maza quien me instruyó en cada paso y otorgó las herramientas indispensables para la concreción de la presente Tesis a través de su experiencia, docencia, vocación y profesionalismo indiscutibles.

También a mi Tutora Disciplinar la Lic. Mariana Rossi.

A los alumnos/as que formaron parte de la muestra, quienes estuvieron predispuestos a participar con entusiasmo, responsabilidad e interés, brindando su tiempo para responder la encuesta.

Sin las personas mencionadas no podría haber concretado este proyecto.

Resumen

Palabras clave: Tipos y factores de motivacionales- ejercicio físico

Correo electrónico del autor: sofialuconi@hotmail.es

Estudio de tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental, realizado con el objetivo de determinar los factores motivacionales regulados a través de la conducta y su relación con la edad y permanencia en la práctica de ejercicio físico en una n=80 adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores entre 15 y 75 años, de ambos sexos, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza.

Para la medición de las variables se utilizaron los siguientes instrumentos: Encuesta realizada con el tutor disciplinar y validada con sujetos similares a los de la muestra; y Escala De Motivación Deportiva (Sms/Emd) (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Se obtuvo como resultado, que siguen realizando actividad física en Gimnasio del Sol por las siguientes razones: salud (68,8%), calidad de vida (65%), cercanía (40%), diversión y recreación (38,8%), apariencia física (36,3%)

Los motivos con menor relevancia fueron la sensación de pertenecer a un grupo y amigos/as (16,3% ambos) y la profesora (0,2%).

Para establecer la diferencia entre los tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta, se recurrió a la prueba ANOVA obteniéndose en todos los cruces un valor de $P < 0.0001$, considerada como una diferencia extremadamente significativa Con predominio de la motivación intrínseca (ME=2,31), en segundo lugar la extrínseca (ME=1,81) y finalmente la amotivación (ME=1,25)

Se llegó a la conclusión que los alumnos concurren por una motivación intrínseca focalizados en factores de salud y calidad de vida, principalmente entre los 41 a 75 años.

A futuro, se puede realizar una investigación con aquellas personas que han abandonado el gimnasio, conocer sus motivos y teniendo en cuenta que la motivación intrínseca predomina, hacer foco en la motivación extrínseca, para que la mayoría de los socios se mantengan activos en el gimnasio por un determinado tiempo, creando mayor fidelidad.

Abstrac: (hoja separada) Resumen en inglés (similar al resumen en español)

Keywords Types and motivational factors - physical exercise

Email of the author: sofialuconi@hotmail.es

Descriptive correlational study with non-experimental design, carried out with the objective of determining the motivational factors regulated through behavior and their relationship with age and permanence in the practice of physical exercise in n=80 adolescents, young adults and adults. seniors between 15 and 75 years old, of both sexes, who attend Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza.

To measure the variables, the following instruments were used: a) Survey carried out with the disciplinary tutor and validated with subjects similar to those in the sample b) Sports Motivation Scale (Sms/Emd) (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

The result was that they continue to carry out physical activity at Gimnasio del Sol for the following reasons: health (68.8%), quality of life (65%), closeness (40%), fun and recreation (38.8%), physical appearance (36.3%)

The reasons with the least relevance were the feeling of belonging to a group and friends (16.3% both) and the teacher (0.2%).

To establish the difference between the types of motivational factors regulated through behavior, the ANOVA test was used, obtaining a value of $P < 0.0001$ in all crosses, considered an extremely significant difference with predominance of intrinsic motivation (ME= 2.31), secondly the extrinsic (ME=1.81) and finally the amotivation (ME=1.25)

It was concluded that students attend due to intrinsic motivation focused on health and quality of life factors, mainly between 41 and 75 years of age.

In the future, research can be carried out with those people who have left the gym, find out their reasons and considering that intrinsic motivation predominates, focus on extrinsic motivation, so that the majority of members remain active in the gym. for a certain time, creating greater loyal.

Índice General

I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. MARCO TEÓRICO.....	11
II.1 CONTEXTUALIZACIÓN	11
<i>II.1.1 Mendoza, Luján de Cuyo.....</i>	<i>11</i>
<i>II.1.2 Gimnasio del Sol.....</i>	<i>12</i>
II.2 SUJETOS DE ESTUDIO: ADOLESCENTES, ADULTOS JÓVENES Y ADULTOS MAYORES.....	13
<i>II. 2.1 Adolescencia.....</i>	<i>13</i>
<i>II. 2.2 Adulto joven.....</i>	<i>17</i>
<i>II.2.3 Adulto medio.....</i>	<i>20</i>
<i>II. 2.4 Adulto mayor.....</i>	<i>24</i>
II.3 EJERCICIO FÍSICO.....	29
<i>II.3.1 Definición.....</i>	<i>29</i>
<i>II.3.2 Acercamiento o adherencia al ejercicio físico.....</i>	<i>30</i>
<i>II.3.3 Objetivos del ejercicio físico.....</i>	<i>31</i>
II.4 MOTIVACIÓN	33
<i>II.4.1. Definición.....</i>	<i>33</i>
<i>II 4.2 Teoría de la autodeterminación.....</i>	<i>34</i>
III.MÉTODO	38
III.1 TIPO DE ESTUDIO	38
III.2 DISEÑO	39
III.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	39
III.4 HIPÓTESIS.....	39
III.5 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES.....	40
III.6 PROTOCOLO DE INVESTIGACIÓN.....	41
III .7 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Y RECOLECCIÓN DE DATOS	42
IV. PRESENTACIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS.....	44
V. CONCLUSIONES	58
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	61
VII. ANEXOS	65
ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)	66

I. INTRODUCCIÓN

Para indagar a fondo la motivación para la práctica regular de actividad física, se han llevado a cabo estudios en diferentes partes del mundo. En España, Granero et al. (2011) encontraron como principales motivos para realizar actividad física el fomento de las relaciones sociales y el placer y diversión, seguidas de otros motivos como la competencia, el mantenimiento, la mejora de la salud y la apariencia. Fernández y Soidán (2010) determinaron que los principales motivos para realizar actividad física son la lúdica (44%) y la salud (35%). En ambos estudios se encontró que la lúdica o diversión son los factores que motivan a las personas a practicar actividad física.

En Estados Unidos Kilpatrick et al. (2010) llevaron a cabo un estudio con estudiantes universitarios del sudeste. Los resultados mostraron que quienes practicaban deporte, tenían como motivación la competencia, la afiliación, el disfrute y el desafío. En cambio, quienes preferían realizar actividad física tenían como motivación la fuerza y la resistencia, buena salud y la apariencia, en el caso de los hombres. En las mujeres los motivos fueron la buena salud, el control del peso y la apariencia. Según esta investigación ambos sexos expresan estar motivados a practicar actividad física por la buena salud y la apariencia.

Un estudio realizado en Brasil por Bastos et al. (2006) concluyó que la mejora del aspecto físico y el disfrute fueron los motivos más predominantes en las personas que hacían parte de un programa de acondicionamiento físico y los hombres expresaban mayor motivación por la experiencia social que las mujeres. Según este estudio, los adultos jóvenes daban poca importancia a la salud y el estado físico, en cambio los motivos de mayor calificación para los adultos jóvenes fueron el disfrute, la experiencia social y la mejora del aspecto físico. Los participantes con mayor nivel educativo consideraban que la salud y el estado físico eran motivos importantes para hacer actividad física.

Por otro lado, una investigación publicada en Viref (Revista de Educación Física), los autores Sanclemente Agualimia y Arias Henao (2014), mencionan:

En Colombia se encontraron dos investigaciones de este tipo. Quimbaya et al. (2009) concluyeron que el 42% (n:33) de los empleados realiza actividades físico –

deportivas y expresaron que los motivos para practicar estas actividades son: mejorar la salud (96,4%), competición (17,8%) y encontrarse con los amigos (10,7%). Varela et al. (2011) determinaron como principales motivos para realizar actividad física: beneficiar la salud (45.8%) y mejorar la figura (32%). Conforme a estos resultados en investigaciones nacionales se puede afirmar que la motivación más predominante es mejorar la salud. (p. 94)

Estos antecedentes son referentes para la elaboración del presente estudio, que se realizará debido al desconocimiento sobre el tema en el contexto del gimnasio. Al indagar por los factores motivacionales que influyen en la adherencia al ejercicio físico en los usuarios de Gimnasio del Sol, se espera que los resultados ayuden a elaborar estrategias concretas y efectivas para la promoción de la actividad física y, de este modo, fomentar en los usuarios un estilo de vida más activo, con el propósito de disminuir la deserción y aumentar la adherencia y compromiso a la actividad física, partiendo de las motivaciones de las personas.

Para introducirnos en el tema, motivación se refiere al “estado de disposiciones de cada uno para iniciar y continuar una acción. Hablar de motivación es hablar de un estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción.” (Roca, 2006, p.1)

El término motivación es un proceso dinámico. Al definirla así, se afirma que los estados motivacionales están en continuo flujo, en un estado de crecimiento y declive perpetuo. Muchos motivos se ciñen a un proceso cíclico de cuatro etapas: anticipación; activación y dirección; conducta activa y retroalimentación del rendimiento; y resultado. (Soriano, 2001)

El objetivo general del presente trabajo es determinar los factores motivacionales regulados a través de la conducta y su relación con la edad y permanencia en la práctica de ejercicio físico en los alumnos del Gimnasio del Sol de Luján de Cuyo Mendoza en 2023

Los objetivos específicos son determinar:

- Práctica de ejercicio físico
 - Años de permanencia
 - Abandonos

- Causas
- Factores motivacionales regulados a través de la conducta
 - Factores extrínsecos
 - Factores intrínsecos
 - Amotivación
- Factores motivacionales específicos
 - Diversión /recreación
 - Pertenecer a un grupo
 - Distracción
 - Amigos/as
 - Apariencia física/Estética
 - Cercanía
 - Salud
 - Profesor/a
 - Entretenimiento
 - Calidad de vida
- Sexo
- Edad
- Departamento de residencia

La realización del mismo se justifica porque a partir de los resultados de este estudio se podrá realizar estrategias para conservar a los alumnos, sabiendo sus objetivos, estimulando su práctica y concientizándolos a una vida más saludable.

Es viable porque se cuenta con test validados, con los recursos materiales, con los recursos humanos y recursos económicos ya que no se ha de realizar grandes gastos.

II. MARCO TEÓRICO

II.1 Contextualización

La contextualización es uno de los principios para orientar toda investigación científica, situando el trabajo en el ambiente específico en el que se desarrolla. En esta primera parte de la tesis se tratará brevemente de situar el contexto en el que se ha realizado la investigación.

II.1.1 Mendoza, Luján de Cuyo

Mendoza, es una de las 23 provincias de la República Argentina. Su capital es la homónima Mendoza. Está ubicada al suroeste de la región del Nuevo Cuyo, al oeste del país, limitando al norte con San Juan, al este con el río Desaguadero (la separa de San Luis), al sureste con la provincia de La Pampa, al sur con Neuquén (parte de su frontera la forma el río Colorado), al oeste con las regiones chilenas de Valparaíso, cuyo límite está determinado por la divisoria de aguas de la cordillera de los Andes.

Cuenta con 2.086.000 habitantes registrados en el año 2020, siendo la quinta jurisdicción de primer orden más poblada.



Figura 1. Ubicación de la Provincia de Mendoza Fuente: Google maps 2021

Luján de Cuyo es un departamento en la provincia de Mendoza (Argentina). Su capital, Luján de Cuyo, forma parte del Gran Mendoza. Es importante por su

producción de vino argentino, la industria petrolera y petroquímica, así como por el turismo. La construcción del Dique de Potrerillos le ha otorgado un atractivo más. Luján de Cuyo limita al norte con Godoy Cruz, Las Heras y Maipú, al este con Junín y Rivadavia, y al oeste con la República de Chile.

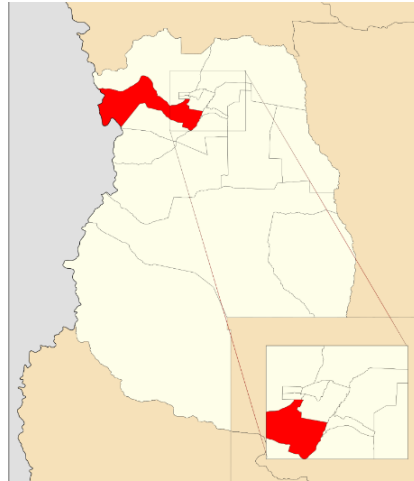


Figura 2. Ubicación del departamento Luján de Cuyo Fuente: Google Maps 2022

II.1.2 Gimnasio del Sol

Gimnasio del Sol es una empresa familiar deportiva privada que se creó en el año 1987, de la mano de la Profesora Nacional de Educación Física Nancy Verdugo de Luconi y Walter Luconi. La instalación se encuentra ubicada en calle Sáenz Peña del departamento Luján de Cuyo, Mendoza.



Figura 3. Ubicación Gimnasio el sol. Fuente: Google Maps 2022.

El gimnasio ofrece actividades de lunes a sábado, con clases en diferentes horarios fijos. Cuenta con gran variedad de elementos y aparatos para brindar diversas actividades, tales como: aerobics, step, localizada y ritmos, entrenamiento funcional, yoga y entrenamiento de sobrecarga para jóvenes y adultos. Todas estas actividades están guiadas por un grupo de profesionales capacitados y responsables con el objetivo de brindar a los usuarios una mayor calidad de vida.



Figura 4. Instalaciones del Gimnasio el sol Fuente: Elaboración propia 2022.

II.2 Sujetos de estudio: adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores

En el presente capítulo se desarrollarán las características psicológicas de hombres y mujeres que abarcan desde los 15 hasta los 75 años que participan de las clases en Gimnasio del Sol. Respecto a este gran grupo dividiremos en: adolescentes, adulto joven y adulto mayor.

