

Motivos de práctica de ejercicio en mujeres en función de las horas y del número de actividades físico deportivas practicadas

Eva León Zarceño

Departamento de Psicología de la Salud. Universidad Miguel Hernández, Avenida de la Universidad s/n, Edificio Altamira, 03202 Elche (Alicante), Spain

Miguel Ángel Serrano Rosa

Departamento de Psicobiología. Universitat de València. Avda. Blasco Ibañez, 21. Valencia. Spain.

resumen/abstract:

Es esencial para mantener comportamientos saludables de ejercicio conocer los motivos de práctica actuales y las creencias respecto a los beneficios del ejercicio. Esta investigación se centra en describir cuáles son las razones que aluden las mujeres practicantes de ejercicio físico regular y su influencia en el grado de realización de ejercicio. Participaron 215 mujeres practicantes regulares de ejercicio que indicaron a través de un cuestionario ad hoc la frecuencia de ejercicio, sus motivos actuales de práctica, sus creencias y el número de actividades físicas que realizaban. Los resultados obtenidos indican que existen diferencias en los motivos en función de las horas de práctica y del número de actividades físico deportivas que realizan. Finalmente se apuntan algunas recomendaciones en función de los resultados expuestos.

It is essential to keep healthy exercise behaviors to know their reasons for current practice and beliefs regarding the benefits of exercise. This research focuses on describing which are the reasons cited by the women doing regular exercise and its influence on the degree completion of exercise. The study included 215 women practisers who reported regular exercise and ad hoc questionnaire measuring the frequency of exercise, current practice motives, beliefs about the benefits of exercise and the number of physical activities they performed. The results showed differences in the reasons and beliefs depending on terms as hours of practice and the number of sport and physical activities done. Finally, we show some recommendations based on found result.

palabras clave/keywords:

Mujeres, motivos de práctica y ejercicio físico regular.

Women, practice motives, physical regular exercise.

Introducción

En un momento en el cual la práctica de ejercicio y deporte se encuentra en alza, sería razonable pensar que la población ya conoce los efectos saludables del ejercicio.

De hecho, según datos publicados por el INE (Instituto Nacional de Estadística), las licencias federadas en la Comunidad Valenciana aumentaron en más de 72.000 entre el 2004 y el 2009. Desde hace años la

investigación se viene ocupando de constatar los beneficios tanto físicos como psicológicos que proporciona la práctica de ejercicio, así como de averiguar los motivos para practicarlo (eg: Márquez, 1995; Olmedilla, Ortega y Madrid, 2008; Taylor, Sallis y Leedle, 1985; Tuero y Márquez, 2006). La motivación “está relacionada con los motivos que subyacen a una conducta” (Palmero, 2008, p. 1) y los motivos serían “las causas específicas que en cada caso particular explican el porqué se inicia, cambia o detiene una conducta” (Cantón, 1999). Así, esas causas o razones, personales e individuales, nos revelarían información acerca de lo que rige nuestro comportamiento para la realización de ejercicio y podríamos dirigir nuestros esfuerzos a diseñar estrategias específicas de promoción de salud (Anderson, 2003). Los estudios señalan que entre los factores asociados a la participación en programas de ejercicio son definitivos los factores personales, los cuales van a incluir desde aspectos demográficos hasta cognitivos o sociales (Weinberg y Gould, 2010). Los programas deportivos, para ser efectivos, deberían tener en cuenta las peculiaridades de los asistentes así como los motivos por los que acuden éstos a realizar las actividades. Así, conocer cuáles son las razones actuales que conducen a la población a realizar ejercicio físico podría facilitar la consecución de un doble objetivo: evitar abandonos e, indirectamente, ayudar en la prevención de conductas poco saludables, tales como el sedentarismo. Wankel (1980) indicó que entre las razones de inicio en la práctica de ejercicio de los adultos destacarían los factores de salud, la pérdida de peso, la condición física, el desafío personal que supone y el bienestar que proporciona, mientras que entre sus motivos para proseguir con

