

Trabajo Fin de Grado

Motivos de práctica de ejercicio físico en centros de fitness de la ciudad de Zaragoza

(Reasons for practicing physical exercise in fitness centers in the city of
Zaragoza)

Autor

Javier Sanz Portillo

Directora

Nerea Estrada Marcén

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Campus de Huesca.

ÍNDICE

1.	RESUMEN.....	4
2.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	6
3.	INTRODUCCIÓN	8
3.1	Los centros de fitness: tipología de actividades que se practican en ellos	9
3.2	Motivos de práctica físico-deportiva.....	10
4.	OBJETIVOS.....	12
5.	MATERIAL Y MÉTODO	13
5.1	Diseño.....	13
5.2	Participantes	13
5.3	Material	14
5.5	Método	17
5.5	Tratamiento estadístico	18
6	RESULTADOS.....	20
6.1	Resultados descriptivos de la muestra:.....	20
6.2	Puntuaciones obtenidas por la totalidad de la muestra en las principales variables de estudio.....	21
6.3	Diferencias en las principales variables de estudio en función de la edad.....	23
	28
6.4	Diferencias en las principales variables de estudio en función del género	30
6.5	Correlaciones entre las principales variables de estudio	36
7.	DISCUSIÓN.....	38

8. CONCLUSIONES	41
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	42

1. RESUMEN

El objetivo de este estudio es examinar los motivos de prácticas de la población general. Se utilizarán diversas variables, que harán referencia a los motivos de práctica. Se separará a la muestra, por un lado, por rangos de edad y por otro, por género, con la intención de ver si existen diferencias entre grupos edad con relación a una misma variable y también saber si entre géneros existen unas motivaciones diferentes para la práctica deportiva.

El estudio se llevará acabo a través de diferentes centros:

Dreamfit, gimnasio categorizado como “low cost” con una alta cantidad de usuarios y Sabáh, centro más especializado, categorizado como “boutique”, donde la cantidad de usuarios es menor y los grupos también.

El motivo de elección de esta temática radica en que, durante más de dos años de experiencia laboral en gimnasios y alrededor de 6 años como usuario, me he encontrado con muchos tipos de perfiles, con diferentes objetivos, preocupaciones y metas. Todo ello, me genera un gran interés de estudio y así, saber un poco más sobre las motivaciones que tienen las personas al practicar deporte.

Para realizar la selección se ha utilizado el procedimiento de muestreo estratificado simple, atendiendo al género y a la edad. La muestra de este estudio está compuesta por un total de 75 participantes, con un rango de edad que va desde los 14 años hasta los 73.

Para conocer las razones que mueven o movería a los jóvenes, la población adulta y a la población de la tercera edad se ha utilizado el siguiente cuestionario: “Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R)” Ryan et al. (1997). En él, se han analizado las siguientes variables: disfrute, apariencia, social, fitness y competencia.

The objective of this study is to examine the reasons for practices in the general population. Various variables will be used, which will refer to the reasons for practice. The sample will be separated, on the one hand, by age ranges and on the other, by gender, with the intention of seeing if there are differences between age groups in relation to the same variable and also to know if between genders there are different motivations for sports practice.

The study will be carried out through different centers:

Dreamfit, gym categorized as "low cost" with a high number of users and Sabáh, more specialized center, categorized as "boutique", where the number of users is smaller and groups too.

The reason for choosing this theme is that, during more than two years of work experience in gyms and around 6 years as a user, I have encountered many types of profiles, with different objectives, concerns and goals. All this, generates a great interest in studying and thus, know a little more about the motivations that people have when practicing sports.

The simple stratified sampling procedure was used to carry out the selection, taking into account gender and age. The sample of this study is composed of a total of 75 participants, with an age range ranging from 14 years to 73.

To know the reasons that move or move young people, the adult population and the elderly population, the following questionnaire has been used: "Scale of Measurement of Reasons for Physical Activity-Revised (MPAM-R)" Ryan et al. (1997). In it, the following variables have been analyzed: enjoyment, appearance, social, fitness and competition.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Para la realización del presente trabajo fin de grado, se ha tenido en cuenta una de las grandes incógnitas que yo he estado viviendo a lo largo de mi trayectoria laboral en los gimnasios y centros deportivos.

Una gran incógnita para mí es: ¿Qué mueve a la gente a hacer deporte? Llevo varios años impartiendo clases dirigidas y estando en las salas de los gimnasios ayudando y resolviendo las dudas de los usuarios. poco a poco me fui dando cuenta que la muestra de población que venía era muy diversa y que cada uno tenía unas preguntas y unas inquietudes diferentes a los demás. ya fuera por su edad, IA fuera por su género o por el nivel de conocimiento que tenían, sus preguntas siempre se enfocaban a objetivos totalmente diferentes. unos querían aprender a hacer los ejercicios porque consideraban que su técnica no era correcta, otros me preguntaban por ejercicios para desarrollar sus habilidades, también había personas que tenían la curiosidad de qué ejercicios eran los mejores para hacer crecer unos determinados músculos. Luego me encontré con gente que tenía dolencias u operaciones y necesitaban hacer ejercicio

físico para poder recuperar su estado previo o evitar que esas dolencias fueran a mayores. también me hacían preguntas sobre cuál era el mejor tipo de entrenamiento para poder mantener su forma física IA que su elevada carga laboral no les permitía tener mucho tiempo libre para dedicarlo al ejercicio físico.

Todo ello me ha hecho darme cuenta de que ° mucha gente que ve la práctica deportiva de maneras muy diferentes; unos la ven como medio de disfrute, otros la ven como una manera de mejorar su apariencia, otros lo utilizan como un nexo social, otros lo ven como una necesidad para mantener sus habilidades y su estado de forma física y por último te encuentras con gente que la necesita para evitar los Dolores y molestias que normalmente vienen provocados por una edad avanzada.

Entonces decidí escoger el tema que hace referencia a las motivaciones de la población por la práctica deportiva para establecer cuáles son los motivos que mueven a las personas y establecer una relación entre el género y la edad.

3. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la práctica de actividad física forma parte de la vida de muchas personas en el marco de la sociedad occidental, en virtud de la importante difusión que de ella se hace en los diversos medios de comunicación, y asociado a una revalorización de la Educación Física y el deporte como contenido capaz de establecer una formación integral de las personas a través de las manifestaciones motrices (Blasco y cols., 1996; Gutiérrez, 2000).

Cada vez se comparten más tipos de práctica deportiva, y cada vez hay más posibilidades para que, independientemente de la edad o el género de la persona, exista una variable o una adaptación acorde con las características de las personas.

Existen muchos lugares donde realizar actividades físico-deportivas y muchas tipologías donde escoger. Ya sea al aire libre en un espacio controlado o en un ambiente natural y con el medio inestable. También se pueden desarrollar en entornos cubiertos y estables, donde la persona tiene múltiples opciones a su alcance, como los gimnasios o centros deportivos, y dentro de ellos cabe la posibilidad de practicar ejercicio solos, acompañados de amigos, acompañados de personas que comparten nuestra misma afición o dirigidos por un monitor. De esta manera, vamos a trabajar con multitud de personas con diferentes objetivos, que tienen concepciones de la práctica físico-deportiva distintos y que nos otorgaran un amplio abanico de respuestas, ayudando al buen desarrollo de este estudio.

3.1 Los centros de fitness: tipología de actividades que se practican en ellos

Para poner en contexto los centros deportivos donde se va a desarrollar el siguiente trabajo, es necesario clasificar según la situación actual los diferentes modelos de negocio en el ámbito del fitness.

Según los estudios de mercado más recientes el tejido empresarial de los operadores de clubes se divide en cinco modelos de negocio: concesional, low cost, medium, premium y boutique. Unos segmentos que poco a poco van desplazando al tradicional gimnasio de barrio, que ve cómo surge a su alrededor nueva competencia que le roba su principal ventaja competitiva: la proximidad. No obstante, le queda todavía otra baza: la cercanía con el cliente. Esto le permite personalizar el servicio, algo que en la actualidad lo está focalizando hacia la especialización en disciplinas para, de este modo, rivalizar siendo el mejor en su área.

Tal como vemos en esta clasificación, dos de los centros que más se han popularizado en los últimos años son los Low cost y los centros Boutique. Han incrementado el número de usuarios que prefieren estos modelos de mercado. Aumentando el número de centros considerablemente en los últimos años.

Los centros Low cost se basan en el bajo coste. Esto acercó los gimnasios al público en general con unas tarifas agresivas, por debajo de los 30 euros. Este segmento está constituido por cerca de 40 operadores (los seis primeros acumulan una cuota del 65% en número de centros), que gestionan más de 280 instalaciones. Algunas empresas estiman que hay hueco para un total de 500 gimnasios en el próximo lustro. A nivel de penetración hay una gran diferencia entre regiones. Así nos encontramos con una fuerte presencia en Madrid, con más de un centenar de locales, pero a mucha distancia se sitúa la segunda, Cataluña, con 38, siendo

Barcelona la que tira del mercado con 32 centros. Andalucía es la tercera comunidad con 36, siendo Sevilla el motor, con 17.

Por otro lado, los centros boutique suelen ser establecimientos de proximidad, que rivalizan con los gimnasios de barrio, con menos metros cuadrados, demandados por un cliente que no quiere ataduras, que busca un consumo más rápido, donde pueda probar nuevas cosas en un ambiente de cercanía y mayor personalización, y con cuotas que, incluso, llegan a niveles de premium.