II. 2.1 Adolescencia

Se realiza un breve acercamiento teórico terminológico de algunos conceptos claves, en la franja comprendida entre los 15 y los 18 años: pubertad, adolescencia y juventud según la Organización Mundial de la Salud. (OMS, s.f., citado en Cardillo Lucero, 2014)

- **Pubertad**: conjunto de modificaciones puramente orgánicas, comunes a todas las especies con fenómenos neurohormonales y antropométricos. Ocurren

cambios orgánicos que llevan a la madurez biológica adulta con dimorfismo sexual y a la capacidad reproductiva.

- Adolescencia: es el período de transición Bio-Psico-Social que ocurre entre la infancia y la edad adulta. En esta etapa ocurren modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta. Suele comprender las edades de 10 a 20 años.
- Juventud: es aquella etapa que abarca los momentos intermedios y finales de la adolescencia y los primeros de la edad adulta; en un encuadre social comprende grupos etarios entre 15 y 25 años. Predominan los logros (o frustraciones), durante la madurez de la personalidad, socialización, y comienzo de la integración en la producción dentro de la sociedad a la cual pertenece. Por lo tanto, y según este concepto, la juventud sería una categoría psicológica que coincide con la etapa post-puberal de la adolescencia, unida a los procesos de interacción social, de definición de identidad y a la toma de responsabilidades. Es por ello que la condición de juventud no es uniforme y varía de acuerdo al grupo social que se considere. Este solapamiento puede dar lugar muchas veces a múltiples confusiones y conlleva que se piense seriamente en ello a la hora de actuar en estos momentos vitales.

La adolescencia es una etapa de plena vitalidad, de entusiasmo, de deseos de reconocerse como seres autónomos independientes de la familia a la que pertenecen. Se manifiesta la oportunidad de descubrir la amistad, de enamorarse, de disfrutar del tiempo libre con los amigos elegidos y de acuerdo con sus gustos personales. La adolescencia es también una etapa de inestabilidad emocional, se busca su propia identidad, y esa búsqueda le provoca sentimientos contradictorios. Puede ser una etapa costosísima si no estamos preparados para afrontarla, si no sabemos cómo ayudar a nuestro adolescente, cómo actuar. Pero si aceptamos los cambios que se van a producir en su vida y nos preparamos para ayudarlo a afrontar su adolescencia, aunque en ocasiones nos cuesta comunicarnos, podremos disfrutar de esta etapa. (Vallet, 2010, citado en Cardillo Lucero, 2014)

Sandoval Mora (2018), agrega que la adolescencia está caracterizada como la etapa final del crecimiento y el comienzo de la capacidad de reproducción, así como también, la inserción en el grupo de los adultos y su mundo. El sujeto tiene que realizar una

serie de ajustes según las características de la sociedad y las facilidades o dificultades que proporciona para esa integración.

II. 2.1.1 Características cognoscitivas

El desarrollo cognitivo de la adolescencia comprende el comienzo del surgimiento del pensamiento abstracto o formal. La toma de decisiones empieza a involucrar habilidades más complejas, que son esenciales para la creatividad y el rendimiento académico de un nivel superior. Estos cambios se manifiestan frecuentemente como un «soñar despierto», que no solo es normal, sino además importante para el desarrollo de la identidad, porque le permite al adolescente representar, explorar, resolver problemas y recrear importantes aspectos de su vida. (Gaete, 2015)

Santrock (2004, citado en Salazar Mora, 2008) refiere que la adolescencia es un período de transición entre la dependencia de la niñez y la independencia de la edad adulta. En ella, ocurren diferentes cambios biológicos, sociales y psicológicos en los cuales se genera una sensación de perplejidad, dudas, miedos y ansiedad que la mayoría de los adolescentes superan con éxito. Estos cambios provocan la necesidad de alcanzar una integridad psicológica, coherente con el entorno social en el cual los individuos se desarrollan. Es una etapa donde se esfuerzan por entenderse a sí mismos, exploran su propia identidad e intentan saber quiénes son, cómo son y hacia dónde se dirige su vida. No solo tratan de comprenderse (representación del yo), sino también evalúan sus atributos, esto conforma su autoestima (dimensión de evaluación del yo) y el autoconcepto (evaluación del yo en un dominio específico).

El adolescente debe asimilar rápidamente las modificaciones físicas que está experimentando. Algunas de estas modificaciones son cambios en el cuerpo, voz, aparecen los caracteres sexuales secundarios y todo ello hace que la imagen que tiene de sí mismo se modifique. Sin embargo, es importante destacar que los cambios que se producen en ellos son individuales. Algunos crecen demasiado rápido y son mucho más altos que sus compañeros; otros, empiezan a crecer más tarde y siguen siendo niños frente a los compañeros de su misma edad. Además, en esta etapa, el adolescente presta gran atención a la opinión de los otros y le importa mucho lo que piensen de él y cómo lo ven, y además tiende a sentirse el centro de las miradas de todos, en esa manifestación de egocentrismo social. (Sandoval Mora, 2018)

II.2.1.2 Características psicosociales

La inserción en la sociedad adulta es el carácter definitorio más esencial de la adolescencia, y la tarea principal que los adolescentes tienen que enfrentar. La vida social se torna cada vez más compleja. Las relaciones con los padres durante la adolescencia se sustentan en la cercanía emocional desarrollada durante la niñez y se establecen condiciones para la calidad de la relación con una pareja en la adultez. (Overbeek, Stattin, Vermulst, Ha y Engels, 2007, citado en Armida Sandoval Mora, 2018)

Las relaciones familiares pueden ser un factor de influencia sobre la salud mental. Los adolescentes que cuentan con más oportunidades de tomar decisiones consiguen mayor autoestima que los que reciben menos oportunidades de ese tipo. Además, las interacciones familiares negativas se relacionan con la depresión adolescente, mientras que la identificación positiva con la familia se relaciona con menos depresión (Gutman y Eccles, 2007, citado en Sandoval Mora, 2018).

Por otro lado, el grupo de iguales es una fuente de contención, solidaridad, comprensión y orientación moral; un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. (Sandoval Mora, 2018)

La importancia de los amigos ayuda a practicar las habilidades sociales y experimentar todas las dimensiones de la amistad. Aún los padres con una mayor capacidad de empatía no pueden compararse con los iguales a la hora de proporcionar el tipo de interacciones que hacen aumentar la autoconfianza en el adolescente. (Sandoval Mora, 2018)

Los adolescentes tienden a elegir amigos con rasgos muy similares a los suyos, de manera que la influencia que ejerce el uno en el otro los hace más cercanos. En la adolescencia, esta similitud entre amigos es más importante que en cualquier otra época de la vida. Por este motivo tienden también a imitar los comportamientos de sus compañeros y recibir su influencia. Los amigos influyen en la forma de vestir, actividades sociales, comportamiento sexual y consumo o rechazo de drogas. No obstante, la mayoría de los adolescentes tienen relaciones positivas con sus padres y reciben también la influencia de ellos. Los padres ejercen una mayor influencia sobre

temas más profundos, como qué hacer ante un dilema moral, qué educación buscar o qué empleo elegir, mientras que los amigos ejercen una mayor influencia sobre temas sociales cotidianos. (Sandoval Mora, 2018)

II.2.1.3 Implicaciones en el ejercicio físico

La OMS (2019, párr. 5), plantea: “entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardio metabólica, y efectos positivos sobre el peso”.

Efectivamente, para conseguir jóvenes activos es necesario trabajar en su autoestima, definida como “el grado en que una persona valora la autopercepción de su propia imagen” (Junta de Andalucía, 1986: Glosario de promoción de la salud). Tal como indica Torre (1998), la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas.

Así mismo, García Cornejo (2009), refiere según lo citado por Torre (1998) la persona que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico. La autoestima física, consecuencia de la percepción de la habilidad motriz y de la apariencia física, proporciona mayor independencia al escolar, ya que se puede elegir y decidir de forma más libre. Así, las actividades diseñadas para reforzarla, se pueden considerar como promotoras de salud. (García Cornejo, 2009)

II. 2.2 Adulto joven

El rango etario de adulto joven comprende entre los 20 y 40 años de edad, aquí, las personas toman decisiones importantes que afectan su salud, sus carreras, y sus relaciones personales. Los años adultos tienen un gran potencial, de desarrollo intelectual, emocional y físico. (Sandoval Mora, 2018)

Algunos de estos avances suceden como resultado de los papeles nuevos y significativos que muchas personas asumen en la edad adulta: como trabajador, esposo, padre/madre. Estos afectan la manera como la gente piensa y actúa; y el

modo como piensa y actúa afecta la manera como realiza estos papeles -o si no los realiza. (Sandoval Mora, 2018)

II. 2.2.1 Características cognoscitivas

La capacidad para el pensamiento reflexivo parece surgir entre los 20 y 25 años. Solo entonces el cerebro forma nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas, y las regiones de la corteza cerebral que manejan el pensamiento del nivel superior quedan completamente mielinizadas. Si bien casi todos los adultos desarrollan la capacidad para convertirse en pensadores reflexivos, pocos alcanzan la capacidad óptima en esta habilidad y menos aún pueden aplicarla de manera sistemática a diversos tipos de problemas. Para muchos de ellos, la educación universitaria estimula el progreso hacia el pensamiento reflexivo. (Fischer y Pruyne, 2003, citado en Sandoval Mora, 2018)

II.2.2.2 Características psicosociales

La adultez temprana ofrece un tiempo de espera, para desarrollar y experimentar diversos papeles y estilos de vida. Representa un momento decisivo en el que se aclaran de manera gradual los compromisos del papel de adulto. En la actualidad, es cada vez más frecuente que la búsqueda activa de una identidad se extienda a la adultez emergente. (Sandoval Mora, 2018)

Siguiendo a la misma autora, se plantea que existen los siguientes enfoques del desarrollo psicosocial en la adultez: modelos de etapas normativas, modelos del momento de los eventos y modelo de rasgos. Estos puntos de vista plantean diferentes cuestiones sobre la personalidad adulta y estudian aspectos diferentes de su desarrollo.

El mensaje más importante de los modelos de las etapas normativas es que el desarrollo no termina al llegar a la edad adulta. Las personas continúan cambiando y desarrollándose toda la vida, no solamente en la niñez. (Sandoval Mora, 2018)

El modelo del momento, elaborado por Bernice Neugarten y otros (Neugarten, Moore y Lowe, 1965; Neugarten y Neugarten, 1987, citado en Sandoval Mora, 2018) sostiene que el curso del desarrollo depende del momento en que ocurren ciertos eventos en la vida de las personas. Los eventos normativos de la vida (llamados también eventos

normativos de la edad) suceden normalmente en ciertas épocas, y se concretan en hechos como el matrimonio, la paternidad, el nacimiento de los nietos y el retiro. Los eventos se presentan a tiempo, el desarrollo avanza de manera uniforme. En el caso contrario, surge el estrés como resultado de un evento inesperado (como quedarse sin trabajo), un evento a destiempo (enviudar a los 35 años o ser obligado a retirarse a los 50) o de que se presente un acontecimiento (nunca casarse o no poder tener hijos). (Sandoval Mora, 2018)

El modelo de rasgos trata de encontrar la estabilidad o el cambio en los rasgos de personalidad. Dichos rasgos cambiaban de manera más notable en la adultez temprana que en cualquier otro periodo, pero en una dirección siempre positiva y en particular con grandes incrementos en el dominio social, escrupulosidad y estabilidad emocional. (Sandoval Mora, 2018)

Se propuso el término recentramiento para llamar al proceso que fundamenta el cambio a una identidad adulta. Es la principal tarea de la adultez emergente. El recentramiento es un proceso de tres etapas donde el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasa gradualmente de la familia de origen, al adulto temprano independiente. (Tanner, 2006, citado en Sandoval Mora, 2018)

Erikson (s.f., citado en Sandoval Mora, 2018) consideraba que es una tarea crucial de la adultez temprana. La necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. Las personas incrementan (y mantienen) su cercanía debido a las revelaciones mutuas, la sensibilidad a las necesidades de la otra y la aceptación y el respeto recíproco.

Si hablamos de las relaciones de amistad durante los años de la edad adulta temprana a medida que la gente se enamora o se casa o vive con alguien, se establece en su carrera y cría a sus hijos, a menudo siente como si no tuviera tiempo suficiente para estar con sus amigos. Sin embargo, éstos juegan un papel importante en la edad adulta temprana. De hecho, un estudio de las amistades a través del período de vida encontró que los recién casados tienen más amigos que los adolescentes, los de la edad intermedia o los de avanzada edad. (Weiss y Lowenthal, 1975, citado en Sandoval Mora, 2018)

II.2.3 Adulto medio

La madurez o adultez media podemos definirla como la etapa que se ubica entre los 40 a los 65 años aproximadamente. El constructo adulto medio tiene una connotación social puesto que la pertenencia a esta etapa depende de una serie de condiciones tanto del orden biológico, como edad, género, salud, raza, etnia, personalidad, y del orden social como posición socioeconómica, cultural, estado civil, presencia de hijos y empleo. Por lo que esta etapa puede abarcar un período temporal más allá de los 65 años. (Sandoval Mora, 2018)

II. 2.3.1 Características cognoscitivas

Según Sinnott, (1996, citado en Sandoval Mora, 2018) el pensamiento maduro es una nueva etapa de desarrollo cognitivo, la cual puede servir de fundamento a las habilidades interpersonales y contribuir a la solución de problemas prácticos, relacionados con los campos que han elegido.