esa práctica encontraríamos el disfrute de la actividad, los factores sociales o la organización de las actividades. Los motivos de práctica de ejercicio han sido agrupados y clasificados en cinco categorías: placer y diversión; intercambio social; búsqueda de superación; salud y por último por el desarrollo de las habilidades físicas (Cantón y Garcés de los Fayos, 2002). Parece, pues, que las razones de práctica de ejercicio están claras. Sin embargo, hay una población, en concreto, las mujeres, que encuentran en muchos casos obstáculos que les van a impedir realizar ejercicio de manera regular: dificultades, como la falta de tiempo y de habilidades o la falta de apoyo por parte de sus familias (Sit, Kerr y Wong, 2008), o la dificultad de compaginar trabajo y la maternidad con la asistencia a programas de ejercicio (Dixon, 2009), lo que aumenta la dificultad de que ellas puedan beneficiarse de los efectos positivos de la práctica de ejercicio sobre la salud. Algunos estudios recientes se han preocupado por conocer las razones por las cuales las mujeres asistían a centros de acondicionamiento físico, concluyendo que sus motivos fundamentales eran la pérdida de peso y la mejora de su condición física (McCabe y James, 2009, Rodríguez, Boned y Garrido, 2009). Otros trabajos, en los que las mujeres participaban en clases de fitness, hallaron que la pérdida de peso como forma de mejorar la apariencia era un motivo fundamental de práctica (Prichard y Tiggemann, 2008). Algunas investigaciones indicarían además que, en programas de acondicionamiento, serían la mejora en el aspecto físico y el disfrute dos de las principales razones de participación (De Andrade, Salguero, González-Boto y Márquez, 2006), considerando también la existencia de diferencias étnicas en la alusión de motivos de ocio y

salud entre mujeres afroamericanas y mujeres blancas (Sanderson et al, 2003). Otros estudios señalan que las mujeres pretenden a través de su participación en actividades deportivas el control de su peso y la mejora de su apariencia así como buscar la relación social con otros a través de dichas actividades (Garita, 2006). Además, las mujeres mayores de 65 años practican las actividades físicas mayoritariamente en salas y espacios cubiertos (Martínez et al, 2009), a la vez que perciben una mejora en su calidad de vida tras la participación en programas de recreación física (Madrigrál, 2010). Un reciente estudio español resalta en sus resultados que son aquellos sujetos físicamente activos los que van a mostrar mayores indicadores de salud mental en comparación con aquellos que no realizan actividad física en su tiempo libre (De la Cruz- Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega, y Martínez-Santos, 2011). Por otra parte, el hecho de tener tanto conocimientos como creencias positivas acerca de la importancia del ejercicio físico regular sería una característica fundamental para que las personas incluyeran la práctica de ejercicio como parte de su estilo de vida (Cox, 2009). Dicho de otro modo, la comprensión acerca de sus motivos de práctica y sus creencias acerca de la utilidad del ejercicio, así como de sus efectos sobre la salud sería esencial para conseguir que los practicantes mantuvieran comportamientos saludables de ejercicio. Sin embargo, todo ello habría que ensamblarlo con la recomendación del American College of Sports Medicine (ACSM) (1999) que indica que la práctica de ejercicio físico debería tener una frecuencia entre 3 y 5 días semanales para que sus efectos sean beneficiosos.

El objetivo de este estudio fue doble: por una parte, describir cuáles eran los moti-

vos de práctica que presentaban las mujeres practicantes de ejercicio físico regular, analizando a la vez sus creencias acerca de los beneficios del ejercicio sobre la salud y, por otra, estudiar el efecto que tenía la regularidad en la práctica de la actividad física (el número de horas que practican) y la cantidad de actividades físico deportivas (número de actividades que practican) sobre la variedad de motivos de práctica que presentaban.

Nuestras hipótesis de trabajo fueron las siguientes:

Hipótesis 1: Las mujeres realizarán ejercicio principalmente por motivos de salud y por mejorar su apariencia.

Hipótesis 2: Aquellas mujeres que realicen más horas de ejercicio lo harán fundamentalmente por diversión y apariencia física.

Hipótesis 3: Aquellas mujeres que realicen más actividades puntuarán más en los distintos motivos para realizar actividad deportiva en comparación con aquellas que realizan menos actividades.

Material y Método

Participantes

El grupo del estudio quedó compuesto por 215 mujeres residentes de una localidad cercana a Alicante, con un rango de edad entre 19 y 77 años ($M= 49.92$; $DT=10.82$) (Tabla 1). La muestra se conformó, principalmente, de mujeres casadas (82,3%) y con al menos dos hijos (69%) mientras que sólo el 10.8% de la muestra no tenía hijos.

Las participantes en el estudio se encontraban insertadas en programas deportivos municipales de gimnasia de mantenimiento y/o realizaban diferentes actividades ejerci-

cio físico regular (e.g. nadar) con una frecuencia de al menos dos horas semanales y una duración de una hora cada sesión. Todas las participantes asistían regular y voluntariamente a realizar las actividades físico-deportivas.