3.2 Motivos de práctica físico-deportiva

Encontramos que existen muchas motivaciones que mueven a las personas para hacer ejercicio físico. Antiguamente, se tenía la concepción de que el ejercicio físico era para gente enfocada al rendimiento. Por tanto, se limitaba mucho el rango de características físicas que poseía una persona para la práctica deportiva. Gracias al continuo incremento de profesionales vinculados con esta área de conocimiento que buscan comprender los factores que determinan que las personas adquieran estilos de vida saludables, activos y duraderos, da lugar a una serie de teorías y modelos: las teorías de la ansiedad de prueba (Mandler y Sarason, 1952), las teorías de la necesidad de logro (Atkinson, 1974), las teorías de la expectativa de reforzamiento (Crandall, 1963), las teorías de la atribución (Weiner, 1986), las teorías de la auto-eficacia (Bandura, 1977), las teorías de la competencia percibida (Harter, 1981), las teorías de la orientación de metas de logro (Duda, 1993), las teorías de la motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985) y las teorías de planificación de objetivos (Locke y Latham, 1990).

Siguiendo con el motivo principal de este trabajo se determina que 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). Por ello, considero que el estudio de la motivación es un factor clave, ya que permite conocer el por qué una persona se decanta por una actividad deportiva y los factores que hacen que siga haciéndolo o por el contrario que deje de hacerlo.

De esta manera, las actividades físicas que van orientadas a la salud han sufrido un cierto auge en los últimos años. Concretamente, en España, según la Encuesta de Hábitos Deportivos de los españoles (García Ferrando, 2005), el 70% de las personas que practican lo hacen sin preocuparse de competir. Según este mismo estudio, entre los motivos de práctica más destacados figuran el realizar ejercicio físico (60%), por diversión (47%), o por mantener y/o mejorar la salud (32%).

Algunos de estos motivos quedan recogidos como dimensiones (salud, afiliación, competencia, diversión y competición) y se han convertido en objeto de estudio (Castillo, Balaguer, y Duda, 2000). Por ejemplo, Frederick y Schuster-Schmidt (2003), indicaron que la adherencia al ejercicio estaba relacionada con motivos de diversión, competencia y de interacción social, y menos con motivos de fitness o apariencia.

En el estudio de Ovula (1999), la salud física, diversión y goce se mostraban como las razones más importantes para la participación deportiva, mientras que la socialización era considerada por muchos de los participantes como uno de los motivos menos importantes para la participación en los deportes.

La creciente preocupación por la imagen corporal en la sociedad sitúa también entre los motivos de práctica la intención de mejorar la apariencia física (Martínez López, 2003).

Hemos podido ver en el presente apartado que las motivaciones para la práctica de actividad físico-deportiva en general, y en el ámbito del fitness en particular, son variadas. En este último contexto, son escasos los estudios relacionados con el tema implementados en nuestro país. Por este motivo, se plantean a continuación los objetivos que se buscan al realizar el presente trabajo.

4. OBJETIVOS.

- Describir las razones para la práctica de actividad física y deportes por parte de los usuarios de centros de fitness boutique y de bajo costo.

- Comprobar si existen diferencias en relación con los motivos para la práctica de actividad física y deporte en función de la edad.

- Comprobar si existen diferencias en relación con los motivos para la práctica de actividad física y deporte en función del género.

5. MATERIAL Y MÉTODO

5.1 Diseño

Se ha empleado para llevar a cabo este estudio una metodología cuantitativa de corte descriptivo. Se trata de un estudio transeccional o basado en la muestra (Hernández-Sampieri & Torres, 2018).

5.2 Participantes

Nuestra población de estudio son usuarios/as de centros de fitness de la ciudad de Zaragoza. No se van a considerar criterios de inclusión ni de exclusión adicionales. En este caso, se va a escoger un entorno cerrado y estable en el que no hay que tener en cuenta diversos factores como la meteorología y dónde nos vamos a encontrar muchos tipos de personas, variedad de edades, hombres y mujeres con diversos objetivos y diversas motivaciones. Se han seleccionado dos centros deportivos en el que se ofertan servicios que aparentemente son muy similares pero que, a la hora de la verdad, distan mucho unos de otros. Estos son: Dreamfit Zaragoza y Sabah. En todos ellos, se imparten clases dirigidas, pero de maneras muy diferentes y de tipologías muy distintas. Por ejemplo, en Dreamfit el cliente tipo, es una persona que quiere multitud de servicios, desde sala de musculación, pasando por crossfit al aire libre, hasta sauna y baño turco.

En Sabáh nos encontramos con un tipo de cliente que busca servicios más concretos, y con menos personas por clase. No existe la posibilidad de ir por tu cuenta

y la tendencia de estos centros se basa en ofrecer servicios más exclusivos, con un perfil de cliente más adulto y con un poder adquisitivo mayor. Pero, he elegido estos dos centros, porque tienen servicios muy distintos el uno del otro. En Dreamfit se focaliza más el divertimento y el rendimiento. En Sabáh se prioriza el bienestar, la calma y el desarrollo de habilidades como la elasticidad y el equilibrio.

He optado por una muestra de población que abarque un gran rango de edad, desde los 14 hasta los 73 años. Al ser una muestra con mucha diferencia de edad, se ha procedido a hacer tres divisiones y así agrupar a la muestra en junior, adultos y personas mayores. Considerando que hasta los 18 años pertenecerán al grupo 1 o junior. De 18 hasta los 60 años serán grupo 2 o adulto y a partir de los 60 años serán grupo 3 o senior. La justificación recae sobre la clasificación que tenemos en España basada en las acciones legales o privilegios que tiene cada grupo de edad. Siendo de esta manera un gran aliciente para lo que cada persona, dependiendo de la edad que tenga tendrá más libertades para hacer unas cosas u otras.

La muestra finalmente ha quedado formada por 75 participantes (n=75).

5.3 Material

Para conocer las razones que mueven o movería a los jóvenes, la población adulta y a la población de la tercera edad se ha utilizado el siguiente cuestionario: “Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R)”, creada por Ryan et al. (1997), siendo una modificación de la escala Motives for Physical Activities Measure (Fredrick y Ryan, 1993). Esta mide los motivos de práctica deportiva a través de 30 ítems, que son agrupados en 5 factores: disfrute, apariencia, social, fitness/salud y competencia. Las subescalas de disfrute y competencia han

sido utilizadas para buscar la motivación intrínseca, mientras que las otras 3 subescalas han sido utilizadas para buscar motivaciones extrínsecas. Todo ello, se mide a través de ítems policotómicos en una escala de tipo Likert de 7 puntos dónde 1 corresponde a “*nada verdadero para mí*” y 7 a “*totalmente verdadero para mí*”. Los valores de alfa de Cronbach obtenidos por Ryan et al. (1997) fueron de .92, .91, .83, .78 y .88, respectivamente. También ha sido utilizada y validada por otros autores en distintos contextos (Frederick y Schuster-Schmidt, 2003; Xu y Biddle, 2000), obteniendo en todos ellos una buena fiabilidad y validez. Con la encuesta, se han analizado las siguientes variables: disfrute, apariencia, social, fitness y competencia.

- El disfrute (V1) refleja sentimientos como el placer, el gusto y la diversión durante la actividad físico-deportiva, la cual se asocia con un mayor rendimiento y adherencia a la actividad. El disfrute en el deporte se puede definir como un estado afectivo positivo, ya sea más cognitivo o fisiológico, que implica sentimientos de placer y diversión asociados con la realización de actividades físico-deportivas. (Mokaberian et al., 2018).
- La apariencia (V2) está relacionada con el sexo de la persona. Marcos, Borges, Rodríguez, Huescar y Moreno (2011), incidieron en que los motivos de práctica dependen de las características de los practicantes, añadiendo que la motivación integrada es clave para conseguir un mayor compromiso con la práctica. En sus resultados encontraron que los chicos tienen un mayor motivo de afiliación y reconocimiento social que las chicas, además de reconocer que los motivos a menor edad están relacionados con la imagen, y a mayor edad prima el motivo de salud.

- Componente social (V3) es uno de los motivos por los cuales cada vez más gente se une a la práctica deportiva. La cooperación entre individuos que practican la misma actividad produce una adhesión de estos a dicha práctica. Esta variable tiene numerosos puntos de enfoque para su análisis, en este caso, la veremos como un instrumento que usan los participantes para aumentar su motivación en la práctica deportiva.
- Bienestar físico (V4). la mejora de la salud o la prevención del deterioro físico, son habitualmente uno de los principales motivos aducidos para practicar actividad físico-deportiva, como así reconoce la Organización Mundial de la Salud, considerándola una de las áreas básicas de actuación para su mejora. Las personas somos conscientes de que una buena condición física y la práctica de actividad físico-deportiva puede contribuir a que nos encontremos mejor a todos los niveles y más preparados para enfrentarnos a los diversos riesgos para la salud que nos cercan en nuestra vida cotidiana, esto siempre y cuando nuestras necesidades básicas estén cubiertas y dispongamos del tiempo y los recursos necesarios para estas actividades.
- Competición (V5). El espacio del gimnasio es un terreno de confrontación, donde el contrincante es el mismo individuo que se enfrenta a sus temores, dudas, y por qué no, a sus grandes inseguridades, aprendiendo a superarlas. El individuo se enfrenta con su propio cuerpo en determinados momentos, vulnerado por la fatiga, el dolor, el calor, el frío, el hambre, el sueño, o a cualquier otra sensación física desequilibrante, recompensado siempre por el placer de haberlos superado y haberse beneficiado (Coca, 1993).

5.5 Método

Para la realización de este trabajo, se ha realizado una investigación previa buscando diferentes escritos relacionados con el objetivo de estudio de este trabajo. Posteriormente, junto con mi tutora, se seleccionaron los cuestionarios que más se asemejen a los requerimientos de mi objetivo de estudio.