Se distinguen dos aspectos de la inteligencia: fluida y cristalizada. La inteligencia fluida es la habilidad para resolver problemas nuevos sobre la marcha. Dichos problemas requieren pocos conocimientos previos o ninguno. La inteligencia cristalizada, en cambio, es la habilidad de recordar y usar la información aprendida en la vida, como encontrar el sinónimo de una palabra o resolver un problema matemático. La inteligencia cristalizada se mide con pruebas de vocabulario, información general y respuestas a situaciones y disyuntivas sociales, habilidades que dependen sobre todo de la educación y la experiencia cultural. (Sandoval Mora, 2018)

El pensamiento postformal parece adecuado para llevar a cabo las tareas complejas, desempeñar múltiples papeles y opciones y resolver dificultades desconcertantes de la mitad de la vida, como la necesidad de sintetizar y equilibrar las exigencias del trabajo y la familia. (Sinnott, 2003, citado en Sandoval Mora, 2018). Los adultos maduros integran la lógica con la intuición y la emoción, concilian ideas y hechos contradictorios y añaden nueva información a lo que ya se sabe. Interpretan lo que leen, ven o escuchan en términos de lo que significa para ellos, En lugar de aceptar algo por lo que parece, lo filtran a través de su experiencia y aprendizaje de toda la vida.

II. 2.3.2 Características psicosociales

Siguiendo con la autora planteada, en el transcurso de la edad adulta se presentan un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importantes que son los que proveen perfil y estructura a la vida de la persona adulta. La secuencia de acontecimientos tiene su origen en la adultez temprana, entre los 22 y 30 años aproximadamente. Es en este período, cuando tanto el hombre como la mujer, acceden al mundo del trabajo, suelen establecer la relación íntima y afectiva con otra persona que dará origen a la familia y los hijos, lo que dan entidad a este segmento del ciclo vital. Los aspectos señalados exigen cambios y adaptación a cada situación por parte del adulto. (Sandoval Mora, 2018)

Actividades como seleccionar un trabajo, buscar empleo y acceder al mundo laboral es una de las actividades que estandarizan la adolescencia tardía o la madurez temprana. Pero a pesar de los cambios actuales se caracterizan sobre todo por el atraso general que experimentan los jóvenes para incorporarse al mundo del trabajo, a consecuencia de la dilatada formación universitaria o profesional y también por los cambios que se han producido en el mercado laboral, pero, no obstante, ello, resulta ser que la actividad laboral o profesional elegida juega un papel determinante en la vida de las personas. La ocupación o el empleo repercuten directamente en los ingresos económicos de las personas, en el estilo de vida, en el lugar de residencia, en las amistades que se establecen. El trabajo o la profesión no sólo influyen en el status socioeconómico, sino que también lo hacen en las relaciones personales, en el mundo social en que las personas se desenvuelven a raíz que ocupa gran parte de la jornada. Esto también repercute en sí mismo, en el autoconcepto y en la autoestima. (Sandoval Mora, 2018)

Si hablamos de las relaciones interpersonales, la familia es para el ser humano el primer grupo de pertenencia y esto es gracias a su morfología ya que en su interior se establecen relaciones y vínculos personales intensos y recíprocas que conceden a sus miembros una conciencia de identidad individual y grupal. (Sandoval Mora, 2018)

En un adulto, un hecho de gran significado es establecer y a la vez mantener una relación de pareja. Esto es una circunstancia positiva para los aspectos psicológicos

de las personas. La pareja pasa a ser el primer componente del sistema de apoyo social. (Sandoval Mora, 2018)

Para West y Sheldon-Keller (1994, citado en Sandoval Mora, 2018) desde una perspectiva psicológica afectiva, la elección de una pareja es la resultante de la manifestación de la relación de apego. Cuando en la adultez se planifica y/o proyecta la vida, se lo hace con la expectativa que en el futuro se encontrará la seguridad en una relación duradera. En esta etapa, el apego se refiere a la proximidad, a la presencia de alguien en particular que ofrece, favorece o restablece la seguridad.

Los papeles del padre y de la madre no son sustituibles, sino que se complementan. La relación que hay entre marido y mujer tiene que ser la mejor posible, no sólo por ellos dos, que naturalmente son los que van a salir ganando, sino que los hijos tienen derecho a que la relación de los padres sea la mejor posible. Padre y madre son iguales, pero completamente distintos. (Sandoval Mora, 2018). Hoy afortunadamente, se empieza a comprender que el matrimonio y la educación de los hijos es cosa de dos.

Es incuestionable que la paternidad y maternidad está acompañada de cambios significativos en la relación de la pareja, pero parecería que aquellas parejas que presentan una alta satisfacción conyugal antes del nacimiento del bebé, continúan teniendo mejores relaciones de pareja una vez producido el nacimiento. (Hidalgo, Moreno, 1995, citado en Sandoval Mora, 2018)

Las relaciones entre los padres y los hijos adolescentes presentan conflictividad, pero estos conflictos varían según el tipo de familia y el medio sociocultural de pertenencia. Algunas de las posibles causas de las crisis son la aparición de la genitalidad en los hijos, la adquisición del status de persona socialmente adulta por el hijo o hija, ya que esto obliga a los padres a deshacerse de la representación que se hacían del hijo que antes era percibido como niño o niña y a la vez les resulta necesario defenderse del fantasma incestuoso. Los hijos adolescentes experimentan una reorganización total y gradual, que da paso a una relación entre adultos. Desde el psicoanálisis se habla de elaboración de duelos para señalar la renuncia que hacen los padres de los planes que tenían con respecto a sus hijos. Los padres también deben desistir del papel de protector y confidentes que tenían para con sus hijos. (Sandoval Mora, 2018)

Con respecto a las amistades en la adolescencia, estas cumplen un papel importante, ya que proporcionan compañía, alguien con quien compartir actividades, apoyo emocional en tiempos difíciles, una sensación de identidad e historia. Las amistades por lo general se basan en intereses y valores mutuos y se desarrollan entre personas de la misma generación o en la misma etapa de la vida familiar, quienes validan las creencias y comportamientos mutuos. (Dykstra, 1995 citado en Sandoval Mora, 2018)

En el caso de las mujeres por lo general, éstas establecen amistades más íntimas y encuentran más satisfactoria la amistad con otras mujeres que con hombres. Por otro lado, los hombres tienen más probabilidad de compartir información y actividades, no confidencias con los amigos. (Rosenbluty y Steil, 1995 citado en Sandoval Mora, 2018)

II. 2.3.3 Características físicas

Si bien algunos cambios fisiológicos son resultado del envejecimiento biológico y la composición genética, factores conductuales y estilos de vida arrastrados desde la juventud pueden afectar la probabilidad, momento y extensión de un cambio físico. En el mismo sentido, hábitos sanos de salud e higiene en los años medios (adolescentes) influyen en lo que ocurre en los años siguientes. (Lachman, 2004; Whitbourne, 2001 citado en Sandoval Mora, 2018)

Las personas que desarrollan y realizan grandes actividades desde edades tempranas cosechan los beneficios de tener más vigor y resiliencia después de los 60. Las personas que llevan una vida sedentaria pierden tono muscular y energía y cada vez se inclinan menos a ejercitarse. Con todo, nunca es tarde para adoptar un estilo de vida más sano. (Spiriduso y McRae, 1990; Papalia, 2017 citados en Sandoval Mora, 2018)

II.2.3.4 Salud física y mental

Los patrones de conducta adquiridos por los adultos jóvenes, como la alimentación, el tabaquismo, el consumo de alcohol y de drogas, así como la actividad física los afectará en su adultez media y más adelante. Muchos de estos factores se adquieren durante lo que para muchas personas resultaría ser la etapa más saludable de sus

vidas, y podrían no sentir los efectos del estilo de vida poco saludable hasta más adelante. (Sandoval Mora, 2018)

Desde el punto de vista de la calidad de vida, aquellos que cuidan su salud no solo viven más, sino que tienen menos periodos de discapacidad al final de la vida. (Vita, Terry, Hubert y Fries, 1998 citado en Sandoval Mora, 2018)

La actividad física a la mitad de la vida, es un factor a favor importante. Permite aumentar las probabilidades de conservar la movilidad en la vejez, de evitar el aumento de peso y de mantener la salud por más tiempo. Aquellos adultos que practican actividad física de manera regular, moderada o vigorosa tienen alrededor de 35% menos probabilidades de morir en los siguientes ocho años que los que llevan estilos de vida sedentarios. (Patel et al., 2006; Lee, Djoussé y Sesso, 2010 y Jackson et al., 2009 citados en Sandoval Mora, 2018)

Mantener un estilo de vida saludable durante toda la vida es lo ideal, pero los cambios que se realicen a edades más avanzadas pueden revertir parte del daño. (Sandoval Mora, 2018)

Otros factores, conocidos como factores indirectos (posición socioeconómica, raza y género) también afectan la salud. Lo mismo pasa con las relaciones sociales y el estrés. (Ryff, et. al, 2004; Aldwin y Levenson, 2001 citados en Sandoval Mora, 2018).

Con respecto a la posición socioeconómica, las desigualdades sociales siguen afectando la salud en la edad media. Las personas de posición socioeconómica baja tienen mala salud, menor expectativa de vida, más limitaciones de actividades por alguna enfermedad crónica, menor bienestar y menor acceso a la atención médica que las personas con una mejor posición. (Spiro, 2001; Marmot y Fuhrer, 2004 citados en Sandoval Mora, 2018)

II. 2.4 Adulto mayor

II. 2.4.1 Características cognoscitivo

En la actualidad la vejez es una de las etapas en las que se presentan innovaciones y progresos en distintas dimensiones del comportamiento y con ello se ha modificado el significado de los conceptos de desarrollo y envejecimiento. (Sandoval Mora, 2018)

Birren (1988 citado en Sandoval Mora, 2018) recomienda usar el término desarrollo, ya que encierra un significado positivo, y que se puede extender el concepto de desarrollo a lo largo de todo el ciclo vital. Considera que el envejecimiento puede incluirse en el contexto del desarrollo y reconocerse como la última etapa de la vida, pero con características propias; Que se pueden mantener ambos términos (desarrollo y envejecimiento) pero que están reservados a etapas distintas. Manifiesta que desarrollo y envejecimiento son procesos similares, ya que significan lo mismo, que los dos incluyen pérdidas y ganancias, deterioro y crecimiento. Considera que desde la teoría y al significar lo mismo pueden utilizarse en cualquier etapa de la vida en forma indistinta, pero ya que cada uno de ellos ha sido usado con más frecuencia en una etapa, sugiere que se siga usando de la misma forma.

Así mismo, los estudios realizados por Sternberg y Berg (1987 citados en Sandoval Mora, 2018) muestran resultados que permiten sostener, que cuando las personas envejecen, es más importante que se mantengan eficientes en las actividades de la vida cotidiana que en razonar sobre nuevos conceptos, aunque esto no se lo debe considerar excluido del proceso de envejecimiento.

El deterioro de las funciones en el envejecimiento ha estado sometido a discusión durante largos años. Schaie (1990 citado en Sandoval Mora, 2018) sostiene que el declive de la inteligencia suele estar asociado a los problemas de salud y al nivel socioeconómico bajo. Ya sea por graves enfermedades cardiovasculares y por falta de estimulación socio-ambiental. También es importante señalar la incidencia de los rasgos de personalidad y variables que se relacionan con el estilo de vida.

II.2.4.2 Características psicosociales

Respecto a las características de la personalidad, se ha observado que las mismas se mantienen fundamentalmente con relación a la satisfacción y a los aspectos intelectuales. No obstante, las personas adultas mayores tienden a evidenciar una disminución del componente energético o sea del nivel de actividad y de la salud, considerando este cambio como reflejo de las circunstancias, de la disminución de la actividad y del declive de la salud y no como un cambio de las características de la personalidad. (Field y Hillsap, 1991 citado en Sandoval Mora, 2018)

Al envejecer los adultos mantienen su nivel de apoyo social mediante la identificación de los miembros de su red social que pueden ayudarlos y la evitación de los que no los apoyan. A medida que se alejan los antiguos compañeros de trabajo y amigos casuales, la mayoría de los adultos mayores conservan un círculo interno estable de grupos sociales: los amigos cercanos y los familiares en quienes pueden confiar y que tienen una fuerte influencia en su bienestar. (Antonucci y Akiyama, 1995 citados en Sandoval Mora, 2018). Es decir, los adultos mayores deciden pasar su tiempo con personas cercanas y hacer actividades que satisfacen sus necesidades emocionales. Esto se debe a que los seres humanos son una especie profundamente social, se necesita del apoyo y el amor de las personas cercanas a nosotros. Debido a esta necesidad, el aislamiento social, o la soledad, es un factor importante que afecta la salud psicológica y física. De hecho, las relaciones sociales sólidas son tan importantes para la salud y la baja mortalidad, así como tienen un importante impacto sobre la salud física, el tabaquismo, la obesidad y el abuso del alcohol. (Holt-Lunstad, Smith y Layton, 2010 citados en Sandoval Mora, 2018)

Un estudio realizado por Verbrugge (1979 citado en Sandoval Mora, 2018) realizó una comparación entre personas ancianas casadas y solteras. Los resultados indicaron que las personas ancianas casadas manifiestan más satisfacción vital, más optimismo, mejor salud psicofísica, más recursos económicos, mejor integración, mayor apoyo social e índices más bajos de internación en servicios residenciales que aquellos ancianos solteros.

