

**Motivación y motivos de práctica en relación con los estilos de enseñanza
en Fitness: diferencias por sexo**

Alicia Cerdá Rico

Universidad Miguel Hernández de Elche



Resumen

El objetivo de este estudio fue conocer la motivación y los motivos de práctica que presentan las personas a la hora de practicar actividad física y si estas variables dependen del estilo de enseñanza con el que perciben las actividades que practican dentro del mundo del Fitness. Una vez analizados estos valores, se comprobó si había diferencias según el sexo de los participantes. El estudio se llevó a cabo con 201 sujetos con edades comprendidas entre 16 y 68 años, practicantes de actividades dirigidas en un centro deportivo. Los análisis se realizaron a partir de la información que se recogió a través de diversos cuestionarios validados. Los resultados mostraron que la percepción del soporte de autonomía por parte de los sujetos en las actividades dirigidas, les lleva a la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, a un mayor disfrute y autonomía, y a una mayor motivación, así como que los hombres tienen mayor percepción del estilo controlador en las actividades, y mayor enfoque hacia la afiliación y el reconocimiento social que las mujeres, y a su vez las mujeres mayores resultados en cuánto al disfrute que los hombres.

Palabras clave: motivación, disfrute, apoyo a la autonomía, fitness, diferencias por género

Introducción

El sedentarismo está considerado como uno de los mayores problemas en la actualidad. Aún existe un predominio de las personas sedentarias frente a las físicamente activas (CSD, 2010; Beltrán, Devís, y Peiró, 2012), por lo que resulta necesario indagar en el conocimiento de las variables que pueden estar relacionadas con el inicio o mantenimiento de la actividad físico-deportiva (Miquel, 1998; Nuviala, Tamayo, y Nuviala, 2012).

En los últimos años, numerosas investigaciones han afrontado la autonomía en las clases de EF centrandó la atención en las necesidades psicológicas básicas del alumnado (necesidad de ser competente, de relacionarse con los demás, y de ser autónomo), y en la influencia que la satisfacción o no de estas necesidades básicas, entre las que se asume el papel relevante de la autonomía, tienen en lograr que las personas estén motivadas (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Sánchez-Fuentes, & Martínez-Molina, 2013; Cheon, Reeve, & Moon, 2012; Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Sánchez-Fuentes, & Martínez-Molina, 2014; Moreno, Gómez, & Cervelló, 2010; Rutten, Boen, & Seghers, 2012; Shen, McCaughy, Martin, & Fahlman, 2009; Zhang, Solmon, & Gu, 2012).

En este estudio nos preguntamos, ¿Ocurre lo mismo en el Fitness?

A la motivación en el mundo de la actividad física y el deporte se la considera como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento (Escartí y Cervelló, 1994).

La motivación en la actividad física se ve influenciada por los aspectos internos de la persona (preferencias, deseos, temores, entre otras), y por las vivencias externas de su entorno (aceptación social, amistades, habilidades, entre otras). Según estudios sobre motivación, las personas que tienen motivaciones intrínsecas hacia la actividad física tienen mayor adherencia a este hábito respecto a las personas que tienen motivaciones extrínsecas (Ryan et al., 1997).

¿Cuáles son los motivos y la motivación que mueven a las personas a la práctica y la continuidad de la actividad física? ¿Varía según la edad y el sexo de los sujetos?

Nos encontramos en una época en la que la actividad física va en aumento constante en todas las edades, por lo que es fundamental tanto para profesionales como educadores físicos, entrenadores deportivos o instructores de ejercicio, conocer cuáles son los principales motivos de participación de los sujetos con los que trabajan, con el fin de adecuarse a sus necesidades para conseguir su adherencia a la actividad física, orientarla hacia el disfrute y evitar así el abandono.

Por tanto, el estudio de la motivación será de gran importancia para conocer aquello que mueve a una persona a elegir, continuar o abandonar cierta actividad. Pero, ¿es esa motivación diferente para hombres y para mujeres?

Se han llevado a cabo diferentes estudios en distintas 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 & Soidán (2010) determinaron que

los principales motivos para realizar actividad física son la lúdica (44%) y la salud (35%). Por tanto, en ambos estudios se encontró que la lúdica o diversión son los principales factores que motivan a las personas a practicar actividad física.

García Ferrando (2006) indicó que con respecto a las diferencias entre mujeres y hombres de entre 15 y 74 años, las mujeres citaron en mayor proporción los motivos relacionados con la forma física, la salud y la apariencia física, mientras que los hombres enfatizaron el elemento lúdico, de empleo del tiempo y el gusto por el deporte.

