



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

“MOTIVACIÓN EN PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES DE LA COMARCA DE LA HOYA DE HUESCA”

“Motivation in physical activity programs in women of the region of the Hoya de Huesca”

Autor/es

MARTA SÁNCHEZ LECINA

Director/es

VÍCTOR MURILLO LORENTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL DEPORTE (HUESCA)

2017

ÍNDICE

RESUMEN / ABSTRACT.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. Cuestionarios sobre motivación hacia las actividades físico-deportivas.....	7
2. MÉTODO.....	10
2.1. Población y muestra.....	10
2.2. Instrumento.....	11
2.3. Procedimiento.....	13
2.4. Análisis de datos.....	14
3. RESULTADOS.....	15
3.1. Propiedades psicométricas de la escala MPAM-R.....	15
3.2. Descriptivos y análisis de correlaciones generales.....	16
3.3. Descriptivos por rangos de edades.....	17
4. DISCUSIÓN.....	23
5. CONCLUSIONES.....	27
6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	28
7. BIBLIOGRAFÍA.....	29
ANEXO 1. RELACIÓN DE LOCALIDADES PARTICIPANTES.....	38
ANEXO 2. ESCALA DE MEDICIÓN DE LOS MOTIVOS DE ACTIVIDAD FÍSICA REVISADA (MPAM-R, MOTIVES FOR PHYSICAL ACTIVITY MEASURE-REVISED).....	39
ANEXO 3. PERMISO A LA COMARCA.....	41
ANEXO 4. SOLICITUD DE COLABORACIÓN A COMPAÑEROS.....	42
ANEXO 5. PRESENTACIÓN A USUARIOS / AS.....	43

RESUMEN / ABSTRACT

RESUMEN: El objetivo del estudio fue conocer cuáles son los motivos en la inscripción y adherencia de mujeres adultas en programas de actividad físico-deportiva ofertados por el Servicio de Deportes en la Comarca de la Hoya de Huesca. Para ello se administró la escala de medición de los motivos de actividad física revisada (MPAM-R, *Motives for Physical Activity Measure-Revised*) de Ryan, Frederick, Lepas, Rubio & Sheldon (1997) y validada en España por Moreno, Cervelló & Martínez (2007) a una muestra de 220 mujeres adultas ($62,4 \pm 5,86$ años) practicantes de dichos programas. Se calcularon los estadísticos descriptivos de la muestra en general y por rango de edades, y también un análisis de correlación de las distintas subescalas. Los resultados muestran que las principales razones para realizar actividades físicas son el fomento de las relaciones sociales así como el disfrute, seguido del fitness o salud y por delante de otras como la competencia y la apariencia, aunque hay variaciones en función de la edad.

Palabras clave: motivos, mujeres, actividad física, social, disfrute, salud.

ABSTRACT: The objective was to study what are the reasons in the inscription and adherence of adult women in physical and sporting activity programs offered by the Sport Service in the region of the Hoya de Huesca. To this end, the escale of measurement of physical activity based on revised (MPAM-R, *Motives for Physical Activity Measure-Revised*) Ryan, Frederick, Lepas, Rubio & Sheldon (1997) and validated in Spain by Moreno, Cervelló and Martínez (2007) was given to a simple of 220 adult women ($62,4 \pm 5,86$ years) practicing this programs. Were calculated descriptive statistics of the simple in general and age range, and also a correlación analysis of the different subscales. The results show that the main reasons for physical activity are the promotion of social relations and the enjoyment, followed the fitness or health and ahead of other as the competition and the appearance, although there are variations depending on the age.

Key words: reasons, women, physical activity, social, enjoyment, health.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente se está produciendo un aumento considerable de la práctica físico-deportiva en la tercera edad, ya que las personas mayores están empezando a aceptar y valorar sus posibilidades y limitaciones físicas, tal y como demuestran los sucesivos sondeos y estudios por toda España que han venido realizándose desde mediados de los setenta (García Ferrando, 2001; Hellín, 2003; Martínez del Castillo, 1986) hasta uno de los más recientes tal y como son la *Encuesta de Hábitos Deportivos de 2015* (Centro de Investigaciones Sociológicas - Consejo Superior de Deportes, CIS-CSD, 2016) y el *Anuario de Estadísticas Deportivas de 2016* (CIS-CSD, 2016). Por lo que nos encontramos ante un importante cambio de mentalidad y pensamiento social a favor de la actividad física y el deporte. No obstante, hay que ser cautos al respecto, ya que aún existe un porcentaje considerable de sedentarismo en esta población (Abellán & Pujol, 2015)