Los aspectos relacionados con la socialización de los adultos mayores presentan significativos procesos de cambio tanto en la faz laboral, familiar, comunitaria, recreativa, de interacción y participación social. (Sandoval Mora, 2018)

II.2.4.3 El trabajo y el envejecimiento

Antes se definía la vida social por medio de etapas en relación al trabajo, la primera era la preparación para el trabajo o la educación, la segunda era la del trabajo o rendimiento de la educación y a través de ella el individuo deriva la parte más importante de su status económico y social. Luego, la tercera etapa era la del cese en el trabajo o jubilación y en ella el ex trabajador esperaba el fin de su vida, disfrutando del merecido descanso. En la actualidad estas tres etapas no tienen una definición tan

clara y el status social no se evidencia como en el pasado. Hoy la educación es más prolongada y por ende se produce un retraso en el ingreso al trabajo formal. La vejez normal del pasado cada vez es más diferente en el presente, en sus hábitos, ocupaciones y estilos de vida, pues los adultos son cada vez más heterogéneos, por lo que el rol futuro del anciano será más dinámico. (Sandoval Mora, 2018)

La pérdida de roles, la falta de lugar, tienen una connotación importante en la cultura, porque se relaciona con la sensación de ya no servir más. Dentro de una cultura productivista, esa marginación se extiende a todas las manifestaciones sociales y se encuentra una ideología social que en vez de integrar al sector y ayudarlo a resolver sus conflictos, se los estimula y se los crea. El adulto mayor pierde su identidad, su libertad y disminuye su nivel de autoestima a raíz de dejar de ser productivo para este sistema. El carácter de inútil que la cultura otorga, las secuelas de soledad, de tristeza y abandono que en la mayoría de los países trae aparejada la vejez, han contribuido entre otros factores a crear entorno de la llamada tercera edad una problemática cuyas implicancias económicas, sociales, políticas y culturales ya no pueden soslayarse. (Sandoval Mora, 2018)

La situación de los ancianos es de dependencia, dependen económicamente de una jubilación que apenas les permite cubrir sus necesidades vitales, dependen de sus hijos porque como consecuencia de la disminución de sus ingresos, deben ser atendidos por ellos. (Sandoval Mora, 2018)

Los aspectos de la vida personal, familiar y social necesitan ser reorganizados a partir de la jubilación. El impacto personal y social que produce la jubilación exige una adecuada preparación, con relación a ciertos temas, tales como: las características y consecuencias del envejecimiento, los hábitos para una vida saludable, los cambios de actitudes, las adecuaciones familiares, las adaptaciones sociales, el uso del tiempo libre y las relaciones sociales. (Sandoval Mora, 2018)

Las investigaciones muestran que, la jubilación guarda relación con el declive de las capacidades, de la integración social y de la valoración social. Esto incide en el bienestar psicológico y, por lógica consecuencia, en la percepción de la calidad de vida. El tiempo tiene asignados distintos significados y se lo reconoce a la vez con

distintos nombres, por ejemplo: tiempo de aprendizaje, tiempo de trabajo, tiempo de ocio. (Sandoval Mora, 2018)

Es a partir de esto que el concepto social de tiempo libre nace cuando la cantidad de tiempo libre aumenta para un número significativo de ciudadanos, ya que el trabajo pierde peso cuantitativo y cualitativo. El desafío es cubrir el tiempo libre con actividades que apuntalen la autonomía, la realización personal, la autoestima, las relaciones interpersonales y la participación social. A través del ocio la persona jubilada debe alcanzar bienestar físico, psíquico y una adecuada satisfacción de vida. (Sandoval Mora, 2018)

II.2.4.4 Características físicas

Al entrar a la etapa de envejecimiento, muchas personas hacen todo lo posible para evitar el aspecto de personas mayores. Pero se da un momento de la vida, en que ya no resulta posible que se trate de disimular los rasgos superficiales del envejecimiento, tales como (Sandoval Mora, 2018):

1. La piel que se seca, resulta más fina, menos elástica y aparecen las manchas del envejecimiento,
2. El cabello cambia, se torna más fino, y comienzan a aparecer las canas;
3. Se modifica la estatura, ya que la mayoría de los adultos mayores miden aproximadamente unos tres centímetros menos que en la adultez;
4. Cambia la silueta y el peso por reducción de la masa muscular, fundamentalmente en las piernas.

En muchos casos, estos cambios van acompañados de repercusiones psicológicas y sociales que inciden en la autoimagen y la autoestima.

Es esperable que los órganos vitales comiencen a perder funcionalidad. Los cambios se producen en todas las células, tejidos y órganos corporales y afectan el funcionamiento de todos los sistemas corporales. Los sentidos, por ejemplo, van perdiendo progresivamente parte de su funcionalidad, pudiendo llegar a afectar el estilo de vida cotidiana y las relaciones sociales. La pérdida de la visión y/o la audición contribuyen al aislamiento social por una parte y a la falta de estimulación cognitiva

por otra. Los cambios en el olfato y el gusto demuestran alteraciones de los umbrales perceptivos (intensidad y percepción de estímulos). (Sandoval Mora, 2018)

Los estudios de Thornbury y Mistretta (1981 citados en Sandoval Mora, 2018), manifiestan la existencia de cambios en el tacto durante el envejecimiento, ya que se reduciría ligeramente la sensibilidad táctil de las palmas de la mano, de la planta de los pies y la de los dedos con respecto a la presión, pero se mantendría conservada la del resto del cuerpo.

Con el pasar de los años se produce una lentitud de las funciones motrices. Los cambios serían a consecuencia de la degeneración que se produce en el sistema nervioso a nivel motor y fundamentalmente en el sistema extrapiramidal (McGeer et. al, 1977 citados en Sandoval Mora, 2018).

Estos cambios se producen en la población de ancianos, pero no en forma homogénea en todas las personas, a punto tal, que se encuentran ancianos de edad muy avanzada que no presentan más que una lentificación motriz general. La estimulación psicomotriz en personas adultas debe ser considerada como una estrategia preventiva, muy importante y capaz de aminorar los efectos que estas pérdidas motoras ejercen sobre la vida de las personas ancianas. (Sandoval Mora, 2018).

II.3 Ejercicio Físico

II.3.1 Definición

El término ejercicio tiene sus orígenes etimológicos en el latín, a partir de la palabra exercitium, que los romanos usaron para referirse a los movimientos corporales repetidos. Se define como cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recuperarla. (Lopez Chicharro y Fernandez Vaquero, 2006)

Los términos ejercicio físico y actividad física a menudo se utilizan en forma indistinta, pero se deben considerar algunas diferencias importantes. Actividad física se refiere a cualquier movimiento que implique contracciones musculares y un aumento en el metabolismo, incluye actividades aeróbicas y anaeróbicas. Los tipos de actividad física se dividen en grupos según los motivos por los cuales una persona la realiza, como el transporte, la recreación o las tareas domésticas. (Harvard Health Publications, 2009)

Por otro lado, el ejercicio físico o entrenamiento con ejercicios técnicamente es una subcategoría de la actividad física. Se refiere a un programa estructurado de actividades para lograr un buen estado físico. Para la mayoría de las personas, el buen estado físico por motivos de salud es más importante que el desempeño deportivo, que exige habilidad, velocidad y agilidad. Los elementos de una buena condición de salud incluyen la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia de los músculos, la flexibilidad y equilibrio y el control de peso. Un programa de ejercicios habitual que incluya todos estos elementos es importante para mantener un nivel sano de acondicionamiento. (Harvard Health Publications, 2009)

II.3.2 Acercamiento o adherencia al ejercicio físico

Para esta investigación se tiene en cuenta los conceptos de adherencia como la permanencia o duración de la conducta de igual manera. Así, en este estudio se considera que una persona está adherida a la actividad física cuando se mantiene de forma constante por más de 6 meses, lapso en el cual el individuo goza de los beneficios que proporciona la actividad física en la salud.

La adherencia del ejercicio físico es importante debido al aumento de la deserción de este tipo de prácticas, en el cual existen diferentes factores, por ejemplo, al trabajo, los estudios, la pereza, la falta de tiempo, lesiones, poca atención de parte del profesor, entre otros. Este abandono ha incitado al descuido de los buenos hábitos alimenticios, el sedentarismo y al acercamiento a otro tipo de conductas perjudiciales, lo cual conlleva a diversas enfermedades o aspectos negativos. Por lo cual, la adherencia contribuiría a la prolongación de la realización de este tipo de prácticas y al establecimiento como un estilo de vida, incidiendo positivamente en aspectos físicos, psicológicos, sociales, los cuales ayudan al aumento de la calidad de vida de la persona. (Díaz Herrera, 2020)

Además, resulta importante evitar este abandono ya que es mucho más rentable invertir en la promoción de la salud, que en todo lo que implica el tratamiento de enfermedades, después de haber llevado una vida poco saludable.(Díaz Herrera, 2020)

Para evitar el abandono de la práctica del ejercicio físico se desea formar un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico, tanto como para iniciar y

mantenerse en este tipo de prácticas. Además, características que contribuyen a darle un mayor sentido de importancia y apropiación, para prolongar su realización y lograr la influencia de este tipo de prácticas a otras personas. (Díaz Herrera, 2020)

Las motivaciones son cruciales para influenciar sobre la participación en el ejercicio. Wankel (1980 citado en Díaz Herrera, 2020) encontró que los adultos mencionan, como motivos para comenzar un programa de ejercicios, factores de salud: pérdida de peso, estado físico, reto personal y el hecho de sentirse mejor. Sus motivos para continuar con el programa de ejercicios incluían: placer, el conductor de la actividad (por ejemplo, el profesor), el tipo de actividad (por ejemplo, correr, aeróbica) y los factores sociales.

También se estableció que las motivaciones cambian a través de las edades. (Steinberg, Grieve y Glass, 2000 citado en Díaz Herrera, 2020)

II.3.3 Objetivos del ejercicio físico

La actividad física regular mejora la salud y se han logrado identificar los siguientes beneficios (Díaz Herrera, 2020):

- Mejora la salud ósea y el control de peso.
- Mejora la función cognitiva.
- Reduce el riesgo de cáncer en un mayor número de sitios.
- Reduce el riesgo de muerte prematura tanto en los adultos jóvenes como en los adultos mayores.
- Reduce el riesgo de padecer diabetes, obesidad, osteoporosis, así como de numerosas enfermedades crónicas.
- Menor riesgo de ansiedad y depresión.
- Mejora el sueño y la calidad de vida.
- En el caso de las mujeres embarazadas, menor riesgo de aumento de peso excesivo, diabetes gestacional y depresión posparto.
- Para los adultos mayores, menor riesgo de lesiones relacionadas con caídas.
- Para las personas con diversas afecciones médicas crónicas, produce un menor riesgo de mortalidad por todas las causas y específicas de la enfermedad, mejor función física y mejor calidad de vida.

- Desde la salud mental, hacer ejercicio genera sensaciones de bienestar psicológico, libera tensiones y mejora el manejo del estrés.
- Mejora el estado de ánimo al incrementar la circulación sanguínea cerebral; contrarresta el estado de ánimo negativo, al mejorar la autoestima y la función cognitiva.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la cognición en personas adultas mayores con riesgo de demencia, desde una regulación de la función vascular cerebral y la perfusión cerebral.
- Provee mejoras en el rendimiento académico y en el ámbito laboral.
- Sirve como tratamiento en personas que padecen trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre estas, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

A partir de lo expuesto, y gracias a que la práctica provee beneficios psicológicos, físicos y sociales, sirve de tratamiento y prevención de un gran número de enfermedades que colaboran a mantener una mejor calidad de vida, el objetivo debería apuntar a fomentar la realización de ejercicio físico regular como una rutina en la configuración de las políticas de salud pública en el presente y en el futuro, para poder reducir el riesgo de desarrollar o morir por alguna de las principales causas de enfermedad o muerte. (Díaz Herrera, 2020)

II.3.3.1 Imagen corporal

El concepto de imagen corporal puede ser definido como “la imagen del cuerpo es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos.” (Schilder, 1950 citado en Baile Ayensa, 2003, p.3)

Así mismo, la imagen corporal es una forma de representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño. Está se encuentra influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo. (Slade, 1994 citado en Baile Ayensa, 2003)

A continuación, se propone la siguiente definición como integradora del concepto de imagen corporal:

Es un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos. (Raich, 2000 citado en Baile Ayensa, 2003, p.8)

De esta manera, de acuerdo a la lectura sobre la temática, se puede proponer la siguiente definición integradora del concepto. La imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo y apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas. (Baile Ayensa, 2003)

II.3.3.2 Salud

Al hablar del término salud retrocedemos a la etimología del latín Salus y Salvatio, que implica poder superar un obstáculo. De esta manera, el término de salud es el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo. (Alcántara Moreno, 2008)

Por otra parte, la definición más importante e influyente en la actualidad con respecto a lo que por salud se entiende, es la siguiente "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS, 1948 citado en Alcántara Moreno, 2008, p.98)

II.4 Motivación

II.4.1. Definición

En cualquier ámbito de las ciencias de la conducta, cualquier experto siempre termina preguntándose por qué se produce una determinada conducta. El porqué de la conducta está asociado al concepto de motivación. Relacionada con la supervivencia, la motivación permite conocer cómo un individuo trata de incrementar la probabilidad de sobrevivir y, en el caso del ser humano, vivir de la mejor forma posible. Así, se considera que la motivación es un proceso básico imprescindible para comprender la relación que establece un individuo con su medio ambiente, y para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia. (Palmero et al., 2008)

En el caso concreto del concepto motivación, cuando se dice que una persona está motivada a comportarse de determinada manera, hace referencia a que es una persona que se *inclina o es propensa a* hacer algo o a comportarse de cierto modo. (Kantor & Smith, 1975 citados en Piña Lopez, 2019)

Otros definen motivación como el impulso que movía al organismo a la acción, también se pensó como estímulo que promovía la acción de un organismo (Miller & Dollard, 1941 citado en Piña Lopez, 2019), así como un estado central que predispone al organismo a reaccionar de un modo particular ante ciertos estímulos (Morgan, 1943 citado en Piña Lopez, 2019).