Una vez establecidos los objetivos del estudio, se elaboró una entrevista estandarizada por medio de cuestionario; tras ello, se llevó a cabo el proceso de recogida de datos y, posteriormente, se procedió al procesamiento y análisis de la información obtenida.

También debíamos tener en cuenta los lugares en los cuales, íbamos a recabar los datos, conociendo el volumen de personas, los horarios, las normativas de los centros y haciéndolo de manera que no interrumpiera en las labores de dichos centros.

Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario auto-administrado, validado, escogido en función de los datos obtenidos tras revisión bibliográfica

Una vez me puse en contacto con los centros, se les comunicó y se les presentó el cuestionario que iba a ofrecer entre sus alumnos. Ya que, cabía la posibilidad de que este fuera rechazado por los directivos de los centros.

Después de tener el visto bueno de los centros y se adaptó el formato de dicho cuestionario. Después de tener la escala digitalizada se pasó a darle un formato adecuado para su posterior impresión ya que después de hacer un estudio previo del terreno se vio que la manera más eficaz para recabar los datos era mediante papel físico, por lo que se imprimieron 100 copias de este.

Igualmente se comunicó a los monitores el procedimiento a seguir, y éstos se encargaron de informar a su alumnado sobre el fin que perseguían los mismos y que formaban parte de un trabajo Fin de Grado de un alumno universitario, aunque el cuestionario impreso contemplaba también esta información, así como un consentimiento informado necesario para participar en el estudio. Los/as monitores/as eligieron los momentos adecuados para implementar el cuestionario.

El cuestionario se compone de 30 preguntas en las que se recogen 5 variables que son las que posteriormente son analizadas, tal como se menciona al describir el instrumento en el apartado correspondiente.

Una vez teníamos todas las copias, se informó a los practicantes a medida que se les iba entregando El cuestionario de cómo debían cumplimentarlo haciendo hincapié en contestar todos y cada uno de los ítems y que no estaban obligados a contestar, ya que era un cuestionario que se hacía de forma voluntaria y se conservaría su total anonimato. El tiempo que tenían que dedicar para rellenar esta escala era de aproximadamente 10 minutos, aunque esto podría variar dependiendo de la edad del practicante. Después de tener toda la muestra de cuestionarios se desecharon aquellos que no estaban bien cumplimentados o faltaba alguno de los ítems por marcar.

5.5 Tratamiento estadístico

Se obtuvieron los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas, empleando la media y desviación estándar. En algunas variables de tipo cualitativo, se expresaron porcentajes con el fin de facilitar la interpretación. La normalidad de los

datos se examinó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (aplicando la significación de Lilliefors).

En variables cuantitativas paramétricas, se empleó el estadístico T de Student para dos muestras independientes para obtener la significación de una diferencia de medias, comparando los resultados obtenidos en una misma valoración por cada uno de los grupos participantes en la investigación.

Cuando era considerado de interés determinar la relación entre variables cuantitativas de tipo continuo, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson (en distribuciones normales) y el coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman (rho).

El intervalo de confianza en los distintos parámetros fue fijado en el 95%, estableciéndose como nivel de significación una $p < 0,05$, e identificándose las probabilidades $p < 0,01$ y $p < 0,001$.

Para el análisis de los datos se realizó en primer lugar un análisis estadístico de los ítems a través del programa Excel, realizando un tratamiento descriptivo, obteniendo medias, desviaciones o porcentajes, en función de la naturaleza de los datos. Después, a través del mismo programa se realizó un análisis estadístico inferencial, que perseguía el logro de los objetivos delimitados.

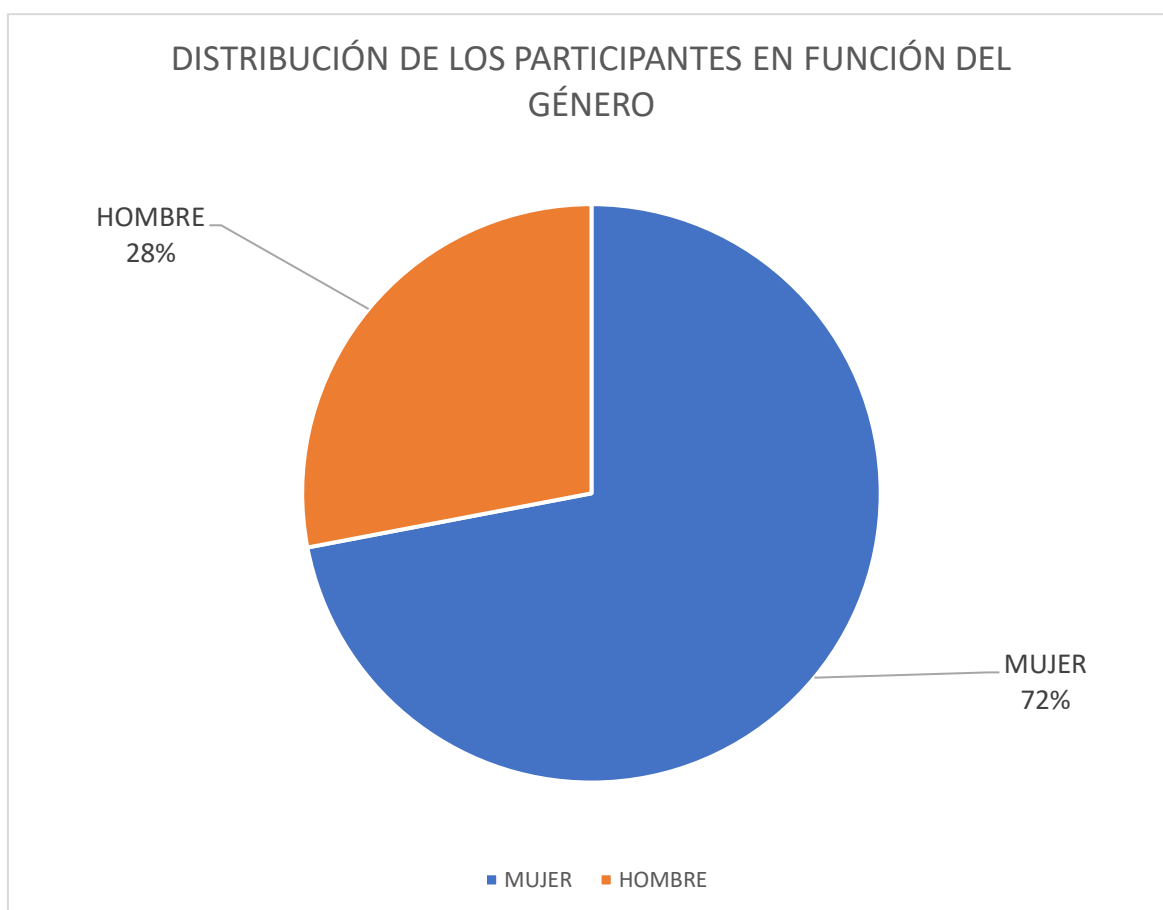
Para realizar las figuras se empleó el programa Microsoft Excel de hojas de cálculo, incluido dentro de la suite ofimática de Office. El análisis estadístico de nuestro estudio se empleó el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 14.0.

6 RESULTADOS

6.1 Resultados descriptivos de la muestra:

La muestra ha estado formada por un total de 75 participantes ($n=75$), con una edad media de 41,9 años ($SD=16,4$). El participante con menor edad tenía 14 años y el de mayor edad 73 años.

En relación con el género de los participantes, la muestra se distribuye de la siguiente forma:



6.2 Puntuaciones obtenidas por la totalidad de la muestra en las principales variables de estudio

Refiriéndonos a la totalidad de la muestra, presentamos en la siguiente tabla los resultados obtenidos en cada una de las variables analizadas a través de la herramienta empleada.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las principales variables.

	Mínimo	Máximo	M ed ia	Desv. típ.
DISFRUTE	3,00	7 ,00	5,51	0,91
APARIENCIA	2,00	7 ,00	5,11	1,09
REL_SOCIAL	1,20	6 ,80	4,42	1,16
FITNESS	2,17	7 ,00	6,22	0,73
COMPETENCIA	2,67	7 ,00	5,26	0,99

Al recopilar todas las encuestas, desgranar cada una de las respuestas y hacer referencia a cada una de las variables obtenemos unos valores máximos y mínimos en cada una de las variables.

La variable de disfrute tiene un valor mínimo de 3 puntos y máximo de 7 puntos, la apariencia obtiene 2 puntos de mínimo y 7 puntos de máximo, la relación social vemos que es la que menos puntuación obtiene, con 1,20 puntos de mínimo y 6,80 de

máximo, la variable de fitness tiene la media más alta con un valor de 6,22 puntos, un mínimo de 2,17 puntos y un máximo de 7 puntos, por último, la competencia un mínimo de 2,67 puntos y 7 puntos de máximo.

Se pueden ver estos resultados de forma gráfica en la siguiente figura.