Tabla 1. Grupos de edad de la muestra

Rangos de edad	Participantes	Porcentaje
<31	10	4,7
31-40	32	14,9
41-50	56	26,0
51-60	83	38,6
>61	31	14,4

Variables e Instrumentos

Las variables estudiadas para esta investigación fueron:

Los motivos por los que las mujeres realizaban ejercicio físico regular

Las creencias que mantenían acerca de los efectos de la práctica sobre su salud.

La cantidad horas semanales que dedicaban a la práctica de ejercicio.

Los diferentes tipos de actividades físico-deportivas que realizaban.

Para su estudio se realizó un cuestionario *ad hoc*. En dicho cuestionario se recogió tanto información sociodemográfica como de las diferentes variables de estudio. Concretamente, los motivos de práctica se evaluaron a través de un listado de trece motivos de práctica en el que las participantes podían marcar tantos motivos como ellas consideraran que les llevaba a realizar ejercicio. Por otra parte, las creencias de los efectos de la práctica de ejercicio físico

sobre la salud se valoraron a través de 4 afirmaciones que las participantes debían responder en una escala Likert de cuatro puntos, indicando su grado de acuerdo o desacuerdo con las afirmaciones presentadas. En concreto, se les preguntó acerca de si el ejercicio podía mejorar su salud, tanto física como psicológica, si creían que con el ejercicio podían prevenir enfermedades y, por último, si el ejercicio podía formar parte del tratamiento de algunas enfermedades. Por último, se les preguntaba a las participantes acerca de las horas de práctica que realizaban, el tiempo en meses que llevaban practicando actividad física y el tipo de actividad físico-deportiva que realizaban con los siguientes ítems: “¿Cuántas horas a la semana?”, “¿Cuánto tiempo lleva practicando deporte o actividad física?”, y “¿Practica algún tipo de deporte o de actividad física?”

El diseño utilizado en este estudio es transversal, habiendo medido en una ocasión todas las variables de estudio.

Procedimiento

Para la recogida de la muestra, se contactó con nueve centros donde se impartían programas municipales de gimnasia de mantenimiento, así como con mujeres que realizaban ejercicio sin estar insertadas dentro de estos programas. Los miembros del equipo de investigación mantenían una entrevista con los diferentes monitores encargados de impartir las actividades físico-deportivas, para explicarles el objetivo del estudio y solicitar su colaboración en el mismo. Una vez realizado el contacto y obtenido el consentimiento informado, se les facilitaban a los monitores los cuestionarios necesarios, en función del número de personas inscritas a cada uno de los programas de gimna-

sia, y se les daba instrucciones orales sobre cómo se debían cumplimentar los mismos, resolviéndoles todas las dudas que surgieran respecto a la cumplimentación. El cuestionario se presentó a las participantes en un documento único. Los monitores fueron los encargados de facilitar los cuestionarios a las usuarias, recordándoles que su participación en el estudio era anónima y voluntaria. Los cuestionarios fueron completados fuera del horario de las sesiones de gimnasia a las que acudían. Pasada una semana, desde la entrega del cuestionario, éstos eran cumplimentados y, posteriormente, recogidos por los miembros del equipo de investigación.

El programa de gimnasia de mantenimiento consistía en actividades físico-deportivas ligeras, tanto aeróbicas como anaeróbicas, siempre de intensidad media-baja. La frecuencia de este programa era de 2 veces a la semana.

Análisis de los datos estadísticos

Para la descripción de la muestra y el análisis de los motivos de práctica, se realizaron análisis de frecuencias y porcentajes. Asimismo, se realizaron análisis de *pruebas T* de Student de muestras independientes para comprobar si los diferentes motivos que alegaban podían ser explicados en función de las variables *horas semanales* de práctica de ejercicio y *el número* de actividades físicas que realizaban. Los análisis estadísticos se realizaron con el programa estadístico *SPSS* en su versión 17.0. Se trabajó con un alfa de 0.05.

Resultados

Los resultados del presente estudio serán presentados en tres apartados. En primer lugar, se expondrá la distribución de los

motivos para realizar ejercicio de las participantes de nuestra muestra. En segundo lugar, se mostrarán los resultados obtenidos en nuestra muestra tanto en creencias como en motivos cuando se tuvieron en cuenta las horas semanales de práctica de ejercicio (menos de 4 horas o más de 4 horas). Finalmente, se explicarán los datos obtenidos cuando se tenía en cuenta el número de actividades físico deportivas en las que participaban las mujeres del estudio.

Motivos para realizar ejercicio y creencias acerca del ejercicio.