Littman (1958, citado en Escarti y Cervelloue, 1994) mantienen la siguiente definición de motivación:

La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a que, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación (p.64)

II 4.2 Teoría de la autodeterminación

La teoría de la autodeterminación es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras utiliza una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta. Por lo tanto, esta es la arena de la investigación de las tendencias inherentes del crecimiento de las personas y de las necesidades psicológicas innatas que son la base de su auto motivación y de la integración de la personalidad, así como de las condiciones en que se anidan estos procesos positivos. (Ryan, Kuhl, y Deci, 1997 citado en Ryan y Decí, 2000)

La TAD ha sido capaz de identificar diversos tipos distintos de motivación, cada uno de los cuales tiene consecuencias específicas para el aprendizaje, el desempeño, la experiencia personal, y el bienestar. También, reconoce una confianza positiva en la naturaleza humana y proporciona una consideración de la pasividad, la alienación, y la psicopatología. (Ryan y Deci, 2000)

II 4.2.1 Factores intrínsecos

Quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender. El constructo de la motivación intrínseca describe esta inclinación natural hacia la asimilación, el alcanzar dominio, el interés espontáneo, y la exploración que son tan esenciales para el desarrollo cognitivo y social que representan una fuente principal de disfrute y vitalidad a través de toda la vida. (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995 citado en Ryan y Deci, 2000)

En otras palabras, la motivación intrínseca, es la motivación que proviene del interior, los individuos motivados intrínsecamente se involucran en actividades que les interesan y se comprometen libremente en ellas con una sensación plena de control personal. Los tres aspectos de las manifestaciones de este tipo de motivación, son: motivación por el conocimiento, por el logro y por el estímulo que da la experiencia. (Ryan y Deci, 2000). A continuación, se describen los tres tipos de motivación intrínseca siguiendo a los autores mencionados anteriormente:

- Motivación Intrínseca Conocimiento: refleja el deseo del deportista de aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar una tarea.
- Motivación Intrínseca Logros: refleja el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento.
- Motivación Intrínseca por la Experiencia: refleja el sentimiento que el deportista obtiene de la experiencia física de la sensación de que tiene el don para realizar determinada tarea (movimientos, sensación de satisfacción al realizar determinadas destrezas).

II 4.2.2 Factores extrínsecos

La motivación extrínseca hace referencia al desempeño de una actividad con el objetivo de obtener algún resultado esperable y, por lo tanto, contrasta con el de motivación intrínseca que se refiere al hacer una actividad por la satisfacción inherente que ocasiona la actividad por sí misma. A diferencia de algunas perspectivas que perciben la conducta motivada extrínsecamente como invariablemente no autónoma, la TAD propone que la motivación extrínseca puede variar considerablemente en su autonomía relativa. (Ryan y Connell, 1989; Vallerand, 1997 citados en Ryan y Deci, 2000)

Se refiere a la motivación que proviene de una fuente externa, adopta varias formas, como por ejemplo las recompensas, premios, dinero, trofeos, aprobación social, etc. De esta manera se identificaron cuatro tipos de motivación extrínseca, estos son: regulación externa, regulación identificada, regulación introyectada y regulación integrada, entendiendo por regulación a la percepción de que una conducta es regulada de manera externa o interna. (Ryan y Deci, 2000). A continuación, se describen los cuatro tipos de motivación extrínseca según Ryan y Deci (2000)

- Regulación Externa: describe la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca. Aquí una conducta es llevada a cabo para obtener una recompensa externa (premios, trofeos, dinero)
- Regulación Introyectada: implica mayor grado de autodeterminación. El deportista ha internalizado un motivo de manera parcial pero aún no ha percibido la motivación como controladora (práctica para complacer al entrenador y no para lograr ser un mejor deportista)
- Regulación Identificada: el deportista logra identificarse con una motivación extrínseca al punto de percibirla como propia, se compromete con una actividad que no percibe particularmente interesante, pero la realiza debido a que cree que esta actividad puede ser un medio para obtener otro objetivo que si le puede interesar.
- Regulación Integrada: es la forma más internalizada de regulación, es decir, cuando los mecanismos reguladores están bien integrados llegan a ser valiosos para las personas y se realizan libremente. En este nivel de integración una conducta antes considerada como controlada de manera externa llega a ser

completamente asimilada y controlada de manera interna. En esta etapa el deportista percibe las conductas controladoras del entrenador como completamente compatibles con sus propias aspiraciones y objetivos y ya no puede percibirlos como controles externos.

II 4.2.3 Amotivación

Es la ausencia de motivación, es el grado más bajo de motivación. Se refiere a las conductas que no tienen ni base externa ni interna.

III.MÉTODO

La investigación fue abordada desde un enfoque cuantitativo, debido a las características del tema elegido. Dicho enfoque fue representado por un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio. Fue caracterizado en que cada etapa precede a la siguiente y no se pueden saltar pasos, teniendo un orden riguroso. Parte de una idea, fue derivada a objetivos y preguntas de investigación". El objetivo fue la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de probar teorías. (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010, p.4)

III.1 Tipo de estudio

Descriptivo y Correlacional

Se midieron conceptos y la información fue recolectada sobre éstos y luego se relacionaron entre ellas. Se buscaron especificar las propiedades, las características y perfiles de personas o grupos. Se midieron y evaluaron variables a partir de los datos recolectados.

Se analizaron las siguientes variables:

- Práctica de ejercicio físico
 - Años de permanencia
 - Abandonos
 - Causas
- Factores motivacionales regulados a través de la conducta
 - Factores extrínsecos
 - Factores intrínsecos
 - Amotivación
- Factores motivacionales específicos
 - Diversión /recreación
 - Pertenecer a un grupo
 - Amigos/as
 - Apariencia física/Estética
 - Cercanía
 - Salud

- Profesor/a
- Calidad de vida
- Sexo
- Edad
- Departamento de residencia

III.2 Diseño

Es **no experimental** ya que no hubo manipulación de variables, sólo se observó el fenómeno, se recolectaron datos y en base a eso se realizó la investigación.

Es **transversal** ya que se recolectaron los datos en un solo momento en un tiempo único.

III.3 Población y muestra

La población estuvo constituida por N=80 adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores entre 15 y 75 años, tanto varones como mujeres, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza. De esta población se tomó una n= 80 que correspondió al total de la población estudiada, siendo por ello, no probabilística intencional y representativa

III.4 Hipótesis

H1 La mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza en 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con mejorar la salud y calidad de vida.

H2 La mayoría de los adolescentes, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza, en 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con la estética.

H3 Existe diferencia significativa entre los factores motivacionales regulados a través de la conducta en las personas de distintos grupos etarios que concurren.

H4 Prevalece la Motivación intrínseca entre las personas de distintos grupos etarios que concurren que asisten a Gimnasio del Sol, Lujan de Cuyo, Mendoza 2023.

III.5 Definición de las variables

Variables intervinientes		Definición conceptual	Definición operacional
Práctica de ejercicio físico en el Gimnasio del Sol, de Luján de Cuyo, Mendoza		Se refiere a la cantidad de años de pertenencia al Gimnasio, si abandonó en algún momento, y cuál fue la causa.	Se medirá mediante encuesta
Factores motivacionales específicos	Diversión /recreación	Actividad o afición que hace pasar el tiempo de manera agradable y sirve de pasatiempo. Las actividades recreativas se realizan a menudo por disfrute, o placer.	
	Pertenecer a un grupo	El ser humano es un ser social, que desde que nace lleva a cabo conductas para obtener respuesta de la comunidad a la que pertenece.	
	Amigos/as	Relación afectiva entre dos personas, construida sobre la base de la reciprocidad y el trato asiduo.	
	Apariencia física/ Estética	Es la rama de la filosofía que estudia la esencia y la percepción de la belleza. En este estudio, se usa para referirse a la apariencia física de una persona.	
	Cercanía	Hace referencia a estar cerca en el espacio o en el tiempo.	
	Salud	Para la OMS (2019) La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades	
	Profesor/a	Aquella persona que tiene por oficio enseñar una ciencia, un arte, una técnica, etc	

	Calidad de vida	Es un concepto de amplio alcance que está atravesado de forma compleja por la salud física de la persona, su estado fisiológico, el nivel de independencia, sus relaciones sociales y la relación que tiene con su entorno.	
Factores motivacionales regulados por la conducta	Intrínseca(MI)	Se refiere al comportamiento impulsado por recompensas internas.	Escala De Motivación Deportiva (SMS/EMD) (Pelletier et al.,1995;(Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)
	Extrínseca (ME)	Es el conjunto de acciones que llevas a cabo para conseguir una recompensa externa.	
	Amotivación	Perteneciente o relativo a la falta de motivación.	
Variables ajenas		Definición conceptual	Definición operacional
Sexo		Características biológicas y fisiológicas que definen a varones y mujeres según DNI	Se medirá mediante encuesta
Edad		Cantidad de años desde el día de nacimiento al día del estudio.	
Departamento donde reside		Domicilio donde vive	
Actividad/es que practica		Actividades o actividades que realiza en Gimnasio del Sol	
Permanencia en Gimnasio/ Causas		Motivos por los cuales sigue asistiendo a las actividades	

III.6 Protocolo de investigación

La técnica de recolección de datos será la aplicación de los instrumentos de medición seleccionados para la presente investigación, los cuales estarán plasmados en un formulario realizado en Google Drive, el cual será entregado vía WhatsApp a cada uno de los participantes. El mismo, se completará de manera auto-administrada e individual.

Se brindará a cada uno de los participantes una breve explicación sobre en qué consiste la investigación y cuáles son sus objetivos y se les pedirá explícitamente su consentimiento, asegurándoles la confidencialidad de los datos recabados. Ello atendiendo a los aspectos éticos que atraviesan a la presente investigación. Por ende, a todos aquellos que deseen formar parte de la investigación, se les solicitará la firma de dicho consentimiento.

En lo que respecta al consentimiento informado, es de utilidad aclarar que la investigación no representa riesgos para los participantes, ya que la información brindada por los mismos será anónima y quedará bajo confidencialidad, por lo cual se les asegura el resguardo total de los datos que proporcionen. Es importante aclarar también que ante cualquier duda se pueden comunicar con el investigador, a fin de poder esclarecerlas y así brindar un consentimiento informado basado en la información y el respeto por el participante, resguardando sus derechos y su intimidad, ante todo. (Ver anexo 4)

Una vez obtenido el consentimiento informado firmado por cada participante, se procederá a enviar por WhatsApp el link del cuestionario a completar.

Finalmente, cuando se evalúen los datos y se arriben las conclusiones, los resultados serán comunicados a los participantes, a través del medio que éstos prefieran: WhatsApp, mail, etc.

III .7 Instrumentos de medición y recolección de datos

Para llevar a cabo la presente investigación, se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación: Encuesta y ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)

III.7.1 Encuesta

Se realiza una serie de preguntas con respuestas cerradas, la cual fue elaborada por el autor con asesoramiento del tutor disciplinar y validada con sujetos similares a los de la muestra. Los ítems de motivos específicos fueron tabulados según escala de Likert (Ver ANEXO VII.1)

Variable: Práctica de ejercicio físico en el gimnasio del Sol

- Años de concurrencia al gimnasio
- Actividad/des que practica
- Permanencia /abandono Causas

Variable: Motivos específicos para la práctica de ejercicio físico en Gimnasio del Sol

- Diversión /recreación
- Pertenecer a un grupo
- Amigos/as
- Apariencia física/Estética
- Cercanía
- Salud
- Profesor/a
- Calidad de vida

Variable: sociodemográficas

- Edad
- Sexo
- Departamento de residencia

III 7.2 Factores motivacionales regulados a través de la conducta

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD) (Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, Duda,(2003; 2007) Extrínseca-Intrínseca y Amotivacional (Ver ANEXO VII.2)

Esta escala permite la adaptación a la actividad específica y se tabula de 1 a 3 según el siguiente criterio

Motivación intrínseca: preguntas 1,2,4,8,12,13,15,18,20,23,25,27

Motivación extrínseca preguntas 6,7,9,10,11,14,16, 17,21, 22,24, 26

No motivación 3,5,19,28

IV. PRESENTACIÓN DE DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

IV 1. Variables ajenas

IV 1.1. Edad

Edad	fi	Fr%
Adolescente: 15 a 25 años	24	30%
Adulto joven: 26 a 40 años	22	27%
Adulto medio: 41 a 60 años	28	35%
Adulto mayor: 61 a 75 años	6	8%
Promedio	37,57	100%
DS	16,16	

Tabla N°1 Edades de los participantes

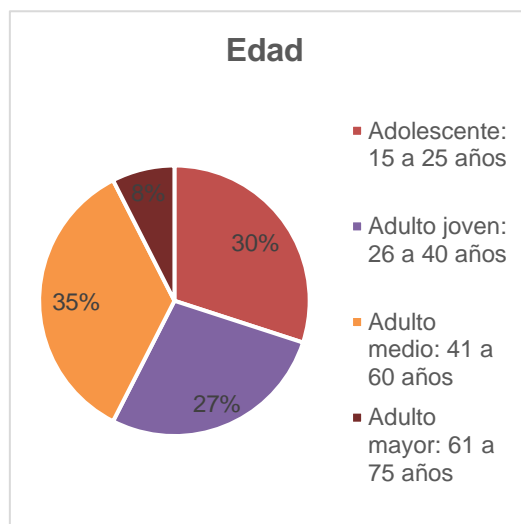


Gráfico N°1 Edades de los participantes

La mayoría de la muestra oscila entre los 15 y 25 años y los 41y 60 años de edad. Se calculó un promedio de 37,57 (± 16.16) años, lo que indica que la muestra no es homogénea respecto a la variable edad.

IV 1.2. Sexo

Sexo	fi	Fr%
Femenino	78	97%
Masculino	2	3%
Otro	0	0%
Total	80	100%

Tabla N°2 Sexo de los participantes

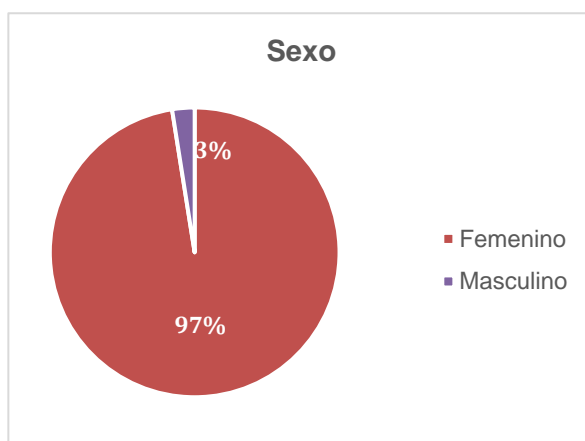


Gráfico N°2 Sexo de los participantes

Los resultados obtenidos determinan que la mayoría de los asistentes a Gimnasio del Sol corresponden al sexo femenino (97%) y el resto (3%) al sexo masculino.