PUNTUACIÓN MEDIA EN LAS VARIABLES ANALIZADAS A TRAVÉS DE CUESTIONARIO MPAM-R

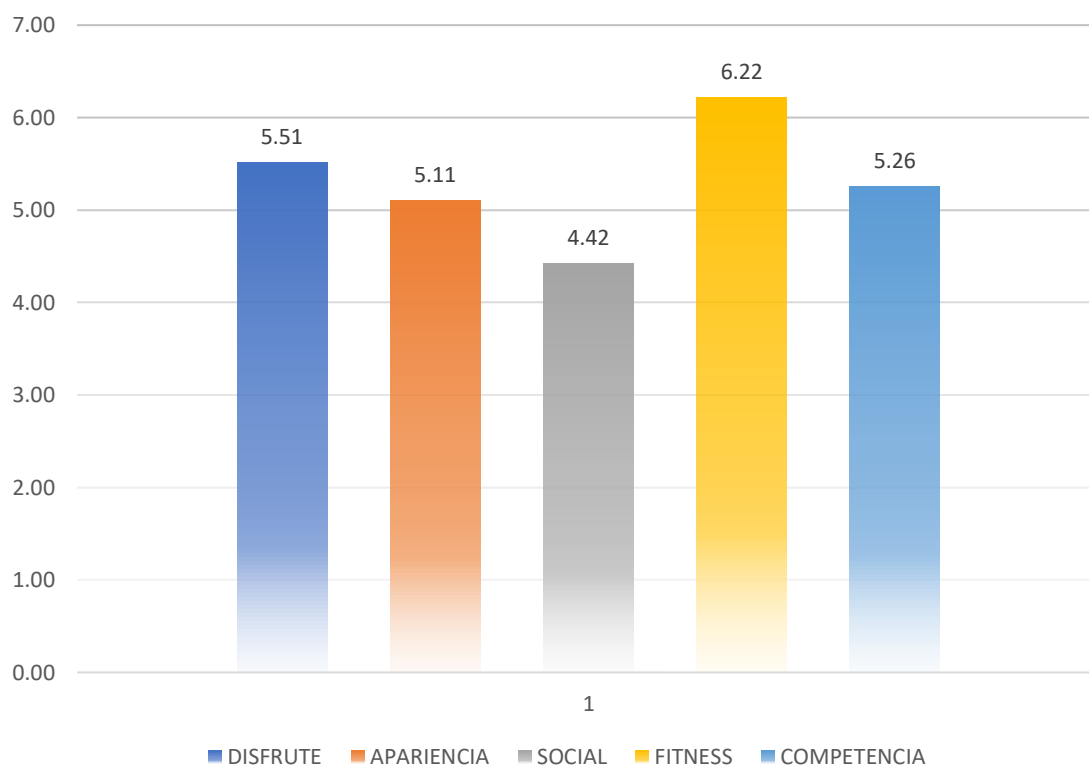


Gráfico 1. Representación gráfica de las medias obtenidas en cada una de las variables por la totalidad de la muestra.

Si analizamos el gráfico vemos diferencias entre variables muy reseñables.

Existe una diferencia de casi 2 puntos entre la variable que hace referencia a las relaciones sociales y la variable que hace referencia al fitness o búsqueda del

bienestar físico. Siendo la primera de ellas la que menos puntuación obtiene y la segunda la que más. Por tanto, sacamos en claro que es mucho más relevante el bienestar físico que las relaciones sociales cuando de ir gimnasio se refiere. Siendo la que más puntuación obtiene un pilar fundamental, ya que la media de las respuestas se acerca al máximo de puntuación posible.

6.3 Diferencias en las principales variables de estudio en función de la edad

Para establecer diferencias en función de la edad, se han establecido tres grupos distintos, tal como se explicaba en el apartado anterior. De esta forma, nuestra muestra ha quedado distribuida tal como se expresa en el siguiente gráfico:

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EN FUNCIÓN DE LA EDAD

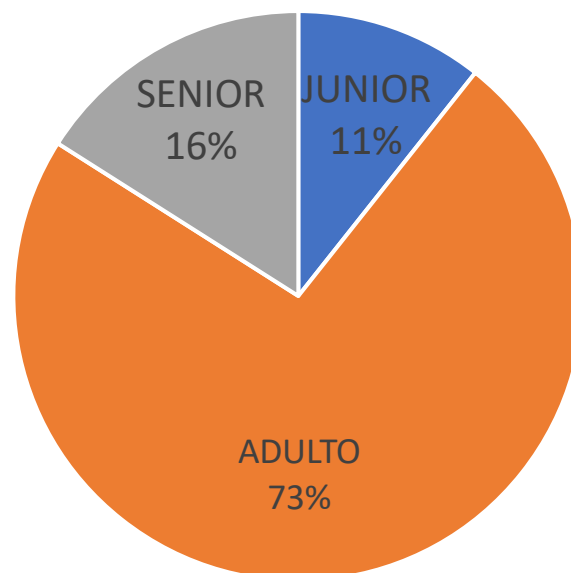


Gráfico 2. ■ JUNIOR ■ ADULTO ■ SENIOR
Junior <18 *Adulto 18 – 59* *Senior >59*

Hemos obtenido respuestas con un gran abanico de edades, desde los 14 años hasta los 73 años. Siendo el grupo de población adulta el mayor número de respuestas. Seguido del grupo de los seniors y, por último, el grupo de la gente joven han sido los que menos muestra hemos obtenido.

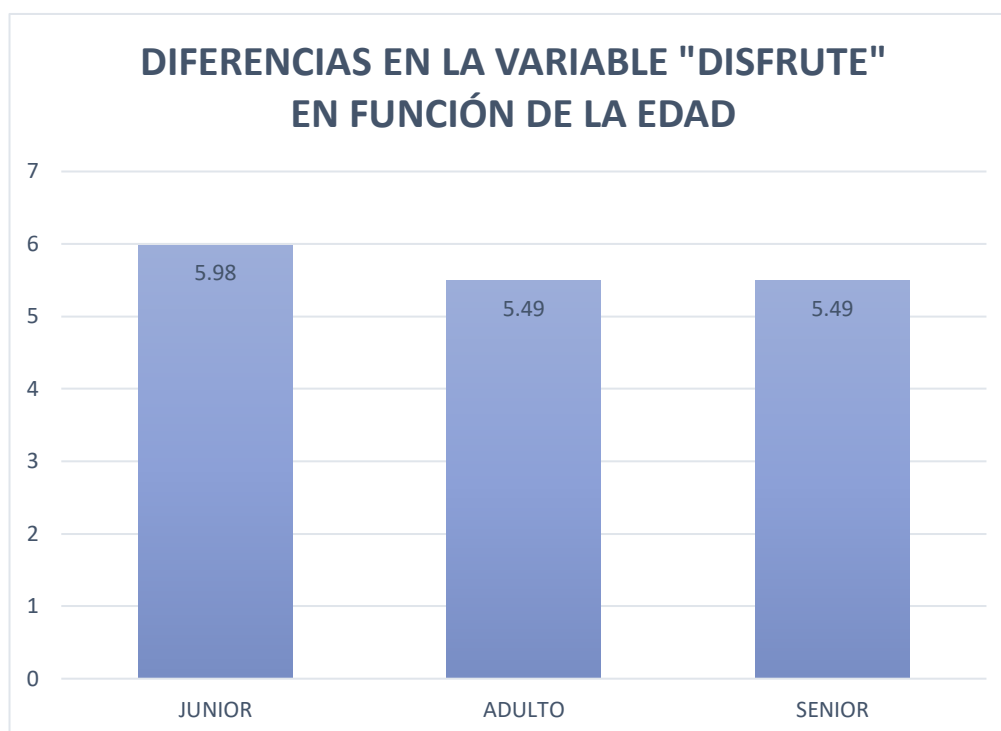


Gráfico 3.

Es una variable que otorga más importancia el grupo de los jóvenes, tomando una tendencia decreciente conforme avanza la edad. Situándose en medio punto de diferencia entre los jóvenes y los adultos y los seniors. No se observa diferencia reseñable entre las dos últimas franjas de edad.

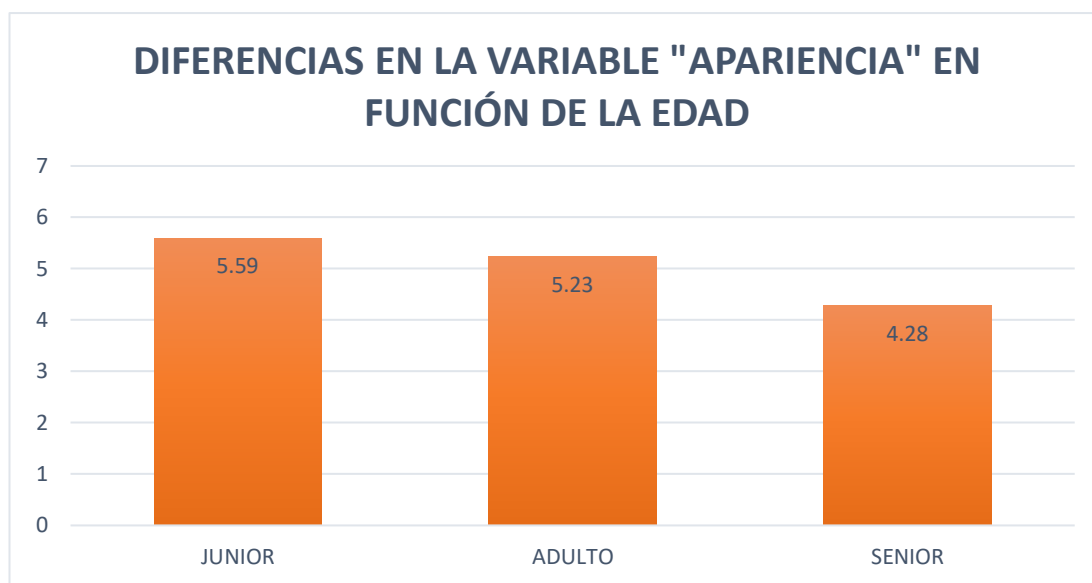


Gráfico 4.

La variable de Apariencia tiene una diferencia de resultados de más de un punto en la media de las respuestas entre la población junior y la población senior. Teniendo una tendencia decreciente, conforme la edad del encuestado es mayor. Siendo la media de las respuestas del grupo junior cercano a 6 puntos y la media de las respuestas del grupo senior cercana a los 4 puntos.