Tal y como apuntan Moreno, González-Cutre, Martín-Albo, y Cervelló (2010) la percepción por parte de los practicantes de un clima estimulante, donde se minimicen las posibles barreras de comunicación (por ejemplo, que el practicante perciba que no se le interrumpe cuando habla) y las personas se sientan escuchadas y valoradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se relaciona positivamente con la motivación intrínseca.

En la misma línea, Moreno-Murcia, González-Cutre, Martínez, Alonso, y López (2008) comprobaron que el disfrute estaba relacionado positivamente con la motivación intrínseca. En cuanto al disfrute y su relación con la motivación, según Scanlan y Symons (1992), es un estado positivo de afecto en el que se dan sentimientos como el gusto, la diversión y el placer. Diferentes estudios han mostrado que el disfrute en la actividad física es uno de los motivos principales de la población para la práctica de actividad física (Castillo y Balaguer, 2001). Por tanto, existe una relación positiva del disfrute con la motivación y negativa con la desmotivación, lo que indica que, a mayor disfrute, mayor motivación, y viceversa.

Y ahora bien, ¿puede la motivación verse influida en cada persona por la forma en la que percibe la enseñanza?

De entre todos los enfoques que han abordado el estudio de la motivación en el deporte, ha destacado la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2000).

Según Ryan y Deci (2000, 2002), las personas pueden regular su conducta de forma autónoma y volitiva en la interacción con el entorno, favoreciendo así la calidad de la implicación y el bienestar psicológico, mientras que si por el contrario el ambiente social actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollará el malestar. Fundamentándonos en la Teoría de la Autodeterminación, las necesidades psicológicas básicas (NPB), entre las que se encuentra la percepción de autonomía, y su grado de satisfacción, constituyen un concepto básico para comprender la regulación del comportamiento (Deci y Ryan, 2000), en este caso la práctica de actividad física, y la motivación que un sujeto puede poseer hacia esta conducta concreta.

El modelo jerárquico de Vallerand (2007) plantea la relación entre distintos niveles, donde la satisfacción de las NPB y la motivación experimentada en el nivel situacional (e.g., una determinada actividad dirigida) influirá sobre el nivel contextual (e.g., las actividades dirigidas en general) y éste sobre el nivel global (e.g., estilos de vida activos). Estas relaciones podemos observarlas a través de diferentes estudios, como el de Stroet, Opdenakker, y Minnaert, 2013, que mostró que un apoyo de la autonomía por parte del profesorado puede estar positivamente asociada con una mayor motivación y un mayor compromiso de los adolescentes hacia la práctica de AF (Haeren, Hirk, Cardon, De

Bourdeaudhuij y Vansteenkiste, 2010) u otros estudios (Ntoumanis y Standage, 2009; Standage y Gillison, 2007) que muestran que un clima de apoyo a la autonomía predice positivamente las necesidades psicológicas básicas, la motivación autodeterminada y diversas consecuencias positivas.

Pero, ¿pueden estos resultados extrapolarse al mundo del Fitness?

De ahí que haya aumentado el interés tanto de las instituciones, como de los profesionales por mejorar los principales componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje durante la actividad física (Tobón, 2004; Muñoz, Carreras, y Braza, 2004). Y además que la metodología docente sea uno de los campos más estudiados y que más haya evolucionado en los últimos años.

La búsqueda de estilos de vida activos y saludables es el principal perfil de usuarios de los centros de fitness (González-Serrano, Huéscar, y Moreno-Murcia, 2013; Moreno-Murcia, Borges, Marcos, Sierra, y Huéscar, 2012; Marcos, Borges, Rodríguez, Huéscar, y Moreno-Murcia, 2011). Pero el abandono es un problema que todavía persiste.

Además, el mundo del fitness se ha convertido en un gran negocio, que debería de, aparte de centrarse en el mundo empresarial, buscar y tratar de crear ciertas estrategias que potencien la adherencia de sus usuarios a la actividad física para asegurar así, una continuidad en la práctica deportiva con sus consiguientes beneficios tanto para el fitness como empresa, como para sus usuarios como hábito saludable.

La actuación de los profesionales y técnicos deportivos en los centros de fitness basados en el apoyo a la autonomía con fomento de la toma de decisiones del practicante, puede tener una gran influencia en: el aumento de una motivación autodeterminada (Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis y

Theodorakis, 2012), la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, entendida como la satisfacción de la competencia, la autonomía y la relación social (Álvarez, Balaguer, Castillo y Duda, 2009) y la consecuente adherencia a la actividad física a partir de la evolución en los estados de cambio de la conducta de los usuarios transformada en hábitos (Prochaska y Marcus, 1994). Conroy, Coatsworth (2007) y Ommundsen y Kvalo-Eikanger (2007) concluyen que el interés y la diversión de los participantes en actividades físicas aumentan cuando el instructor es capaz de desarrollar un estilo de intervención de soporte y de apoyo a la autonomía.