Dentro de los diferentes modelos corporales que propone Olivera (1995), es importante destacar el auge que en los últimos años está teniendo el modelo narcisista y el desarrollo de programas de actividad física para adultos y mayores (García Ferrando, 2001). La experiencia de consumo de este tipo de servicios en los usuarios está relacionado con las prestaciones del mismo y la valoración de esta experiencia es la que determinaría su satisfacción (Deighton, 1992), aunque no parece haber consenso en la bibliografía científica sobre el concepto de satisfacción (Oliver, 2010), parece ser que la valoración de un servicio no estaría determinada únicamente por su cuantía económica, sino también por la precisión con la que se percibe conseguir lo máximo posible con el mínimo dinero o esfuerzo (Nagel, 1995). Pero ahora bien, ¿qué les impulsa o motiva a los sujetos de la tercera edad a querer inscribirse y practicar actividad físico deportiva?

La motivación en el ámbito de la actividad física y el deporte se entiende como un proceso individual y dinámico bastante complejo en el que inciden diferentes variables que interactúan entre sí, y que puede utilizarse a la hora de explicar el comportamiento de las personas cuando participan en una actividad física, deportiva y recreativa (Anshel, 2011; Roberts, 1992; Santos-Rosa, García Jiménez, Moya & Cervelló, 2007). Consiste en el resultado de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales

que determinan la elección de una u otra actividad, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento (Balaguer, 1994; Escartí & Cervelló, 1994).

Sagé (1977) define la motivación como aquello que determina el origen, dirección y persistencia de la conducta, siendo un área muy investigada en la Psicología del Deporte desde la década de los treinta cuando apareció la lista Murray formada por 12 motivos de necesidades biológicas y 28 necesidades psicológicas de practicar actividad físico-deportiva (Martínez, Andrade & Salguero, 2005). Las motivaciones de este tipo de prácticas son muy diversas, entre las que se encuentran: competición, capacidad personal, aventura, hedonismo y relación social, forma física, imagen personal y salud médica (Pavón, Moreno, Gutiérrez & Sicilia, 2003). Incluso otros trabajos citan otros como son la diversión, el mantenimiento de la forma y la salud (Rodríguez-Romo, Boned-Pascual & Garrido-Muñoz, 2009) o el reciente de Moreno Murcia, Huéscar, Pardo, & Jorge (2016) en el que se señala la afiliación social, salud, reconocimiento social y desarrollo de la habilidad.

La motivación juega un papel importante o determinante en la adherencia a la práctica deportiva, puesto que determina el inicio, mantenimiento y abandono de la conducta (Moreno, Martínez Galindo, González-Cutre & Cervelló, 2008), y su estudio permite conocer por qué algunas personas eligen determinada actividad y los factores que determinan la permanencia o abandono de esta elección.

Además, algunos estudios han encontrado diferencias motivaciones en la práctica de actividades físico-deportivas en función del sexo. Primero se pone de manifiesto que la mujer participa en este tipo de prácticas en un porcentaje muy superior al de los hombres (Águila, Sicilia, Muyor & Orta, 2009; López & Rebollo, 2002; Macías y Moya, 2002). Posteriormente indican que la mujer adulta realiza actividad física motivada por la estética, cuidar el peso y su imagen corporal (Anderson, 2003; Foster, Hillsdon, Cavill, Allender, y Cowburn, 2005; Pavón y Moreno, 2008), otros resaltan que participan por aspectos o motivos relacionados con la dimensión social y la salud (Cabañas, Martínez & Del Riego, 2004; Gutiérrez, 1995; Martín, Moscoso, & Pedrajas, 2016). Mientras que para los hombres, los motivos más importantes son los aspectos relacionados con la competición y el triunfo, junto con el estado de forma o destreza

(Águila et al, 2009; Martín et al, 2016, Pavón y Murcia, 2008; Macías y Moya, 2002) y los motivos sociales (Pavón y Murcia, 2008).