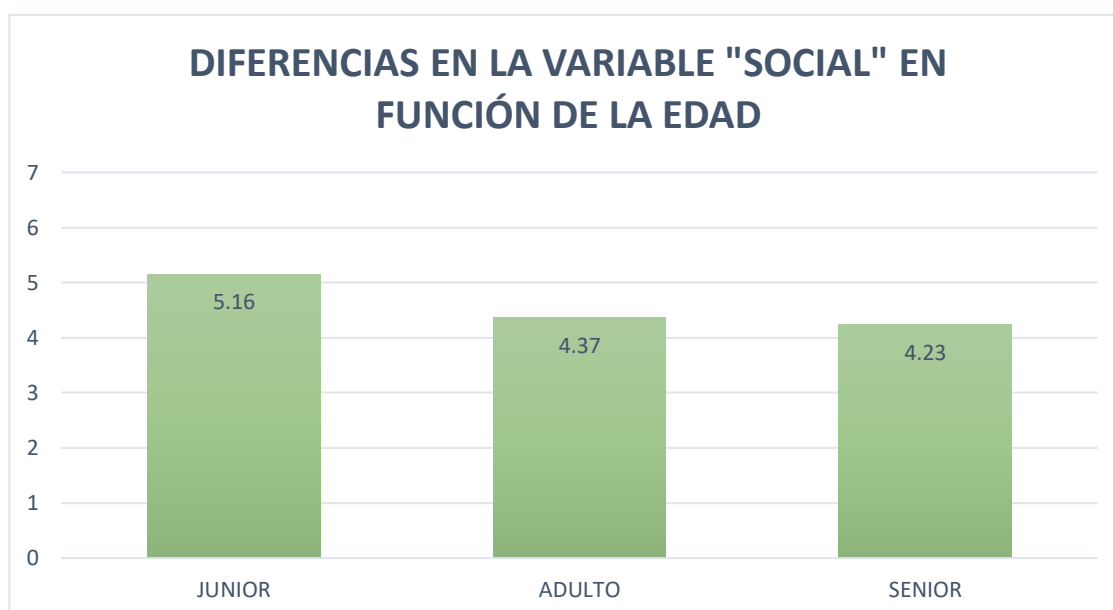


Gráfico 5.

Observamos una tendencia decreciente en función de la edad para la tercera de las variables de este estudio, las “Relaciones Sociales”. El grupo de edad de los juniors se sitúa por encima de los 5 puntos. El grupo de edad de los adultos casi en la mitad de la franja entre los 4 y los 5 puntos y la franja de edad de los seniors muy cerca de los 4 puntos.

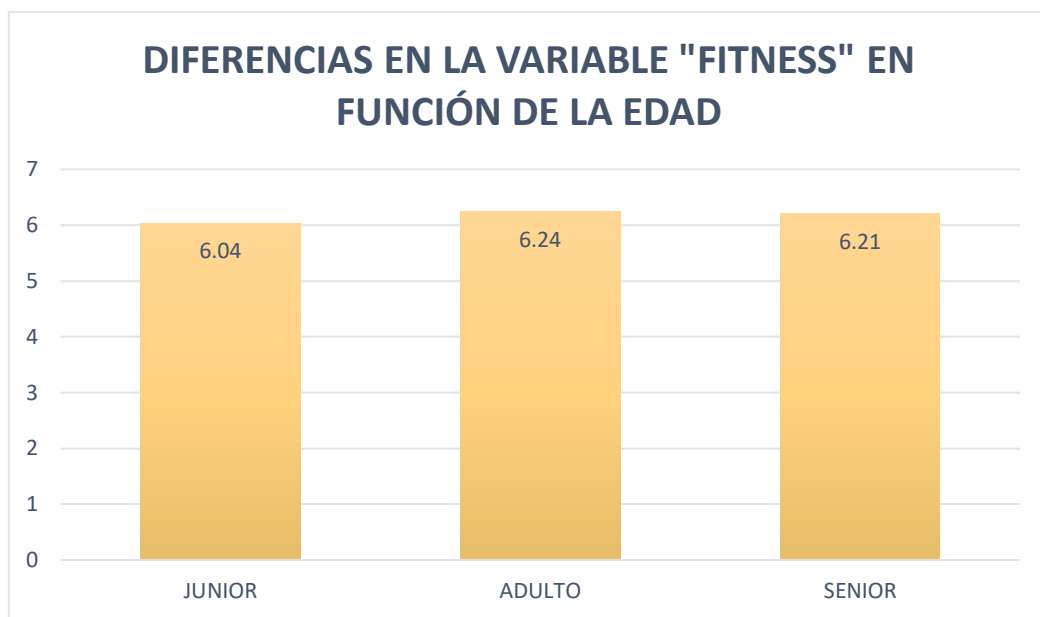


Gráfico 6.

Los valores de respuesta en la variable de “Fitness” son, en conjunto los más altos. Siendo en todos los casos mayor de 6 puntos, la media de las respuestas en cada uno de los grupos de edad. Vemos como en el grupo de los juniors es el valor más pequeño y en el grupo de los adultos el más grande. Siendo conscientes que la diferencia entre el mínimo y el máximo no supera los 0,2 puntos.

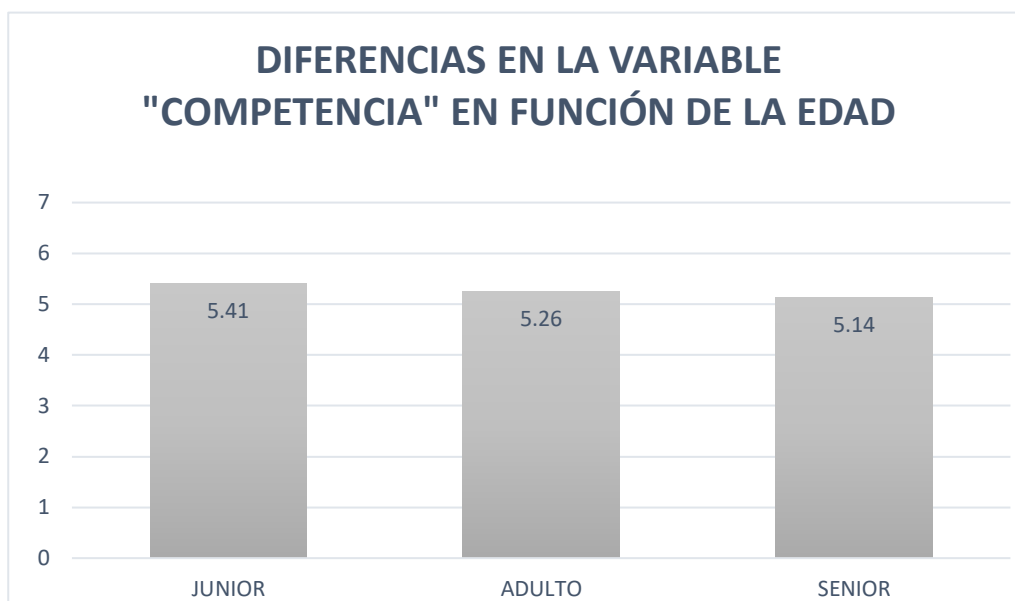


Gráfico 7.

En este último gráfico, la variable de “Competencia”, presenta unos resultados en escala decreciente, siendo muy pequeñas las diferencias entre grupos de edad. El grupo de los juniors supera holgadamente la barrera de los 5 puntos y el grupo de edad de los seniors, se queda muy cerca de la línea de los 5 puntos.

Por otro lado, la puntuación obtenida en cada una de las variables en cada grupo de edad es la que se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las principales variables de estudio en el grupo Junior

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
JUNIOR DISFRUTE	8	5,43	6,71	6,0700	,50526
APARIENCIA	8	4,50	6,83	5,4788	,86939
RELACIÓN_SOCIAL	8	3,40	6,60	5,1000	1,05830
FITNESS	8	5,67	7,00	6,0825	,48091
COMPT	8	4,50	6,33	5,4563	,77452
N válido (según lista)	8				

Tabla 3

Estadísticos descriptivos en las principales variables de estudio el grupo adulto

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
ADULTOS DISFRUTE	55	3,00	7,00	5,4913	,95605
APARIENCIA	55	2,50	7,00	5,2333	,96207
RELACIÓN_SOCIAL	55	1,20	6,80	4,3673	1,19862
FITNESS	55	2,17	7,00	6,2396	,76796
COMPT	55	3,50	7,00	5,2573	,96080
N válido (según lista)	55				

Tabla 4

Estadísticos descriptivos en las principales variables de estudio el grupo senior

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
SENIOR DISFRUTE	12	4,00	6,43	5,2383	,78190
APARIENCIA	12	2,00	6,83	4,2775	1,47149
RELACIÓN_SOCIAL	12	2,20	5,40	4,2333	,92965
FITNESS	12	5,00	7,00	6,2075	,73196
COMPT	12	2,67	6,50	5,1392	1,28558
N válido (según lista)	12				

Para comprobar de forma estadística si hay diferencias en función de la edad en cada una de las principales variables de estudio, se ha realizado una prueba ANOVA de un factor, obteniendo en la misma los siguientes resultados:

Tabla 5

ANOVA

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
DISFRUTE	Inter-grupos	3,413	2	1,707	2,123	,127
	Intra-grupos	57,870	72	,804		
	Total	61,283	74			
APARIENCIA	Inter-grupos	10,239	2	5,120	4,661	,012
	Intra-grupos	79,090	72	1,098		
	Total	89,329	74			
RELACIÓN_SOCIAL	Inter-grupos	4,269	2	2,135	1,619	,205
	Intra-grupos	94,928	72	1,318		
	Total	99,197	74			
FITNESS	Inter-grupos	,174	2	,087	,159	,853
	Intra-grupos	39,360	72	,547		
	Total	39,534	74			
COMPT	Inter-grupos	,484	2	,242	,241	,786
	Intra-grupos	72,228	72	1,003		
	Total	72,712	74			

Tal y como se puede apreciar, sólo en una variable obtenemos una $p \leq 0,05$, por lo que no hay diferencias estadísticamente significativas en función de la edad (con los grupos establecidos) en las variables Competencia, Fitness, Social y Disfrute y sí las hay para la variable “Apariencia” ($p = ,012$).