IV 1.3. Actividad que realizan en el gimnasio

Actividad que realiza en el gimnasio	Fi	Fr%
Aerobics-Step-Localizada	14	17,70%
Entrenamiento Funcional	61	75,90%
Yoga	0	0%
Personalizado	2	2,50%
Sobrecarga	3	3,80%

Tabla N°3 Actividades que realizan en el gimnasio

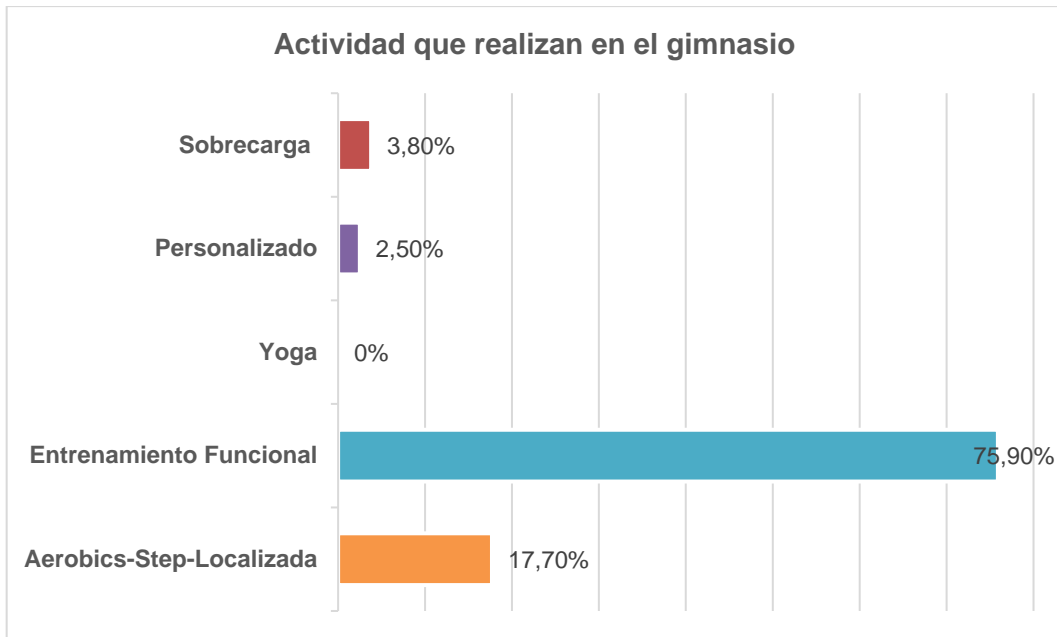


Gráfico N°3 Actividades que realizan en el gimnasio

En un primer lugar, la mayoría de la muestra toma clases de entrenamiento funcional con un 75,9%. En segundo lugar, con 17,70% practican aeróbic, step y gimnasia localizada. Seguido de actividades con sobrecarga con un 3,80% y personalizado con un 2,50%.

IV 1.4. Antigüedad en el gimnasio

Antigüedad en el gimnasio	fi	Fr%
Menos de 1 año	32	40,50%
Entre 2 y 5 años	33	41%
Entre 6 y 9 años	7	8,90%
Mas de 10 años	10	10,10%
Promedio	3,75	100%

Tabla N°4 Antigüedad en el gimnasio

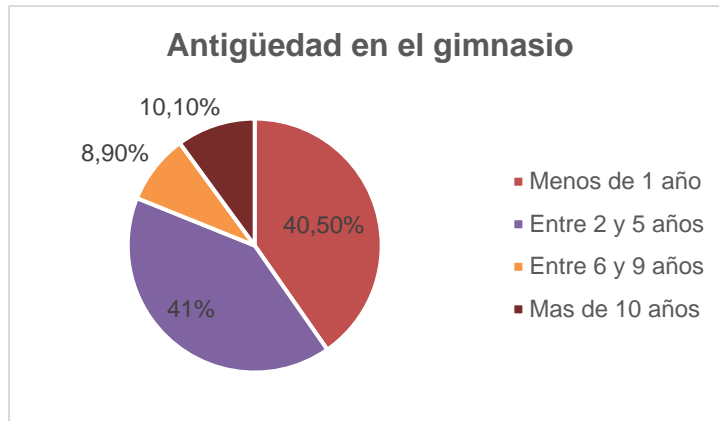


Gráfico N°4 Antigüedad en el gimnasio

La mayoría de las personas encuestadas, asisten al gimnasio entre 2 y 5 años de antigüedad, con un porcentaje del 41%. El promedio calculado fue de 3,75 años con un rango de 9 lo que indica que los resultados fueron heterogéneos en esta variable.

IV 2. Variables intervinientes

IV 2.1. Factores motivacionales para comenzar en Gimnasio del Sol

IV.2.1.1 Porcentaje de relevancia: Motivos por los que comenzaron el gimnasio

Relevancia	Diversión /recreación	Pertenecer a un grupo	Amigos/as	Apariencia física	Cercanía	Salud	Profesor/a	Calidad de vida
	%	%	%	%	%	%	%	%
Menor relevancia	8,8	38,8	27,5	5	11,3	1,3	12,5	3,8
Poca relevancia	15	20	23,8	3,8	8,8	1,3	2,5	1,3
Ni mucha ni poca relevancia	25	20	23,8	30	18,8	7,5	16,3	10
Mucha relevancia	12,5	7,5	11,3	23,8	25	23,8	20	17,5
Mayor relevancia	38,8	13,8	13,8	37,5	36,3	66,3	48,8	67,5
Total	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabla N°5 Porcentajes de la frecuencia de importancia de los motivos específicos por los que comenzaron en el gimnasio.

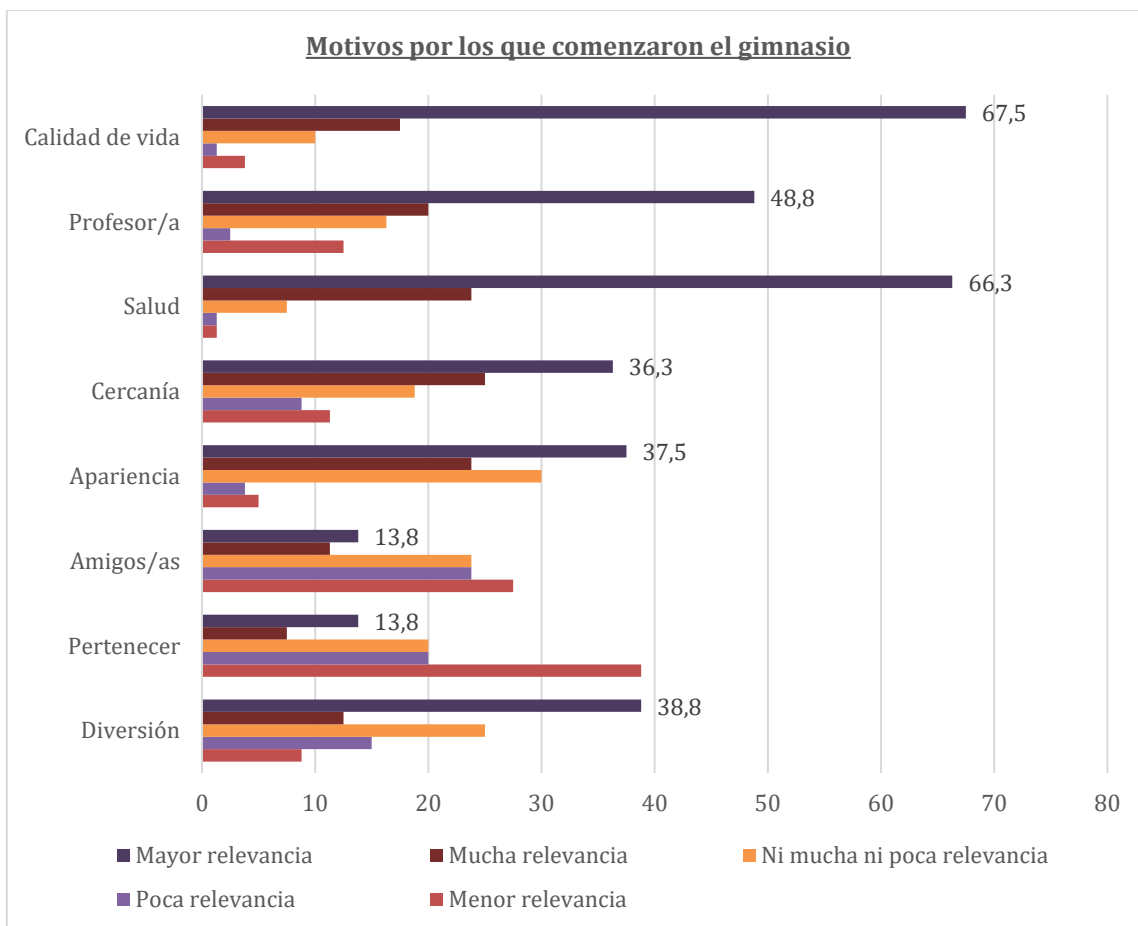


Gráfico N°5 Porcentajes de la frecuencia de importancia de los motivos específicos por los que comenzaron en el gimnasio.

Se evidencia que los motivos con mayor relevancia entre los participantes de la muestra a la hora de empezar en el gimnasio son calidad de vida (67,5%), salud (66,3%), seguidos de el/la profesor/a del gimnasio (48,8%), diversión y recreación (38,8%), apariencia física (37,5%) y cercanía del gimnasio (36,3%).

Los motivos con menor relevancia fueron la sensación de pertenecer a un grupo (38,8%) y amigos/as (27,5%).

IV 2.2 Factores motivacionales específicos para seguir en Gimnasio del Sol

IV.2.2.1 Porcentaje de relevancia: Motivos por los que continúan en el gimnasio

Relevancia	Diversión /recreación	Pertenecer a un grupo	Amigos/as	Apariencia física	Cercanía	Salud	Profesor/a	Calidad de vida
	%	%	%	%	%	%	%	%
Menor relevancia	5	28,8	23,8	5	11,3	2,5	6,3	2,5
Poca relevancia	18,8	18,8	13,8	6,3	3,8	1,3	11,3	1,3
Ni mucha ni poca relevancia	11,3	26,3	30	22,5	22,5	7,5	26,3	6,3
Mucha relevancia	26,3	10	16,3	30	22,5	20	56,3	25
Mayor relevancia	38,8	16,3	16,3	36,3	40	68,8	0,2	65
Total	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabla N°6 Porcentajes de importancia de los motivos específicos por los que continúan en el gimnasio.

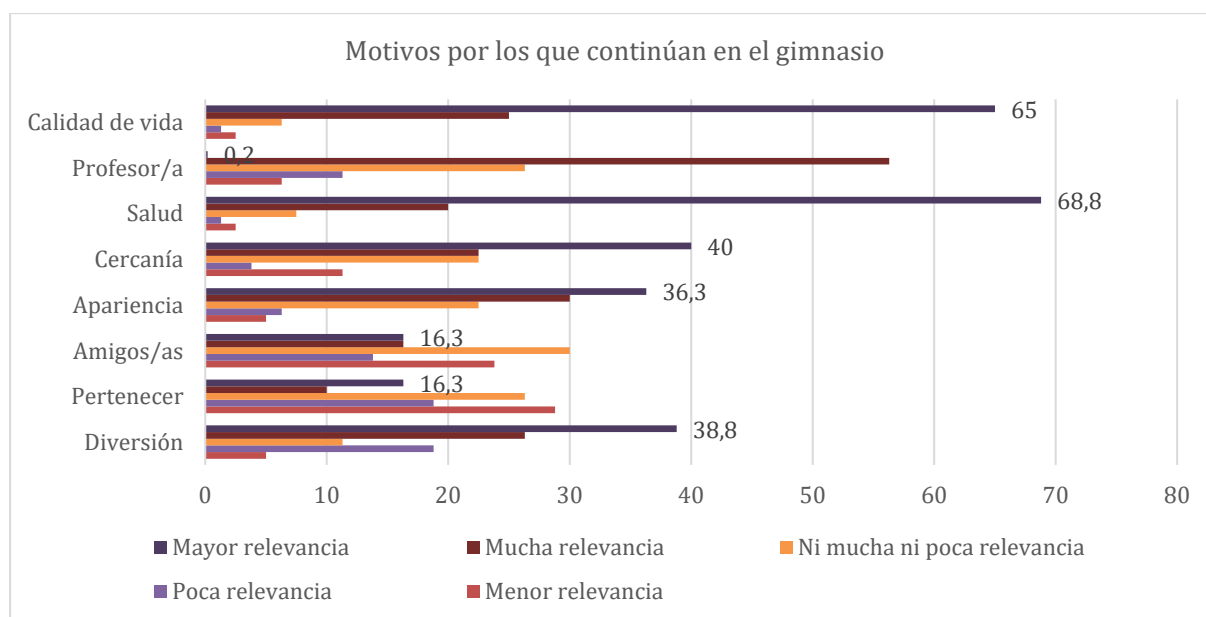


Gráfico N°6 Porcentajes de importancia de los motivos específicos por los que continúan en el gimnasio.

Se evidencia que los motivos con mayor relevancia entre los participantes de la muestra son salud (68,8%), calidad de vida (65%), seguidos de la cercanía (40%), diversión y recreación (38,8%), apariencia física (36,3%)

Los motivos con menor relevancia fueron la sensación de pertenecer a un grupo y amigos/as (16,3% ambos) y la profesora (0,2%).