Como se observa en la tabla 2, tras un estudio de presencia/ausencia a través del análisis de frecuencias de los motivos, los resultados mostraron que en nuestra muestra los motivos para practicar ejercicio fue liderada en primer lugar por “mejora de la salud”, siendo ésta la razón más frecuente por la que estas mujeres practicaban ejercicio. En segundo lugar, el motivo más frecuentemente escogido fue el placer o el gusto por realizar la actividad. El tercero y cuarto lugar fue ocupado por la prevención de enfermedades y la realización de ejercicio para mejorar las habilidades físicas. El quinto motivo más frecuentemente señalado por las mujeres para realizar ejercicio fue la relajación que les producía la práctica, seguido de la diversión que proporciona la actividad. El sexto motivo de realización de ejercicio fue la mejora del aspecto físico. La práctica de ejercicio motivada por la recomendación del médico ocupó el séptimo lugar. Las razones de práctica minoritarias de estas mujeres fueron la práctica motivada por conocer gente y ocupar el tiempo de ocio, siendo la práctica por recomendación del psicólogo el motivo menos frecuente.

Tabla 2. Descriptivos, frecuencias y porcentajes de motivos de práctica en mujeres. (Nótese que las mujeres podían marcar más de un motivo, éstos no eran excluyentes entre sí)

MOTIVOS DE PRÁCTICA		FRECUENCIA (%)	MEDIA (D.T)
Me gusta	SI	124 (64.2%)	1.35 (.48)
	NO	69 (35.8%)	
Conocer gente	SI	41 (21.2%)	1.78 (.41)
	NO	152 (78.8%)	
Prevención de enfermedades	SI	79 (40.9%)	1.59 (.49)
	NO	144(59.1%)	
Diversión	SI	63 (32.6%)	1.67 (.47)
	NO	130 (67.4%)	
Me relaja	SI	68 (35.2%)	1.64 (.47)
	NO	125 (64.8%)	
Ocupar mi tiempo libre	SI	26 (13.5%)	1.9(1.4)
	NO	166 (86 %)	
Mejorar mi salud	SI	144 (72%)	1.25 (.43)
	NO	49 (25.4)	
Mejorar mi aspecto físico	SI	62 (32,1%)	1.67 (.46)
	NO	131(86%)	
Mejorar mis habilidades físicas	SI	78 (40.4%)	1.59 (.49)
	NO	115(59.6%)	
Recomendación del medico	SI	42 (21.8%)	1.77(.43)
	NO	150 (77,7%)	
Recomendación del psicólogo	SI	11 (5.7%)	1.93 (.43)
	NO	181 (93.8%)	
Otros motivos	SI	3 (1.6%)	1.5 (.49)
	NO	190 (98.4%)	

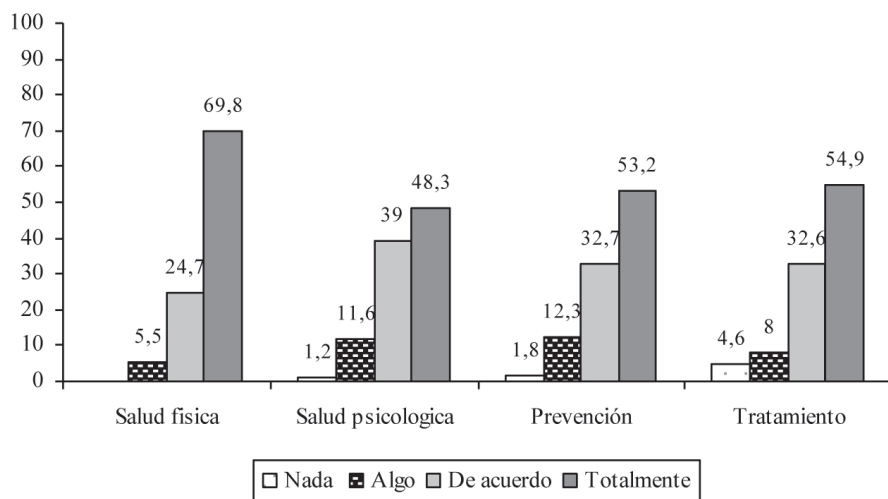
En lo referente al análisis de las creencias, tal y como se observa en las figura 1, el 69.8% de las mujeres del estudio creían que el ejercicio podía mejorar su salud física (M : 3.64 y DT : .58). Respecto a la creencia de que el ejercicio podía mejorar su salud psi-

cológica (M : 3.34 y DT : .72) el 48.3% indicaron encontrarse totalmente de acuerdo con que ésta podía ayudarles a mejorar su salud psicológica y mientras que tan sólo el 1.2% no estuvieron nada de acuerdo con esta afirmación. En referencia a la creencia de que

la actividad física podía servir de prevención de enfermedades ($M: 3.37$ y $DT: .76$) el 53.2% de las participantes en el estudio indicaron sentirse totalmente de acuerdo con dicha afirmación. Por último, ante la creencia de que la actividad física podía servir de

tratamiento de algunas enfermedades ($M: 3.38$ y $DT: .82$) el 54.9% manifestaron sentirse totalmente de acuerdo con esta creencia mientras que el 4.6% consideraron que la práctica de ejercicio físico no servía como tratamiento de enfermedades.