Ahora bien, los estudios sobre hábitos de práctica deportiva en España no son muy abundantes, aunque hoy en día se van realizando más investigaciones al respecto. Destaca la propuesta del Consejo Superior de Deportes (CSD) y el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), el cual lleva publicando la "*Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles*" a partir del 1985 cada 5 años, renovando sus datos bajo la tutela de García Ferrando en algunos casos (2001; 2006; 2011) aunque en esta última ocasión ha sido la propia entidad la encargada de ello (2016). Estos estudios son a nivel de todo el país, pero ha habido otras comunidades autónomas que han detallado el nivel de concreción, cerciorándose en sus provincias y municipios. Claros ejemplos de ellos son el estudio en la Región de Murcia (Hellín et al, 2004), en Extremadura (De la Cruz & Pino, 2010; Domínguez, 2016), Granada (García, Rebollo, Martínez & Oña, 1996) en la Comunidad Valenciana (Castillo, Balaguer & Duda, 2000), en Barcelona (Cañellas & Rovira, 1995) o en Madrid (Rodríguez-Romo et al, 2009). Los resultados vienen a comentar los principales motivos que impulsan a la práctica de actividades físicas tales como las relaciones sociales, diversión, salud, competencia y apariencia física. Además también se detallan las principales barreras que encuentra la población para la práctica físico-deportiva tales como la economía, la oferta de servicios deportivos o el difícil acceso a la práctica. Estos datos obtenidos van variando en función del género y la edad. El principal objetivo de estos estudios era conocer los resultados de las encuestas sobre los hábitos deportivos de la población española en vistas a consolidar una cultura deportiva en España. Como se puede apreciar, muchos de ellos quedan obsoletos al paso del tiempo ante la continua sociedad cambiante en la que nos ubicamos.

En el caso de Aragón no es diferente, los estudios específicos son escasos y entre ellos encontramos el de Perich & Canales (2002) en el cual ambas autoras recogen actitudes y opiniones en base al informe sobre la encuesta de hábitos deportivos de 2000 pero en la comunidad autónoma de Aragón, para de esta manera, tener información al respecto sobre esta población. Por otro lado, Nuviala, García, & Díaz (2006) llevaron a cabo un estudio para conocer la motivación y la tasa de práctica de adolescentes que asiste a prácticas físico-deportivas organizadas por las administraciones locales en dos entornos rurales diferentes de Aragón, estableciendo perfiles diferenciadores en función de sexo

y edad, concluyendo que esa práctica está relacionada con el sexo y el ciclo educativo, existiendo diferencias significativas en los motivos para ello.

Respecto al género más específicamente, se han llevado a cabo publicaciones (García, Matute, Tifner, Gallizo & Gil-Lacruz, 2007; Martínez, Martínez, Casado & Perich, 2007) en los cuales se han analizado la situación de la mujer y el deporte en diferentes ámbitos como el educativo, familiar, recreativo... centrándose en sus hábitos y por qué lo hacen, concluyendo en los beneficios que conlleva la práctica de actividad físico-deportiva, realizando propuestas de futuro mediante unas líneas de actuación a través de diferentes niveles de concreción para mejorar su situación.

Por último, y más recientes, se encuentra el estudio de Nuviola y Falcón (2016) el cual muestra el realizado para conocer la práctica física realiza en un sistema deportivo, los juegos escolares, concretamente en la comarca de la Ribera Baja de Aragón, mostrando alternativas, vías, modelos de actividad física organizada, para de esta manera, ampliar la oferta y diversidad de actividades dirigidas a los jóvenes y así, aumentar el número de participantes y la calidad de éstas. Y también, la Encuesta de Hábitos Deportivos de Aragón (2016) en la cual, en base a los datos de la nacional, se pretendía conocer los principales indicadores relativos a hábitos y prácticas deportivas de la población de 15 y más años, estudiando variables como equipamiento deportivo, interés por el deporte, práctica deportiva, asistencia a deportes, motivaciones y barreras para hacer deporte. Para ello se utilizó un cuestionario más reducido, concentrando la investigación en las variables anteriormente mencionadas.

Como se ha podido apreciar, los estudios relativos a la motivación hacia la práctica de actividad físico-deportiva, y más en concreto a la mujer adulta, son más bien escasos, sobre todo en Huesca y Teruel, centrándose en la capital aragonesa principalmente. De esta manera, el objeto de estudio es conocer las motivaciones en la inscripción y adherencia de mujeres adultas en programas de actividad físico-deportiva ofertados por el Servicio de Deportes en la Comarca de la Hoya de Huesca.