6.4 Diferencias en las principales variables de estudio en función del género

Para establecer diferencias en función del género, se han establecido dos grupos distintos, ya que no se han obtenido respuestas de otro tipo que no fueran hombre o mujer. De esta forma, nuestra muestra ha quedado distribuida tal como se expresa en el siguiente gráfico:

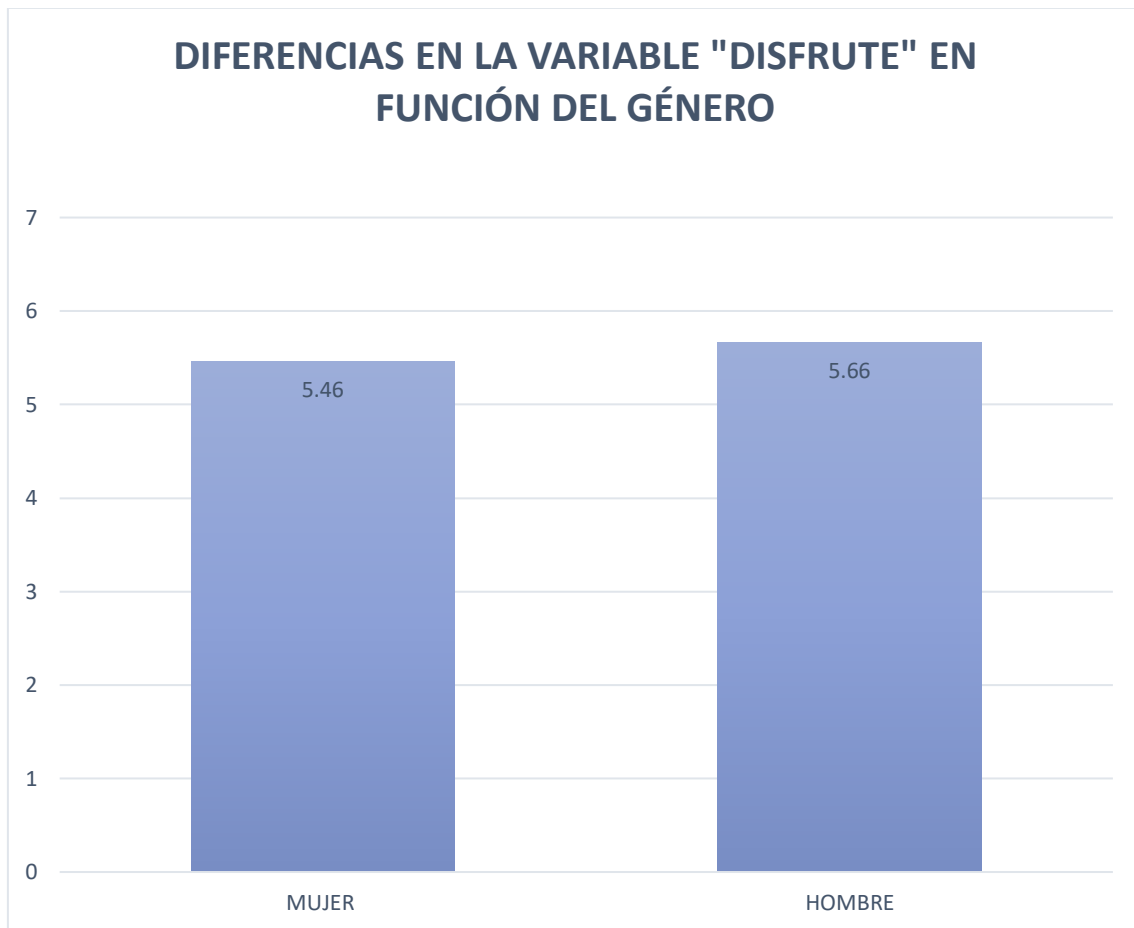


Gráfico 8.

Sin que sea una diferencia muy significativa, la variable de disfrute, segunda la media de las respuestas obtenidas en cuanto al género de la muestra, es mayor la

consideración que tienen los hombres a las mujeres, siendo los valores de ambos muy cercanos al 5,5.

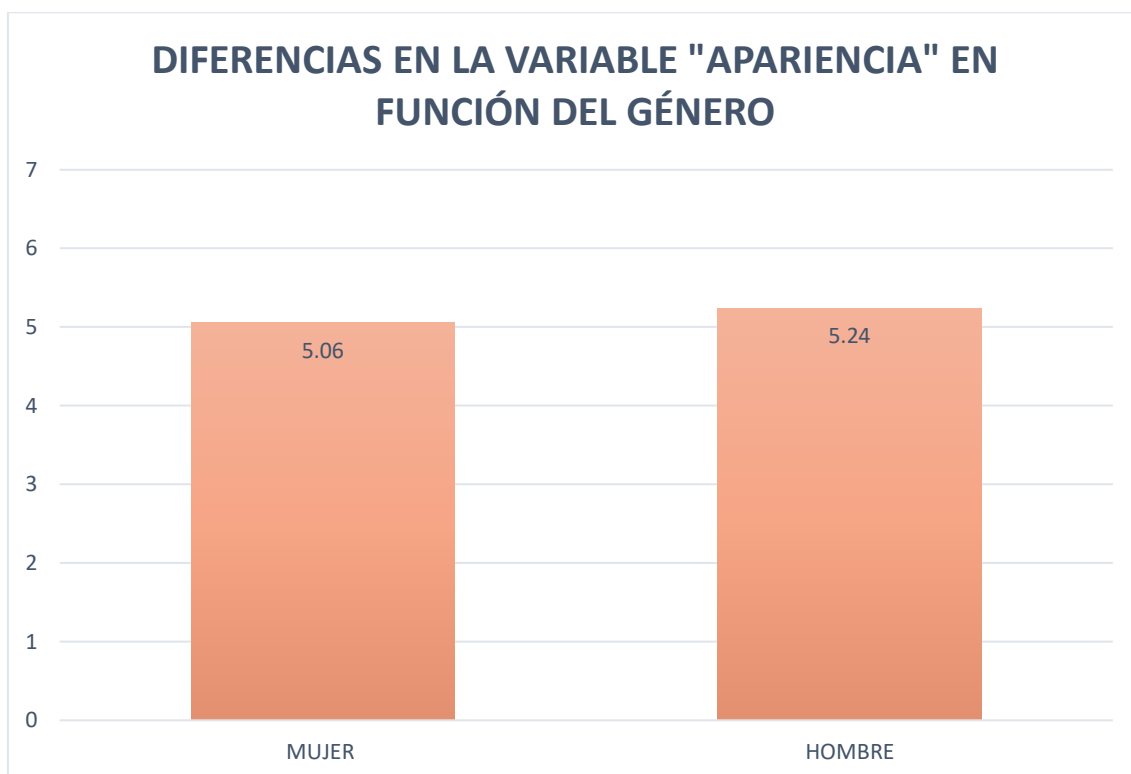


Gráfico 9.

Las dos medias de las respuestas en función al género de la muestra de población se mueven entorno a los 5 puntos, en lo que a la variable de "apariencia" se refiere. Siendo la media de los hombres algo mayor, rondando los 5,3 puntos y la de las mujeres muy cerca de los 5 puntos.

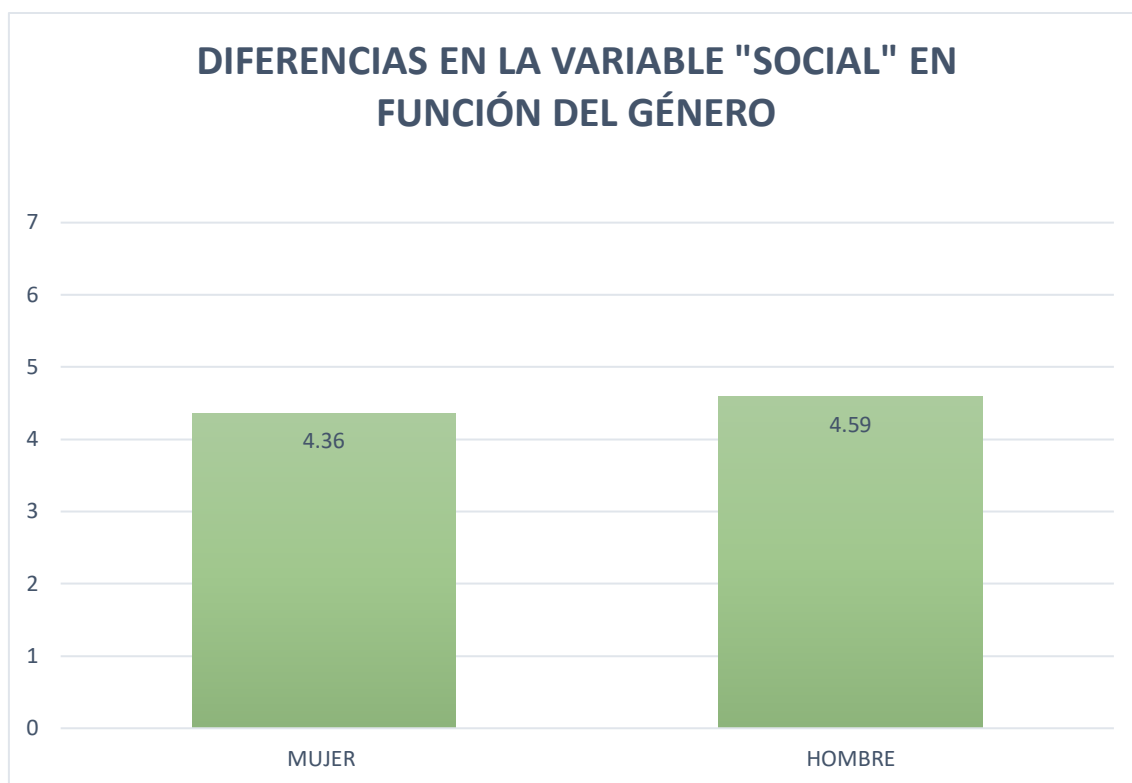


Gráfico 10.