IV.2.3 Principales causas por las que las personas permanecen en el gimnasio según rango etario

Los resultados sugieren que respecto al motivo de seguimiento en el gimnasio se encontraron diferencias estadísticamente significativas, por lo menos uno de los grupos etarios, respecto a la relevancia del motivo de seguimiento de Cercanía ($p=0,026$), Salud ($p=0,032$), Profesoras ($p=0,029$) y Calidad de vida ($p=0,009$) (resaltados en color verde). Esto quiere decir que, entre los distintos grupos etarios, estos motivos si son de preferencia a la hora de continuar en el mismo.

En lo que respecta a los motivos Apariencia, Amigos, Pertenencia y Diversión (resaltados en color amarillo), se observa que, entre los cuatro grupos etarios evaluados, no existe diferencias significativas, esto quiere decir, que las personas indistintamente de su edad no presentarían diferencias en cuanto a seguir en el gimnasio por los motivos mencionados anteriormente.

Estadísticos de prueba	Seguir							
	Diversión	Pertenencia	Amigos	Apariencia	Cercanía	Salud	Profesoras	Calidad
H de Kruskal-Wallis	2,645	6,323	3,982	4,133	9,242	8,773	9,033	11,617
GI	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	3,000
Sig. asin.	0,450	0,097	0,263	0,247	0,026	0,032	0,029	0,009

Tabla N°7 ANOVA de Kruskal-Wallis entre los grupos de edades respecto al motivo de seguimiento en el gimnasio

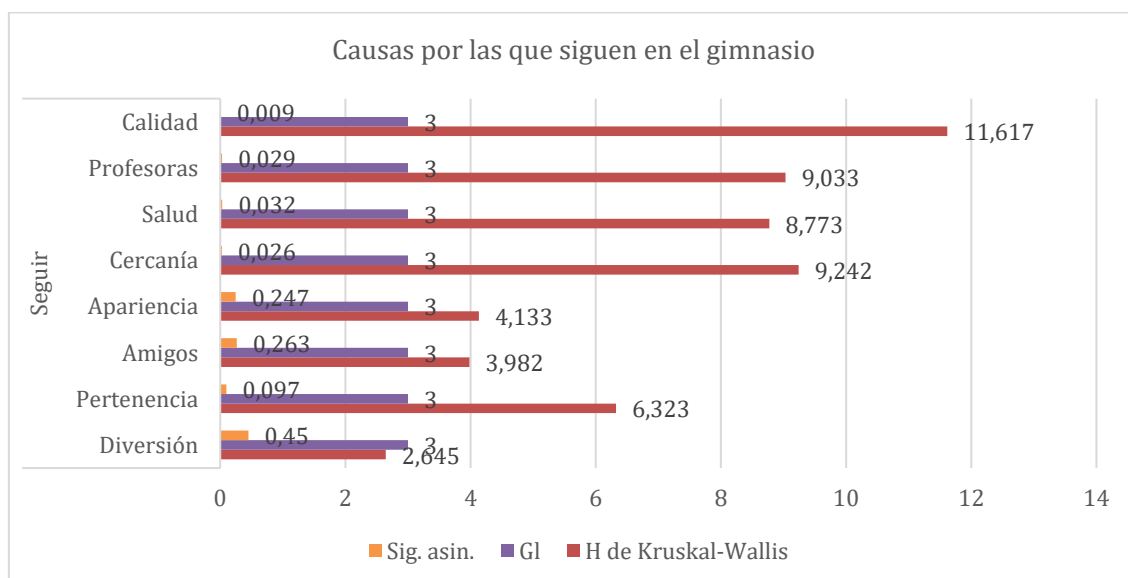


Gráfico N°7 Causas por las que las personas permanecen en el gimnasio según rango etario

Comienzo	Grupos	Estadístico de prueba	Desv. Error	Desv. Estadístico de prueba	Sig.	Sig. Ajustada
Salud	61 a 75 años- 41 a 60 años	24,708	8,718	2,834	0,005	0,028
Profesoras	15 a 25 años- 41 a 60 años	-21,256	6,029	-3,525	0,000	0,003
Calidad	61 a 75 años- 41 a 60 años	23,869	8,659	2,756	0,006	0,035

Tabla N°8 Prueba Post Hoc de Dunn entre los diferentes grupos etarios respecto al motivo de comienzo

En cuanto a la relevancia del motivo de seguimiento, las diferencias se observaron en los grupos de 26 a 40 años y de 41 a 60 años respecto a la cercanía, siendo el segundo grupo el que lo considera más relevante ($p=0,019$; $D=-14,87$), además se observó esta misma diferencia entre el grupo de 26 a 40 y el de 15 a 25, siendo el primer grupo el que lo considera más relevante ($p=0,021$; $D=15,102$).

Por otro lado, se encontraron diferencias respecto al motivo de seguimiento de salud entre los grupos de 61 a 75 años y los de 41 a 60 años, siendo el primer grupo el que considera más relevante este motivo de seguimiento ($p_{ajs}=0,029$; $D=24,101$).

En cuanto al motivo calidad las diferencias se encontraron entre los grupos de 61 a 75 años y 41 a 60 años, siendo el primero el que considera más relevante este motivo ($p_{ajs}=0,028$; $D=24,875$). Del mismo modo entre los grupos de 26 a 40 años y 41 a 60 años, siendo el segundo el que considera más relevante este motivo ($p=0,013$; $D=-13,898$).

Por último, se evidenció diferencias entre el grupo de 26 a 40 y el de 41 a 60 respecto al motivo de seguimiento profesoras, siendo el segundo grupo el que considera más relevante este motivo por el cual sigue en el gimnasio ($p=0,016$; $D=-14,224$)

Seguimiento	Grupos	Estadístico de prueba	Desv. Error	Desv. Estadístico de prueba	Sig.	Sig. ajustada
Cercanía	26 a 40 años- 41 a 60 años	-14,870	6,322	-2,352	0,019	0,112
	26 a 40 años- 15 a 25 años	15,102	6,550	2,306	0,021	0,127
Salud	61 a 75 años- 41 a 60 años	24,101	8,536	2,823	0,005	0,029
Calidad	61 a 75 años- 41 a 60 años	24,875	8,806	2,825	0,005	0,028
	26 a 40 años- 41 a 60 años	-13,898	5,577	-2,492	0,013	0,076
Profesoras	26 a 40 años- 41 a 60 años	-14,224	5,930	-2,398	0,016	0,099

Tabla N°9 Prueba Post Hoc de Dunn entre los diferentes grupos etarios respecto al motivo de seguimiento

IV.2.4 Factores motivacionales regulados a través de la conducta

IV.2.4.1 Motivación intrínseca

Sujeto	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	MI	Prom.
1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2,73
2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2,27
3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2,73
4	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1,64
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00
6	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2,36
7	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2,00
8	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2,36
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,91
10	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2,55
11	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2,73
12	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2,82
13	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2,36
14	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1,73
15	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1,91
16	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2,36
17	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2,18
18	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2,45
19	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2,82
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,91
21	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1,73
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2,91
23	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2,73
24	1	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1,82
25	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2,82
26	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2,18
27	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2,09
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2,91
29	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1,18
30	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2,18
31	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2,18
32	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1,27
33	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2,36
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00
35	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2,45
36	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2,00
37	1	2	1	2	1	1	1	1	3	3	3	1,64
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2,73
40	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2,73
41	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,73
42	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1,91
43	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2,45
44	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2,45
45	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2,18
46	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2,55
47	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1,55
48	1	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	1,82
49	3	1	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2,18
50	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1,91
51	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2,27
52	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1,73
53	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2,36
54	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2,64
55	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2,36
56	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,73
57	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2,64
58	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1,82
59	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2,45
60	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2,36
61	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2,82
62	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2,55
63	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2,82
64	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1,55
65	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1,82
66	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2,73
67	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2,18
68	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2,82
69	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2,45
70	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2,64
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1,91
72	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1,73
73	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2,09
74	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2,55
75	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2,82
76	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1,91
77	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2,18
78	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2,00
79	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2,82
80	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2,45
Pprom.	2,23	2,18	2,34	2,46	2,45	2,38	2,23	2,40	2,16			2,31

Tabla N°10 Puntajes y promedios obtenidos en MI

IV.2.4.2 Motivación extrínseca

Sujeto	ME	ME	MI	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	ME	Prom	
1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2,46
2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1,31
3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1,46
4	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1,46
5	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2,15
6	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2,15
7	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	3	1,77
8	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1,46
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1,85
10	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1,77
11	2	3	3	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2,00
12	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2,38
13	2	1	3	1	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1,77
14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1,23
15	1	3	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1,77
16	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1,54
17	1	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1,69
18	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2,31
19	1	1	3	3	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1,54
20	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	1,62
21	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	3	3	3	1,54
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2,54
23	2	2	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2,08
24	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1,77
25	1	1	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2,31
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1,92
27	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2,00
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2,38
29	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1,31
30	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	1,85
31	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	3	3	3	1,77
32	2	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	3	3	1,77
33	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1,54
34	1	3	3	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	3	3	2,00
35	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2,23
36	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	1,85
37	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	1,92
38	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	3	3	3	3	1,85
39	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2,31
40	2	1	2	1	3	3	1	3	2	1	1	1	3	2	2	1,92
41	1	1	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2,23
42	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1,46
43	1	2	3	3	2	2	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2,23
44	1	2	3	1	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1,92
45	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1,69
46	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1,77
47	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1,62
48	3	1	3	1	3	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2,15
49	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1,77
50	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1,31
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	3	1,46
52	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	1,69
53	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	3	1,77
54	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1,69
55	2	1	3	1	2	2	2	3	3	1	1	1	3	2	2	2,00
56	3	2	3	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1,92
57	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1,62
58	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1,38
59	1	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1,77
60	1	1	3	1	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2,08
61	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2,15
62	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	1	3	1	3	1,85
63	1	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	3	3	1,69
64	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1,31
65	1	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1,38
66	1	1	3	1	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1,85
67	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1,38
68	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2,08
69	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2,00
70	1	2	2	1	3	3	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1,69
71	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1,46
72	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	1,54
73	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1,31
74	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1,54
75	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2,00
76	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1,92
77	1	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1,69
78	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1,85
79	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2,46
80	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	1,77
Prom.	1,43	1,58	2,33	1,41	2,30	2,25	1,51	2,18	1,60	1,21	1,44	2,11	2,23	1,81		

Tabla N°11 Puntajes y promedios obtenidos en ME

IV.2.4.3 Amotivación

Sujeto	AM	AM	AM	AM	Prom
1	1	1	2	1	1,25
2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1
5	1	1	1	3	1,5
6	2	1	1	1	1,25
7	1	1	1	1	1
8	1	1	1	2	1,25
9	2	2	2	1	1,75
10	1	3	1	1	1,5
11	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1
13	2	2	1	1	1,5
14	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1
16	1	2	1	1	1,25
17	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1
19	1	1	1	2	1,25
20	1	1	1	1	1
21	1	1	2	1	1,25
22	3	3	3	1	2,5
23	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1
25	1	1	1	3	1,5
26	2	2	2	1	1,75
27	1	1	1	1	1
28	3	3	3	1	2,5
29	1	1	1	1	1
30	2	3	2	1	2
31	1	1	1	1	1
32	1	1	3	2	1,75
33	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1
35	3	2	3	1	2,25
36	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1
38	2	1	1	1	1,25
39	3	3	3	1	2,5
40	1	1	1	2	1,25
41	1	1	1	2	1,25
42	1	1	1	2	1,25
43	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1
45	1	1	1	2	1,25
46	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1
49	1	1	1	2	1,25
50	1	1	1	1	1
51	1	1	1	2	1,25
52	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	1
54	1	1	1	1	1
55	1	1	1	1	1
56	2	1	1	1	1,25
57	1	1	1	1	1
58	2	2	2	1	1,75
59	1	1	1	3	1,5
60	2	1	1	1	1,25
61	1	1	1	1	1
62	1	1	1	2	1,25
63	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	1
65	1	1	1	1	1
66	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1
68	1	1	1	1	1
69	3	3	2	1	2,25
70	1	1	1	1	1
71	1	1	1	1	1
72	1	1	1	1	1
73	1	1	1	2	1,25
74	1	1	1	1	1
75	1	1	1	1	1
76	1	1	1	1	1
77	2	1	2	1	1,5
78	2	2	2	1	1,75
79	3	1	2	3	2,25
80	1	1	1	1	1
Prom	1,29	1,24	1,25	1,24	1,25

Tabla N°12 Puntajes y promedios obtenidos en AM

IV.3 Análisis de los datos

IV.3.1 Comparación de los promedios de los tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta

Para establecer la diferencia entre los tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta, se recurrió a la prueba ANOVA para muestras pareadas con distribución gaussiana obteniéndose en todos los cruces un valor de $P < 0.0001$, considerada como una diferencia extremadamente significativa con un 95% de IC.