Figura 1. Porcentajes de creencias acerca de la utilidad de la práctica de ejercicio sobre la salud.



El efecto de las horas semanales en los motivos de práctica deportiva.

Teniendo en cuenta que las horas de realización de práctica de ejercicio físico refleja la implicación con dicha actividad, se dividió la muestra en dos grupos, en función de las horas de ejercicio que realizaban. En el primer grupo se incluyeron a aquellas mujeres que realizaban más de 4 horas semanales de ejercicio físico ($n=60$). En el siguiente grupo, se incluyeron a las mujeres que realizaban 4 ó menos horas de actividad física semanal ($n=149$). Entre ambos grupos no se encontraron diferencias en edad. Las pruebas t realizadas mostraron que las mu-

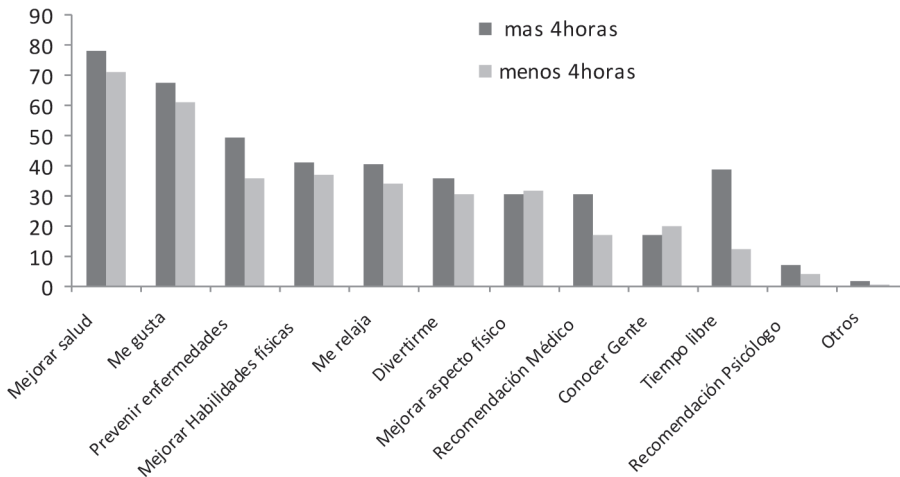
eres que realizaban más horas de ejercicio a la semana puntuaron significativamente más en el motivo “recomendación del médico” que aquellas mujeres que realizaban menos de 4 horas semanales ($t_{202}=-2.11$, $p<=.05$). Se encontró una tendencia a la significación en el motivo “prevención de enfermedades” ($t_{203}=-1.8$, $p=.07$). Si observamos la figura 2 vemos que las mujeres que realizan más horas de actividad física lo hacen por prevenir enfermedades.

Cuando analizamos las creencias, los resultados encontrados indicaron que fueron las mujeres que realizaban más horas de actividades físicas semanales, en compa-

ración con las que realizaban menos horas semanales, las que conservaron la creencia

de que el ejercicio físico servía como prevención ($t_{180}=2.93, p<.01$).

Figura 2. Porcentaje de mujeres que puntuaron positivamente en los motivos para realizar actividad física en función de horas de actividad física a la semana.

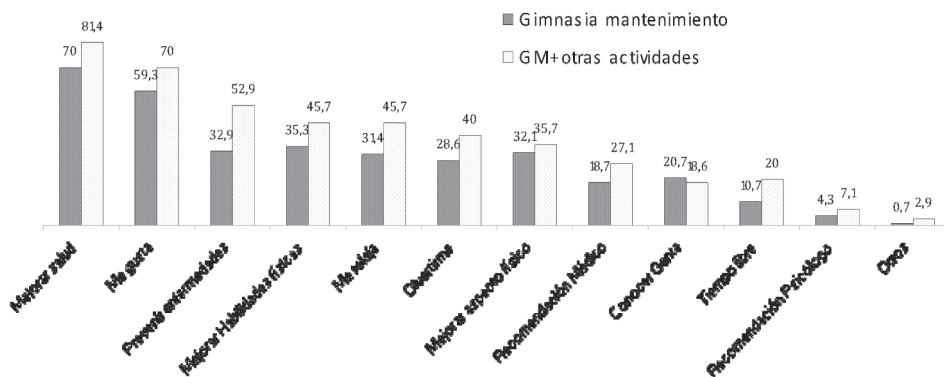


Número de actividades habituales realizadas relacionadas con el ejercicio.