Ahora bien, el objetivo de este estudio pues, fue conocer la motivación, los objetivos y el disfrute de los sujetos a la hora de realizar actividad física deportiva, así como comprobar si existía relación entre estas variables y los estilos de enseñanza, y si esto varía en función del sexo de la persona.

El presente estudio

Con este estudio se pretendió encontrar relación entre diferentes variables: los estilos de enseñanza (apoyo a la autonomía y estilo controlador), los mediadores psicológicos básicos (competencia, relación con los demás y el índice de autodeterminación), los motivos de práctica (afiliación, imagen, salud, reconocimiento social y habilidad) y el disfrute.

Se espera que el apoyo a la autonomía se relacione positivamente con los mediadores psicológicos básicos, el disfrute y los motivos más autodeterminados.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 201 sujetos (50 hombres y 151 mujeres) que practicaban diferentes actividades en un centro deportivo. Sus edades oscilaban entre los 16 y los 68 años y pertenecían a un centro deportivo municipal de la provincia de Alicante.

Medidas

Motivación. Se utilizó el *Cuestionario de regulación de conducta en el deporte (BRSQ)* de Lonsdale, Hodge, y Rose (2008), validado al contexto español por Moreno-Murcia et al., (2011) compuesto por 36 ítems que miden la Motivación Interna (MI) general (e.g. "Porque lo disfruto"); la MI sobre el conocimiento (e.g. "Por el placer que me da el conocer más acerca de este deporte"); la MI de estimulación (e.g. "Por el entusiasmo que siento cuando estoy implicado en la actividad"); la MI de consecución (e.g. "Porque disfruto cuando intento alcanzar metas a largo plazo"); la regulación integrada (e.g. "Porque es parte de lo que soy"); la regulación identificada (e.g. "Porque los beneficios del deporte son importantes para mí"); la regulación introyectada (e.g. "Porque me sentiría avergonzado si lo abandono"); la regulación externa (e.g. "Porque si no lo hago otros no estarían contentos conmigo") y la desmotivación (e.g. "Sin embargo, no sé por qué lo hago). Los ítems estaban precedidos por la frase introductoria "Cuando practico alguna actividad físico-deportiva lo realizo..." Se utilizó una escala tipo Likert que va desde 1 (*Muy falso*) a 7 (*Muy verdadero*). La fiabilidad de cada una de las variables medidas en esta escala fue de .797, .820, .829, .800, .871, .683, .760, .856, .755.

Apoyo a la autonomía. Se utilizó la *Escala de Apoyo a la Autonomía (EAA)*, compuesta por 13 ítems, que a través de un único factor mide la necesidad de apoyo a la autonomía que perciben los abonados de los

instructores en las actividades dirigidas. Los ítems (e.g. “Ofrece diferentes opciones y caminos para realizar un determinado ejercicio”) estaban precedidos por la frase introductoria “Mi instructor en clase...”. Se midió a través de una escala tipo Likert que va desde 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 5 (*Totalmente de acuerdo*). La fiabilidad obtenida en dicha escala fue de .690.

Apoyo social. Se utilizó la escala *The Interpersonal Behavior Scale* (IBS) de Pelletier et al. (2008), compuesta por 12 ítems, que mide el apoyo social de los instructores con la medición de los tres constructos: apoyo a la autonomía (e.g. “Me proporciona muchas oportunidades para que tome decisiones personales en lo que hago”), apoyo a la competencia (e.g. “Me transmite que soy capaz de aprender”), y apoyo a la relación con los demás (e.g. “Disfruta pasando tiempo conmigo”). Estaban precedidos por la frase introductoria “El instructor, en general...”. Se midió a través de una escala tipo Likert cuyas opciones eran 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). La fiabilidad de cada una de las variables medidas fue de .543, .676, .769.

Estilo controlador. Se utilizó la *Escala de Estilo Controlador* (EEC), compuesta por 9 ítems, que mide en un único factor el estilo controlador que perciben los abonados de los instructores en las actividades dirigidas. Los ítems (e.g. “Da directrices muy escasas y sin alternativas de cómo realizar las tareas que presenta”) estaban precedidos por la sentencia previa “Mi instructor en clase...”. Se midió a través de una escala tipo Likert cuyas opciones eran 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 5 (*Totalmente de acuerdo*). La fiabilidad obtenida en esta escala fue de .580.