Comparación	Diferencia	P	Nivel de diferencia
MI vs ME	0.4958	$P < 0.001$	Extremadamente significativa
MI vs AM	1.055	$P < 0.001$	
ME vs AM	0.5594	$P < 0.001$	

Tabla N°13 Comparación de los promedios de los tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta

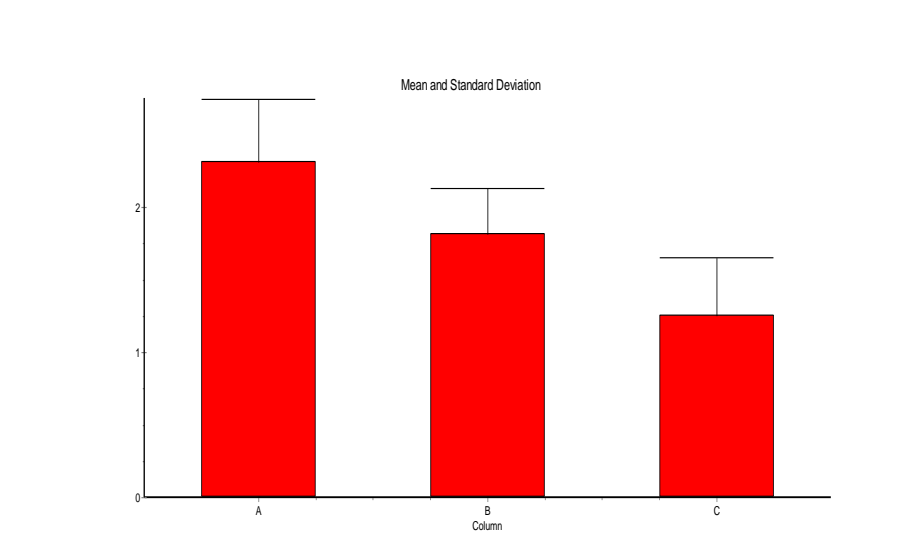


Gráfico N°7 Comparación de los promedios de los tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta

IV.3.2 Prevalencia de tipos de factores motivacionales regulados a través de la conducta

Factores motivacionales	Media grupal	DE	Mediana	Valor mínimo	Valor máximo
Motivación intrínseca	2,31	0,43	2,36	1.18	3.00
No motivación	1,25	0,40	1,00	1.00	2.50
Motivación extrínseca	1,81	0,32	1,77	1.230	2,54

Tabla N°14 Medias de los tipos de motivación que predominan en los participantes

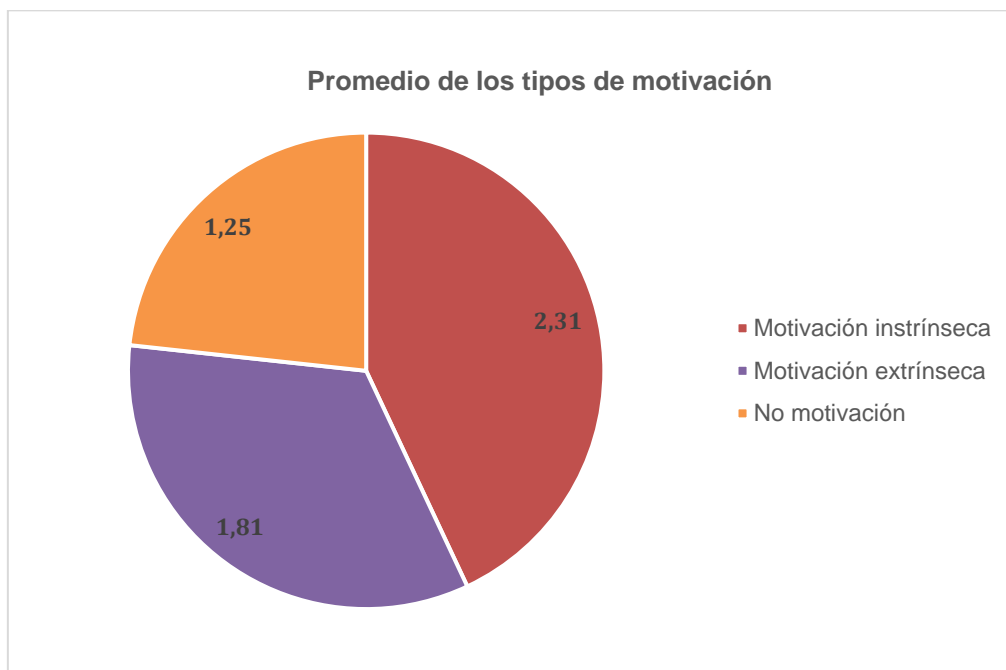


Gráfico N°8 Medias de los tipos de motivación que predominan en los participantes

La motivación que predomina en los participantes de la muestra es la motivación intrínseca (ME=2,31 DE=0,43). La motivación extrínseca no predominó entre los mismos (ME=1,81 DE=0,32) y la amotivación (ME=1,25 DE=0,40)

IV.4 Respuesta a las hipótesis

Se acepta **H1** ya que la mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con mejorar la salud y calidad de vida

Se refuta la **H2**, y se acepta la alternativa ya que la mayoría de los adolescentes, que asisten a Gimnasio del Sol, Lujan de Cuyo, Mendoza 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con la estética al igual que todos los otros rangos etarios

Se acepta la **H3** ya que existe diferencia significativa entre los factores motivacionales regulados a través de la conducta en las personas de distintos grupos etarios que concurren que asisten a Gimnasio del Sol, Lujan de Cuyo, Mendoza 2023

Se acepta la **H4** ya que prevalece la Motivación intrínseca entre las personas de distintos grupos etarios que concurren que asisten a Gimnasio del Sol, Lujan de Cuyo, Mendoza 2023

V. CONCLUSIONES

Esta Tesis fue ideada, planificada y organizada, a fin de conocer el motivo de práctica de ejercicio físico (años de permanencia y causas), los factores motivacionales regulados a través de la conducta (Factores extrínsecos, intrínsecos y amotivación) y los factores motivacionales específicos (diversión /recreación; pertenecer a un grupo; distracción, amigos/as, apariencia física/Estética, cercanía, salud, profesor/a, entretenimiento y calidad de vida) en los alumnos del Gimnasio del Sol de Luján de Cuyo.

Para ello se plantearon las siguientes Hipótesis:

H1 La mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza en 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con mejorar la salud y calidad de vida.

H2 La mayoría de los adolescentes, que asisten a Gimnasio del Sol, Luján de Cuyo, Mendoza, en 2023, lo hacen motivados por factores relacionados con la estética.

H3 Existe diferencia significativa entre los factores motivacionales regulados a través de la conducta en las personas de distintos grupos etarios que concurren.

H4 Prevalece la Motivación intrínseca entre las personas de distintos grupos etarios que concurren que asisten a Gimnasio del Sol, Lujan de Cuyo, Mendoza 2023.

Al aplicar los instrumentos de medición y efectuar el análisis estadístico se determinó que se acepta la H1 de investigación ya que la mayoría de los adultos jóvenes y adultos mayores que asisten a Gimnasio del Sol lo hacen motivados por factores relacionados con mejorar la salud y calidad de vida.

En tanto que la H2 quedó refutada, y se acepta la alternativa ya que la mayoría de los adolescentes, que asisten a Gimnasio, lo hacen motivados por factores relacionados con la estética al igual que todos los otros rangos etarios.

Con respecto a las H3 y H4, se aceptan ya que existe diferencia significativa entre los factores motivacionales regulados a través de la conducta en las personas de los distintos grupos etarios que asisten al Gimnasio y prevalece la Motivación intrínseca entre las personas de distintos grupos etarios.

Cabe destacar que dicho proyecto fue impulsado en un contexto posterior a la cuarentena de la Pandemia de COVID – 19, lo cual permitió concientizar a las personas la importancia de la realización de actividad física, sea el grupo etario que sea, generando una mejor calidad de vida.

Es fundamental, brindar un entrenamiento guiado y acompañado por profesionales de la Educación Física capacitados e idóneos, y además tratar de complementarlo con un plan alimentario y si es posible, un seguimiento donde se valore el estado nutricional, con estos factores trabajando en conjunto se pueden observar mejoras constantemente.

Tan importante es el entrenamiento y la alimentación, como también el estado de motivación de la persona que asiste al gimnasio, es importante que se divierta, se sienta más saludable, buscando recuperar la vitalidad y habilidades con conciencia y eficacia según sus necesidades. Corrigiendo conductas dañinas y vulnerables psicofísicas causadas por el sedentarismo, la soledad y el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Si bien los datos recolectados no fueron con la totalidad de socios del gimnasio, permiten dar un paso para poder realizar investigaciones futuras con cada disciplina que se brinda y realizar un trabajo más específico con cada grupo y sus necesidades, lo importante es que se demostró una toma de conciencia del valor que posee nuestro cuerpo y mente, tratando de generar un bienestar general, la autovaloración y autoestima, a través de resultados y metas alcanzables que mejoren la salud y calidad de vida.

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Alcantara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Baile Ayensa, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián*, Revista de humanidades, 2, 57-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2010565>
- Blair, S. N.; La Monte, M. J. y Nichaman, M. Z. (2004). La evolución de las recomendaciones de actividad física: ¿cuánto es suficiente? *American Journal for Clinical Nutrition*, 79(5), 913-920 <https://academic.oup.com/ajcn/article/79/5/913S/4690227?login=false>
- Cardillo Lucero, D. D. R. (2014). La influencia del sistema patriarcal y la construcción de género en adolescentes. [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <https://core.ac.uk/download/pdf/159173882.pdf>
- Cervello, E. y Escartí, A. (1994). La motivación en el deporte. En Balaguer, I. (1996). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 64-65). Albatros Educación.
- Díaz Herrera, J. A. (2020). Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida. [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12797/formacion-de-un-ser-humano-con-la-capacidad-de-adherencia-al-ejercicio-fisico-en-pro-de-la-calidad-de-vida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Cornejo, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *Revista Digital efdeportes*, 14(131), 32. <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista chilena de pediatría, 86(6), 436-443. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0370-41062015000600010&script=sci_arttext

Google. (s.f.). [Direcciones de Google Maps de la Ciudad de Mendoza].

Harvard Health Publications. (2009). *Ejercicio: un programa para su vida cotidiana*. Harvard Health Publications.

Hernández Sampieri R. y Fernández Collado, C. (2003). *Metodología de la Investigación*. (2° Edición). McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Iriarte, C. (2005). *Entrenamiento para la salud y la estética. Sobreentrenamiento*. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVpbnxlbmRyZW5hbWllbnRvNDIyMDE1fGd4OjI5ZjEzNGVjNDA0NzkzMjU>

Lopez Chicharro, J. y Fernandez Vaquero, A. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Editorial médica panamericana. <http://fisico.uta.cl/documentos/fisiologia/Fisiolog%C3%ADa%20del%20Ejercicio,%20L%C3%B3pez%20Chicharro.pdf>

Meinelgunter, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento: motricidad deportiva*. (2° edición). Editorial Stadium.

Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y Salud Integral*. (1° Edición). Editorial Paidotribo. https://books.google.com.ar/books?id=ar7uJp5BRH0C&pg=PP3&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10)

pp.

69-

74. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromoci%F3n.html#:~:text=Desde%20la%20perspectiva%20de%20proceso%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20se%20considera,comunidades%20y%20el%20medio%20ambiente.>

Roca, J. (2006). Automotivación. Editorial Paidotribo.

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 Psychological Association*, 55(1), 68-78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

Salazar Mora, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Reflexiones*, 87(2), 67-80. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72912555004.pdf>

Sandoval Mora, S. A. (2018). Psicología del desarrollo humano II. Universidad Autónoma de Sinaloa. https://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf

Sierra Bravo Restituto (2003) *Técnicas de Investigación Social. Teoría y Ejercicios*. Thomsom Editores.

Varo, J.J., Martínez, J.A., y Ángel, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672. <http://mural.uv.es/joplase/obesidad%20y%20educacion%20fisica.pdf>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Paidotribo. https://books.google.com.ar/books/about/ENTRENAMIENTO_TOTAL.html?id=blGKlpVmNrcC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

VII. ANEXOS

Motivos para la práctica de ejercicio físico en Gimnasio del Sol

El mismo ha sido construido por la tesista, a fines de recolectar datos personales de suma importancia para la presente investigación y con el propósito que responda a los objetivos de la misma.

Edad:

Sexo:

Actividad que realiza en el gimnasio:

Antigüedad en el gimnasio:

Departamento de residencia:

1. Si tuvieras que puntuar del 1 al 5 los motivos más relevantes por los cuales **comenzaste** a realizar ejercicio físico en Gimnasio del Sol, ¿Qué puntuación pondrías? Siendo 1 de menor relevancia y 5 de mayor relevancia.

	1	2	3	4	5
Diversión /recreación					
Pertenecer a un grupo					
Amigos/as					
Apariencia física/Estética					
Cercanía					
Salud					
Profesor/a					
Calidad de vida					

2. Si tuvieras que puntuar del 1 al 5 los motivos prioritarios que te incentivan a **seguir** realizando ejercicio físico en Gimnasio del Sol, ¿Qué puntuación pondrías? Siendo 1 de menor relevancia y 5 de mayor relevancia.

	1	2	3	4	5
Diversión /recreación					
Pertenecer a un grupo					
Amigos/as					
Apariencia física/Estética					
Cercanía					
Salud					
Profesor/a					
Calidad de vida					

ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)

(Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007)

Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en las actividades de Gimnasio del Sol.

	¿Por qué participas en esta actividad?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar esta actividad, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en esta actividad si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en la actividad	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma / ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7

17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi actividad	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en esta actividad	1	2	3	4	5	6	7

	¿Por qué participas en esta actividad?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

4. Consentimiento informado

Estimado participante:

Este estudio se llevará a cabo para la realización del proyecto final de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Universidad Maza, provincia de Mendoza.

La investigación tiene como principal función determinar los factores motivacionales que influyen en la adhesión de los participantes de la muestra a la hora de realizar ejercicio físico y la relación de estos con el rango etario al que pertenece.

La participación es de forma anónima y voluntaria. La información aportada para este estudio se encuentra sujeta al secreto profesional y al resguardo de la confidencialidad de los datos, por lo cual no podrá ser divulgada a terceras personas en ningún momento presente o futuro. Ante cualquier duda puede consultarme a través de mi correo electrónico: sofialuconi@hotmail.es

Afirmo que comprendo lo que he leído y que puedo suspender mi participación en el momento en que lo considere pertinente. Estoy de acuerdo en participar en la investigación que se llevará a cabo por Sofía Antonella Luconi (DNI: 35.135.310) estudiante de Educación Física de la Universidad Maza.

SI:

NO:

Fecha: / /

Para obtener la devolución de los resultados del presente estudio, por favor indique a continuación su correo electrónico:

.....
.....