Para comprobar si el número de actividades físico deportivas que realizaban las mujeres podría hacer variar los motivos que alegaban para su práctica, se dividió la muestra en dos grupos en función del tipo o tipos de actividades físico deportivas que realizaban. En el primer grupo se incluyeron a aquellas mujeres que realizaban únicamente gimnasia de mantenimiento ($n=145$), mientras que en el segundo grupo, se incluyeron a aquellas mujeres que realizaban otras actividades físicas (e.g: andar, nadar, etc) además de las que realizaban en la gimnasia de mantenimiento ($n=70$). Los resultados mostraron que las mujeres que realizaban más de una actividad física dedicaban significativamente más horas a la

práctica de ejercicio que aquellas que únicamente realizaban una actividad: gimnasia de mantenimiento ($t_{174}=-1.85, p<.001$). Además, en el grupo de las mujeres que realizaban más de una actividad física había un mayor porcentaje de mujeres que tendían a puntuar más positivamente en todos los motivos que en el grupo de aquellas que sólo realizaban gimnasia de mantenimiento. En concreto, hubo diferencias significativas en los motivos para realizar ejercicio “prevención de enfermedades” y “por relajarse” ($t_{208}=2.83, p<.01$ y $t_{208}=2.04, p<.05$, respectivamente) siendo motivos más importantes en aquellas mujeres que realizan más de una actividad física. En el mismo sentido, en el motivo “tiempo libre” se encontró una tendencia a la significación ($p=.09$) (figura 3).

Figura 3. Porcentaje de mujeres que puntuaron positivamente en los motivos para realizar actividad física en función del número de actividades físicas realizadas.



Además, cuando se analizaron las creencias, fueron el grupo de mujeres que realizaban varias actividades las que creían que la práctica de ejercicio físico servía para prevenir enfermedades ($t185=-2,69, p<.01$).

Discusión y conclusiones

En este trabajo hemos indagado acerca de cuáles son las razones que llevan a las mujeres a practicar ejercicio. En este sentido, considerábamos necesario conocer sus motivos actuales para practicar ejercicio, si éstos eran iguales en función de las horas que le dedicaban y si eran los mismos motivos independientemente de la regularidad con la que practicaban ejercicio. Conocer los motivos y las creencias que las mujeres mantenían acerca de la repercusión del ejercicio sobre su salud puede facilitarnos la elaboración de programas ajustados a sus necesidades, tal y como ya han planteado algunos autores (Anderson, 2003). Si lo que queremos es que las mujeres permanezcan dentro de los programas y éstas aluden a motivos de salud y placenteros de la propia actividad, tendremos que asesorar

a los técnicos deportivos para que las actividades se dirijan a cubrir dichos motivos e incluso que se incluyan resultados de los parámetros médicos donde puedan resaltar-se que la práctica está teniendo ese efecto saludable. Además, las mujeres actualmente están buscando que dichas actividades sean divertidas. Para ello habrá que variar las actividades como una de las pautas de asesoramiento que ya ofrecen los psicólogos deportivos para evitar la rutina, la monotonía e incluso prevenir el abandono de la actividad (Weinberg y Gould, 2010). El hecho de que cuando las mujeres están realizando más de una actividad físico deportiva están buscando tanto prevenir enfermedades como relajarse puede estar indicando que los motivos para realizar actividades deportivas son variados, como ya apunta la literatura, y que a la hora de la programación se debería tener en cuenta esta doble vertiente para aumentar la adherencia. Por otra parte, el hecho de que las mujeres que realizan varias actividades deportivas manifiesten “más motivos” para realizar dichas

actividades podría estar reflejando el hecho de que hay una necesidad de variedad de actividades para que realmente la práctica sea placentera y relajante. Además, el que puntúen más en el motivo de “prevención de enfermedades” puede estar mostrando que la variedad de actividades es más efectiva para prevenir un mayor rango de enfermedades, no sólo las cardiovasculares, sino también las musculoesqueléticas.