La variable de “Relaciones Sociales” tiene un impacto similar en la media de las respuestas en función del género siendo algo mayor la importancia para los hombres que para las mujeres. Ambas dos se sitúan en valores de 4 puntos.

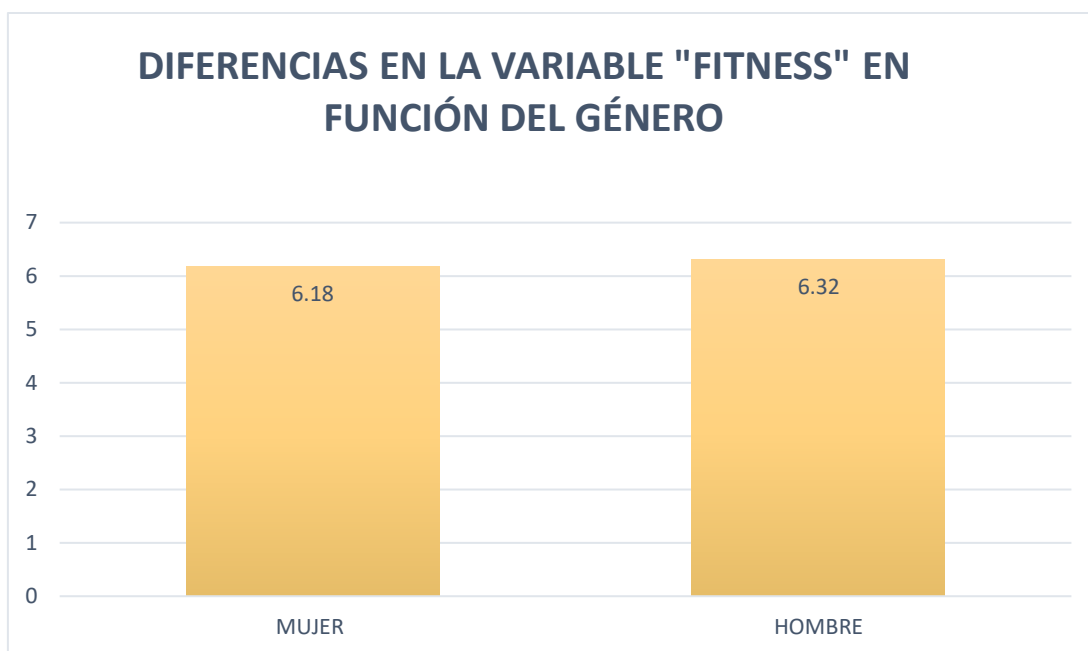


Gráfico 11

Los valores de respuesta en la variable del “Fitness” obtienen puntuaciones muy elevadas tanto en mujeres como en hombres. Existe una ligera diferencia que otorga unos valores de respuesta mayores para los hombres que para las mujeres. Las dos medias de respuesta están por encima de los 6 puntos.

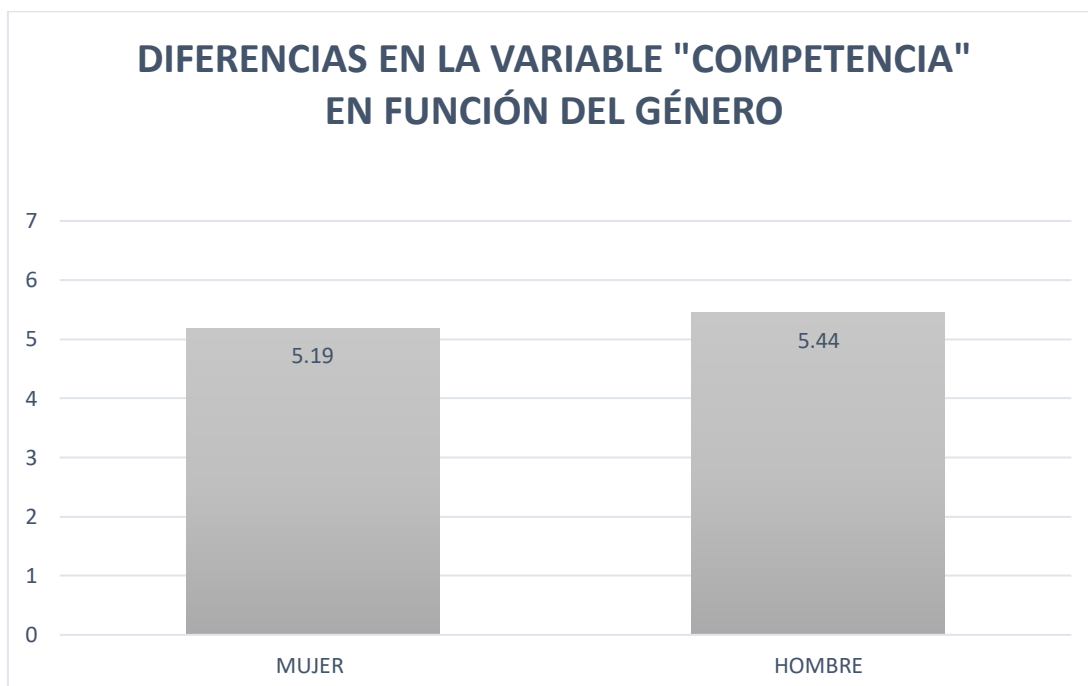


Gráfico 12

En este último gráfico que refleja la media de las respuestas obtenidas, por un lado, de las mujeres y por otro, de los hombres, vemos como ambos géneros tienen una tendencia de respuesta muy similar. Se sitúan en valores mayores a 5 puntos, siendo la media de las respuestas de los hombres algo mayor, llegando a los 5,5 puntos.

Por otro lado, la puntuación obtenida en cada una de las variables en cada una de las variables por hombres y por mujeres de manera diferenciada es la que se presentan en las siguientes tablas:

Tabla 6

Estadísticos descriptivos en las principales variables de estudio el grupo Mujeres

MUJERES

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
DISFRUTE	54	3,00	7,00	5,4552	,92025
APARIENCIA	54	2,00	7,00	5,0552	,95442
RELACIÓN_SOCIAL	54	1,20	6,60	4,3593	1,02819
FITNESS	54	2,17	7,00	6,1793	,77546
COMPT	54	2,67	7,00	5,1880	,92228
N válido (según lista)	54				

Tabla 7

Estadísticos descriptivos en las principales variables de estudio el grupo Hombres

HOMBRES

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
DISFRUTE	21	4,00	7,00	5,6600	,88785
APARIENCIA	21	2,00	7,00	5,2386	1,42377
RELACIÓN_SOCIAL	21	1,20	6,80	4,5905	1,45530
FITNESS	21	5,17	7,00	6,3167	,60736
COMPT	21	2,67	7,00	5,4438	1,15413
N válido (según lista)	21				

Al realizar una prueba T de Student para muestras independientes, empleando como variable de agrupación el género, obtenemos los resultados presentados en la siguiente tabla:

Tabla 8

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
		Inferior	Superior	Inferior	Superior	Inferior
DISFRUTE	Se han asumido varianzas iguales	,000	,987	-,874	73	,385
	No se han asumido varianzas iguales			-,888	37,718	,380
APARIENCIA	Se han asumido varianzas iguales	5,003	,028	-,646	73	,520
	No se han asumido varianzas iguales			-,545	27,286	,590
RELACIÓN_SOCIAL	Se han asumido varianzas iguales	2,070	,155	-,774	73	,441
	No se han asumido varianzas iguales			-,666	28,119	,511
FITNESS	Se han asumido varianzas iguales	,018	,892	-,729	73	,469
	No se han asumido varianzas iguales			-,811	46,364	,421
COMPT	Se han asumido varianzas iguales	1,931	,169	-1,004	73	,319
	No se han asumido varianzas iguales			-,909	30,458	,370

Como se puede apreciar, para ninguna de las variables analizadas $p \leq 0,05$, por lo que no hay diferencias estadísticamente significativas en función del género en ninguna de ellas.

6.5 Correlaciones entre las principales variables de estudio

Al correlacionar la edad con las principales variables de estudio hemos empleado el Coeficiente de correlación Bivariada de Pearson, puesto que estamos comprobando la relación entre variables cuantitativas de tipo continuo, y la distribución de dichas variables es normal (valorada dicha distribución a través del test de Kolmogorov- Smirnov).

Obtenemos así los resultados presentados en la siguiente tabla.