Disfrute en la actividad física. Se utilizó la escala *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) de Motl et. Al (2001), compuesta por 16 ítems, que

mide de forma directa el disfrute en la práctica de actividad física. Los ítems (e.g. “Lo encuentro agradable”), e inversa (e.g. “No me gusta”) estaban precedidos por la frase introductoria “Cuando estoy activo físicamente...”. Se midió a través de una escala tipo Likert que va desde 1 (*Totalmente en desacuerdo*) a 5 (*Totalmente de acuerdo*). La fiabilidad obtenida en cada una de las variables medidas fue de .780 y .708.

Objetivos en el ejercicio. Se utilizó la escala *Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ)* de Sebire et. Al. (2008), compuesta por 20 ítems, que mide la afiliación social (e.g. “Para formar lazos estrechos con otras personas”), imagen (e.g. “Para ser delgado/a y parecer atractivo/a), salud (e.g. “Para mejorar mi salud en general”), reconocimiento social (e.g. “Para ganar la aprobación de otras personas”) y desarrollo de la habilidad (e.g. “Para hacerme experto/a en ciertos ejercicios o actividades). Los ítems estaban precedidos por la frase introductoria “Por favor indica en qué medida estos objetivos son importante para ti en el ejercicio físico...”. Se midió a través de una escala tipo Likert cuyas opciones eran 1 (*Nada importante*) a 7 (*Extremadamente importante*). La fiabilidad obtenida en cada una de las variables medidas en dicha escala fue de .804, .740, .742, .888, .747.

Procedimiento

Tras solicitar la autorización oportuna al equipo directivo del centro escogido, se concretó el periodo de realización de los cuestionarios. Los cuestionarios se administraron durante las horas de práctica deportiva de los participantes, justo después de la realización de sus actividades, dando las instrucciones necesarias para la cumplimentación e insistiendo en la sinceridad

y honestidad de sus respuestas. Destacar que el tiempo requerido para rellenar los cuestionarios fue de aproximadamente 15 minutos.

Análisis de datos

Se realizó el cálculo de los estadísticos descriptivos y de correlación de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas) y las correlaciones bivariadas. Para conocer la consistencia interna de las diferentes variables se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach. Asimismo, se llevó a cabo un análisis de varianza multivariado o Manova, siendo las variables dependientes los estilos de enseñanza (apoyo a la autonomía y estilo controlador), los mediadores psicológicos (competencia, autonomía y relación con los demás), los motivos de práctica (afiliación, imagen, salud, reconocimiento social y habilidad), el disfrute y el índice de autodeterminación, y la variable independiente el sexo. El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el paquete estadístico SPSS 21.0.

Referencias

- Martín, M., Moscoso, D., Pedrajas, N. (2013) Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 13 (49), 121-129
- Puigarnau, S., Camerino, O., Castañer, M., Prat, Q., y Anguera, M.T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 43, 48-64.

- Moreno-Murcia, J.A., Borges Silva, F., Marcos Pardo, P.J., Sierra Rodríguez, A.C. y Huéscar Hernández, E. (2011) Motivación, frecuencia y tipo de actividad en practicantes de ejercicio físico.
- Molinero-González, O., Salguero, A., Márquez, S., (2011) Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. RICYDE. Revista internacional de Ciencias del Deporte, 25, 287-304.
- Aguado-Gómez, R., López-Rodríguez, Á., Hernández-Álvarez, J.L., (2017) Educación Física y desarrollo de la autonomía: la percepción del alumnado de Educación Secundaria. Retos, 3, 300-305.
- Borges-Silva, F., Navarro-López, F., Huéscar, E., Moreno-Murcia, J.A. () Importancia de la comunicación y motivación en el compromiso deportivo variables predictoras del compromiso deportivo en salas de musculación
- Aibar, A., Julián, J.A., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., Bois, J. (2015) Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. Revista de psicología del deporte. 24 (1), 155-161.
- Garita-Azofeifa, E. (2006) Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Revista MHSalud. 3 (1).
- Varela, M.T., Uarte, C., Salazar, I.C., Lema, L.F., Andrés-Tamayo J. (2011) Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlos. Colombia Médica. 42 (3).
- Borges-Silva, F., Prieto Vaello, A., Alias, Antonio., Moreno-Murcia, J.A. (2015) Predicción del motivo de salud en el ejercicio físico en centros de Fitness. RICYDE. Revista internacional de Ciencias del deporte, 40, 163-172.