Como ya aborda la literatura científica, las mujeres pueden encontrar numerosas barreras que hagan que el hecho de practicar ejercicio sea una pieza más de un puzzle difícil de encajar (Dixon, 2009). Las mujeres de este estudio que practican más actividades físico deportivas buscan también ocupar su tiempo libre. En este sentido, es posible que aquellas mujeres que practican menos actividades no estén encontrando el tiempo suficiente para realizar ejercicio (eran mayoritariamente mujeres casadas y con, al menos, dos hijos). Esto estaría en la línea de trabajos previos que ya indican que las mujeres que tienen altas demandas familiares e hijos menores de quince años en el hogar no ocupan su tiempo libre en realizar ejercicio (Artazcoz et al., 2004).

Los objetivos iniciales de este estudio se han cumplido. Por una parte, hemos obtenido una aproximación a los motivos de práctica de ejercicio que alegan las mujeres actualmente, así como una reveladora información acerca de las creencias que mantienen sobre algunos de los efectos del ejercicio sobre la salud. Esta información nos facilita claves que podrían tener cierto impacto en la elaboración de programas específicos para mujeres. El segundo de nuestros objetivos consistió en estudiar el efecto que tenía la regularidad de la prác-

tica de la actividad física y la cantidad de actividades físico deportivas sobre la variedad de motivos de práctica que presentaban. Con respecto a nuestras hipótesis de trabajo, podemos destacar que la primera hipótesis (las mujeres realizarán ejercicio fundamentalmente por motivos de salud y por mejorar su apariencia) se ha cumplido parcialmente; puesto que en nuestro estudio es la salud el motivo más frecuentemente escogido. Sin embargo, contrariamente a lo esperado, la mejora de la forma física es un motivo minoritario en nuestra muestra. Estos resultados son contrapuestos a los hallados por otros autores donde fueron la mejora del aspecto físico y la pérdida de peso los motivos principales de práctica de ejercicio (McCabe y James, 2009; Prichard y Tiggeman, 2008). Respecto al motivo placentero de realizar la actividad, nuestros resultados coinciden con los encontrados por De Andrade, Salguero, González-Boto y Márquez (2006) que indicaron el disfrute de la actividad como una razón de participación. En relación con la segunda hipótesis que planteábamos, aquellas mujeres que realizasen más horas de ejercicio lo harían fundamentalmente por diversión y por apariencia física, los resultados de este estudio revelan que existen diferencias significativas entre las mujeres que practican menos de cuatro horas semanales y aquellas que realizan más de cuatro respecto al predominio de motivos siendo estas últimas las que indican que lo realizan porque se lo ha recomendado el médico. Por último, en la tercera de nuestras hipótesis de trabajo, “aquellas mujeres que realicen más actividades puntuarán más en los distintos motivos para realizar actividad deportiva en comparación con aquellas que realizan menos actividades” hallamos que son las mu-

jeros que practican varias actividades las que lo realizan por razones de prevención de enfermedades y por relajarse. En este sentido, habría que indagar si son las horas de práctica lo que afecta a los o motivos o si es la variedad de actividades la causa de que cambien los motivos. También hay que tener en cuenta que en este estudio hemos analizado los motivos a posteriori; es decir, ya eran practicantes y, por tanto, ya tenían unos motivos previos que les condujo a iniciarse en dicha práctica. La realización de estudios longitudinales permitirían analizar si hay variación de los motivos originales en esta población y explicar si esa evolución repercute tanto en las horas que dedican a la práctica como en la elección de las actividades físico deportivas.

En cuanto a algunas de las aplicaciones prácticas de este trabajo, tendríamos que centrarnos en recomendar la actividad física por sus implicaciones en la salud y en la prevención; ya que es básico para que realicen ejercicio. Un objetivo fundamental sería trabajar las creencias a nivel cognitivo para que tengan un correlato en los motivos mencionados, puesto que si exploramos las creencias que mantienen acerca de los beneficios del ejercicio y les ofrecemos información específica de los mismos (Rodríguez, Poned y Garrido, 2009) podríamos colaborar en potenciar la práctica de ejercicio a la vez que se estarían beneficiando indirectamente de los efectos positivos del mismo. Es necesario que seamos conscientes del importante papel que juega el profesional médico para que las mujeres realicen ejercicio. El hecho de que estos recomienden ejercicio como un elemento de salud es una razón fundamental para que las mujeres lo practiquen. Respecto a los obstáculos que encuentran las mujeres