Tabla 4

Correlaciones

		EDAD	DISFRUTE	APARIENCIA	RELACIÓN_ SOCIAL	FITNESS	COMPT
EDAD	Correlación de Pearson	1	-,216	-,430**	-,247*	-,058	-,186
	Sig. (bilateral)		,063	,000	,033	,619	,111
	N	75	75	75	75	75	75
DISFRUTE	Correlación de Pearson	-,216	1	,280*	,610**	,617**	,666**
	Sig. (bilateral)	,063		,015	,000	,000	,000
	N	75	75	75	75	75	75
APARIENCIA	Correlación de Pearson	-,430**	,280*	1	,407**	,310**	,466**
	Sig. (bilateral)	,000	,015		,000	,007	,000
	N	75	75	75	75	75	75
RELACIÓN_ SOCIAL	Correlación de Pearson	-,247*	,610**	,407**	1	,259*	,572**
	Sig. (bilateral)	,033	,000	,000		,025	,000
	N	75	75	75	75	75	75
FITNESS	Correlación de Pearson	-,058	,617**	,310**	,259*	1	,363**
	Sig. (bilateral)	,619	,000	,007	,025		,001
	N	75	75	75	75	75	75
COMPT	Correlación de Pearson	-,186	,666**	,466**	,572**	,363**	1
	Sig. (bilateral)	,111	,000	,000	,000	,001	
	N	75	75	75	75	75	75

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Como se puede ver, hay una fuerte asociación negativa ($p < 0,01$), entre “Apariencia” y la edad ($r = -0,430$; $p = 0,000$). También hay una relación negativa, de carácter más débil, entre “Relación social” y edad.

Por otro lado, varias variables del estudio correlacionan entre sí: Hallamos una fuerte correlación positiva entre las siguientes variables, siguiendo el orden de fortaleza de la relación hallada:

“Disfrute” y “Competencia” ($r = 0,666$; $p = 0,000$)

“Disfrute” y “Fitness” ($r = 0,617$; $p = 0,000$)

“Disfrute” y “Relación social” ($r = 0,610$; $p = 0,000$)

“Relación social” y “Competencia” ($r = 0,572$; $p = 0,000$)

“Apariencia” y “Competencia” ($r = 0,466$; $p = 0,000$)

“Apariencia” y “Relación social” ($r = 0,407$; $p = 0,000$)

“Fitness” y “Competencia” ($r = 0,363$; $p = 0,001$)

“Apariencia” y “Fitness” ($r = 0,310$; $p = 0,007$)

“Relación social” y “Fitness” ($r = 0,259$; $p = 0,025$)

Esta correlación querría decir, en el caso de las dos variables correlacionadas entre sí de forma más fuerte, que aquellos participantes que obtienen una mayor puntuación en la variable “Disfrute”, también obtienen una mayor puntuación en la variable “Competencia”, y así extrapolando al resto de los casos.

7. DISCUSIÓN

Los objetivos perseguidos en la elaboración de este estudio han sido, a parte de describir las razones para la práctica de actividad física y deportes por parte de los usuarios de los centros de fitness, ver las diferencias que se dan entre los usuarios en función de la edad y del género de cada uno de ellos.

Como ya se ha visto a lo largo del trabajo, para la realización de cada uno de los análisis han hecho falta la recopilación y clasificación de los datos obtenidos de las encuestas, destacar que, la normalidad de los datos se examinó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (aplicando la significación de Lilliefors). En la que se vio una distribución normal de las variables.

Como hemos visto, la principal razón para practicar actividad física de la totalidad de la muestra es el “Fitness”, entendido como el buen estado de forma física. Esto coincide con los resultados de la encuesta de hábitos deportivos de los españoles del CSD (2020), que manifiesta que estar en forma sigue siendo el principal motivo manifestado para hacer deporte (28,3% del total indican practicar actividad física por este motivo), Estos resultados ya se evidenciaban en encuestas anteriores del CSD.

Con relación a la edad, el grupo de los juniors destaca por tener una media significativamente más elevada en la variable de “Apariencia”.

Según los resultados obtenidos con la prueba de ANOVA, sólo en una variable obtenemos una $p \leq 0,05$, por lo que no hay diferencias estadísticamente significativas en función de la edad (con los grupos establecidos) en las variables Competencia, Fitness, Social y Disfrute y sí las hay para la variable “Apariencia” ($p = ,012$).

Los sujetos más jóvenes dan mayor importancia a la apariencia, aunque también existen otros motivos, como la diversión, la relación social con otros iguales o el bienestar, tal y como indican los trabajos de Castillo y Balaguer (2001), Piéron et al. (1999), Ponseti, Gili, Palou, y Borrás (1998) y Yan y McCullagh (2004). Esto sugiere la importancia de la preocupación por la imagen corporal típica del adolescente, como motor para la participación en actividades físicas, así como la búsqueda de la propia identidad y la necesidad de interaccionar y relacionarse con otros, aunque los motivos de apariencia se sigan manteniendo también en niveles universitarios, como señalan Kilpatrick et al. (2005), Pavón, Moreno, Gutiérrez, y Sicilia (2004) y Reyes y Garcés de los Fayos (1999).

Aquellos sujetos de mayor edad presentan valores más altos en el factor fitness, lo cual corrobora los resultados obtenidos en los trabajos de Hellín, Moreno, y Rodríguez (2006), Hirvansalo, Lampinen y Rantanen (1998), Netz y Raviv (2004) y Xu y Biddle (2000). Aunque no los resultados obtenidos por Gill, Dowd, Beau-doin, y Martin (1996), que indican que el factor de competencia pudiera tener un mayor peso según el tipo de ejercicio, en este caso la carrera.

Según el género, el análisis de las variables se ha fundamentado con una prueba T de Student para muestras independientes. En ella no se han obtenido diferencias estadísticamente significativas ya que, ninguna de las variables analizadas $p \leq 0,05$.

Además, si nos fijamos en los resultados obtenidos por otros estudios los cuales dicen: “Cuando se han relacionado los motivos de práctica con el género, hemos encontrado que las mujeres practican sobre todo por motivos de fitness, apariencia,

social y disfrute”, resultados que coinciden con los trabajos de Hellín et al. (2006), Hirvansalo, Lampinen y Rantanen (1998) y Wilson y Rodgers (2002), lo cual hace ver, que en la muestra de población que tenemos no corresponde con lo que exponen otros estudios.

Si analizamos las medias de cada una de las variables en función del género, obtenemos resultados en los que la media de las respuestas de los hombres siempre es superior a la de las mujeres, siendo la diferencia entre ambos géneros muy poco significativas.

Por último, las desviaciones típicas que tenemos en cada una de las variables analizadas tanto por rangos de edad como de género hacen ver que la variabilidad de las respuestas en cada uno de los grupos es bastante pequeña. Esto nos hace entender que las muestras son homogéneas, salvo en tres casos.

Existe una desviación de 1,47 para la variable de apariencia en la gente senior, con un mínimo de 2,00 y un máximo de 6,83. Dando a entender que para este grupo de edad existen motivaciones muy dispares en relación con la variable de apariencia.

En el grupo de los hombres, el cual engloba todo el espectro edad, hay dos variables que tienen una desviación a comentar, son la “Apariencia” y las “Relaciones sociales” con unos mínimos de 2,00 y 1,20 y unos máximos de 7,00 y 6,80 respectivamente. Se ha observado una diferencia en las motivaciones que mueve a los hombres en función de estas dos variables, siendo muy importante para unos y poco relevante para otros.

8. CONCLUSIONES

Si nos fijamos en la edad, se ha comprobado que la gente joven, tiene unas motivaciones más centradas en la apariencia, el disfrute y las relaciones sociales. La gente más mayor, cambia sus motivaciones principales y le dan más prioridad al bienestar físico, preocupándose por su salud y funcionalidad. Creando una relación inversamente proporcional conforma avanza o decrece la edad.

Si hablamos del género, las diferentes medias obtenidas en cada una de las variables no dejan claro que haya una gran diferencia entre las respuestas de los hombres que de las mujeres. Puede ser debido a que la muestra de mujeres ha sido mucho mayor que la de hombres.

Sin lugar a duda, la gente práctica ejercicio físico por muchos motivos, desde que sea una prescripción médica, hasta para verse mejor en el espejo.

Las principales razones arrojadas por el estudio dicen que el principal motivo para la práctica deportiva es el “Fitness”, seguida de “Disfrute” y “Apariencia” y la que menos la “Relación social”.

A fin de cuentas, dentro de un gimnasio hay multitud de ofertas que intentan satisfacer las necesidades de cada tipología de usuario. Y ahora, sabemos un poco más las motivaciones que sigue la gente a la hora de escoger cierta actividad en un centro deportivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & Martínez Camacho, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 23(1), 167–176.
- Ramírez, M. A. N., Rivero, R. A. B., García, I. G. E., Beltrán, A. G. O., & Mendívil, Y. C. (2020). Estudio de los motivos en la práctica deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), 1–6.
- Ozcorta, E. J. F., Buñuel, P. S.-L., Torres, B. J. A., & García, C. C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF*, 34, 52–60.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J. A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 45–54.
- Araujo, G. B., Afonso, T. de O., Apolinário, J. M. dos S. da S., Silva, M. P. B., & Barbosa, L. de S. (2021). A temática “Saúde da Mulher” na Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento: Análise de uma década (2010-2020). *Research, Society and Development*, 10(10), e561101019097.

Vinagre, M. Á. D. (2022). Regulación motivacional y motivos de práctica deportiva en jóvenes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 17(3), 107–113.

Pedro Hellín, Juan Antonio Moreno, Pedro Luis Rodríguez. (2004). MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA REGIÓN DE MURCIA. Cuadernos de la psicología del deporte.

Glyn C. Roberts (1995). •Motivación en el deporte y el ejercicio. Editorial Desclée de Brouwer.

Williams, J.M. (1991). *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

S. D. E. C. Y. D. S. G. T. D. (2020). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2020*.

Cruz Feliu, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis. Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*.

Dosil, J. (2002). El Psicólogo del Deporte. Madrid: Síntesis.

Garcés de los Fayos, E.J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). Psicología y Deporte.