para practicar, podemos asesorarles en la gestión del tiempo para que puedan dedicar parte de su tiempo libre al ejercicio. Paradójicamente, sorprende que todavía exista un porcentaje de mujeres que mantienen la creencia de que el ejercicio físico no ayuda a mejorar la salud física ni psicológica. Esto hace que nos planteemos que sería recomendable realizar programas de formación específicos y multidisciplinarios donde, tanto el psicólogo como el médico, transmitan a las mujeres la importancia de la práctica de ejercicio para su salud física y psicológica, así como programas de formación dirigidos a los monitores deportivos que vayan encaminados a ayudarles a que su programación de actividades deportivas cubran los motivos que aluden las mujeres. Si bien es cierto que más de la mitad de nuestra muestra reconoce que el ejercicio puede servir como tratamiento y prevención de enfermedades, sigue existiendo un grupo de mujeres que no mantienen esa creencia acerca de estos beneficios del ejercicio. En este sentido, podríamos plantear como algunos de nuestros retos futuros el analizar si mantener una creencia positiva hacia el ejercicio es diferente según el grupo de edad al que se pertenezca, si existen diferencias de género en la prevalencia de motivos de práctica o si los meses o años de práctica de ejercicio tienen efecto sobre determinadas variables de salud psicológica de los participantes, así como cuáles son esos efectos (De la Cruz et al., 2001). Por tanto, si conseguimos descubrir los motivos actuales que subyacen a la practicar de ejercicio en mujeres estaremos avanzando en la dirección correcta y previniendo las diferentes consecuencias que tiene para la salud el sedentarismo, la obesidad o una inadecuada práctica de ejercicio.

Referencias

- American College of Sports Medicine (1999). *ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo
- Anderson, C. (2003). When more is better: Number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. *Health Education Research*. Vol.18 (5), 525-537.
- Artazcoz, L.; Borrell, C.; Benach, J.; Cortes, I. y Rohlfs, I. (2004). Women, family demands and health: the importance of employment status and socio-economic position. *Social science & medicine*, 59, 263-274.
- Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte ¿de qué estamos hablando? *Revista de psicología del deporte*, 8 (2), 277-302.
- Cantón, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002). Motivación en la actividad física y el deporte. En F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Cholz (coord): *Psicología de la Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- De Andrade, A.; Salguero, A.; González-Boto, R.; Márquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and motor Skills*. Vol.102 (2), 358-367.
- De la Cruz- Sánchez, E., Moreno-Contreras, M.I., Pino-Ortega, J. y Martínez-Santos, R. (2001). *Salud Mental*, 34, 45-52.
- Dixon, M.A. (2009). From their perspective: a qualitative examination of Physical Activity and sport Programming for working mothers. *Sport management review*. Vol.12 (1), 34-48.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, 1, 1-17.
- Madrigal, J.A. (2010). Beneficios en la calidad de vida de las mujeres entre los 50 y 81 años de edad al participar en un programa de recreación física grupal. *Revista de Educación*, 34 (2) 111-132.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 185-206.
- Martínez, J., Jiménez- Beatty, J.E.; González, M.D, Graupera, J.L, Martín, M., Campos, A. y Del Hierro, D. (2009). Los hábitos de actividad física en las mujeres mayores en España. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. Vol. 14 (5), 81-93.
- McCabe, M.P y James, T (2009). Strategies to change body shape among men and women who attend fitness centers. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. Vol.21 (3), 268-278.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Madrid, J. (2008). Relevancia de las variables sociodemográficas y del ejercicio físico en la ansiedad en mujeres. *Informació Psicològica* (mayo), 41-52.
- Palmero, F. (2008) El proceso de motivación. En F. Palmero y F. Martínez. (coord): *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill.
- Prichard, I. y Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: the role of reasons for exercise. *Psychology of sport and exercise*. Vol. 9(6), 855-866.
- Rodríguez, G., Boned, C. y Garrido, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*. Vol 26 (3), 244-254.
- Sanderson, B.K; Cornell, C. E; Bittner, V.; Pulley, L. V.; Kirk, K.; Yang, Y.; Littleton, M.A.; Brownstein, N.; Matson-Koffman, D. y Raczynski, J. M. (2003). Physical activity patterns among women in rural Alabama. *American Journal of Health Behaviour*. Vol. 27 (4), 311-321.
- Taylor, C.B., Sallis, J.F. y Leedle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100 (2), 195-202.
- Tuero, C. y Márquez, S. (2006). Beneficios psicológicos de la actividad física (pp. 447-461). En: E. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (coord.). *Psicología y deporte*. Murcia: DM.
- Wankel, L.M. (1980). Involvement in vigorous physical activity: Considerations for enhancing self-motivation. In R.R. Danielson & K.F. Danielson & Danielson (Eds.) *Fitness motivation: Proceedings of de Geneva Park workshop* (pp. 18-32). Toronto: Ontario research Council on Leisure.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.

Fecha de recepción: 28/03/2011

Fecha de aceptación: 20/05/2011