1.1. CUESTIONARIOS SOBRE MOTIVACIÓN HACIA LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

Se puede hallar multitud de cuestionarios en la bibliografía en función de la temática u objeto de estudio. Vinculados con nuestro objetivo, existen diferentes instrumentos para medir la motivación hacia las actividades físico-deportivas, entre los que se encuentra por ejemplo la escala *ISSQ (Iowa Sports School Questionnaire)* de Gill, Gross & Huddleston (1983), para recoger datos sobre la participación de los jóvenes en actividades deportivas. Presenta una buena fiabilidad y consta de 30 ítems, distribuidos en tres categorías generales: motivaciones relacionadas con la mejora de las habilidades y la competición, motivaciones relacionadas con las relaciones sociales y la salud, y otros tipos de motivaciones para la práctica.

Otra escala utilizada para medir los motivos de práctica y participación es la desarrollada por Duda & Tappe (1989), bajo la denominación de *Personal Incentives for Exercise Questionnaire (PEIQ)*. La versión original de Duda & Tappe constaba de 85 ítems, y agrupa nueve factores: apariencia, competición, beneficios mentales, afiliación, maestría, flexibilidad / agilidad, reconocimiento social y control del peso. Posteriormente se incluyó el factor fuerza / fitness, y se redujo la escala a 45 ítems.

La *Reasons Participation Inventory* (Cash, Novy & Grant, 1994), consta de 25 ítems, donde los participantes señalan la importancia de los motivos según una escala de siete puntos. Originalmente, el cuestionario constaba de 24 ítems, que agrupaban siete subescalas (Silberstein, Striegel-Moore, Timko & Rodin, 1988). En un estudio posterior, Cash et al. (1994), desarrollaron la escala con 25 ítems y la redujeron a solamente cuatro factores: fitness / control de la salud, apariencia / control de peso, stress / control del humor y socialización.

La *Participation Motivation Questionnaire (PMQ)*, es otra escala de 30 ítems, en los que el sujeto responde sobre cuál es el motivo más importante para participar en actividades físico-deportivas sobre una escala de 5 puntos. La escala original utilizaba una medida de tres puntos, y su estructura interna agrupaba ocho factores (Gill et al., 1983). Dwyer (1992), desarrolló la escala de cinco puntos y redujo los factores a seis: orientación de equipo, logro / status, salud, amistad, desarrollo de habilidades, diversión / excitación / desafío.

También miden los motivos hacia la práctica de actividades físicas las escalas de *Medida de Motivos de la Actividad Física (Motives for Physical Activity Measure, MPAM)*, de Frederick-Recascino & Ryan (1993) y la escala de *Medida de Motivos de la*

Actividad Física Revisada (Motives for Physical Activity Measure-Revised, MPAM-R) de Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon (1997). Mide cinco áreas distintas: fitness / salud, apariencia, social, competencia y disfrute.

Finalmente, también podemos incluir en este apartado el *Inventario de Motivación hacia el Ejercicio (Exercise Motivation Inventory-2, EMI-2)* (Markland e Ingledew, 1997), que mide los motivos hacia la práctica de actividad física. Ha sido validada al contexto español por Capdevila, Niñerola & Pintanel (2002), con el nombre de "*Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico*". La escala original consta de 51 ítems, y las dimensiones que se analizan son: control del stress, vigor, diversión, desafío, reconocimiento social, afiliación, competición, urgencias de salud, prevención y salud positiva, control del peso, imagen corporal, fuerza y resistencia muscular, agilidad y flexibilidad.

demográfica es de 23 hab./km² pero si excluimos el término municipal de Huesca capital tal densidad desciende hasta los 2,1 hab./km², semejante a los espacios más desérticos de las zonas de montaña.

Inicialmente se realizaron un total de 251 encuestas a todos los usuarios de las diferentes localidades de la Comarca que quisieron participar, de las cuales 220 eran mujeres y 31 eran de hombres. Para este estudio sólo se han seleccionado las mujeres participantes en estos programas (n = 220) ya que la muestra resulta ser más significativa ya que el tamaño referente a la de los hombres es muy escaso. La franja de edad de la muestra seleccionada oscila desde los 24 hasta los 92 años de edad, por lo que se han dividido en franjas de edad de la siguiente manera: menos de 25 años; de 26 a 45 años; de 46 a 65 años; de 66 a 85 años; más de 86. A continuación, en la tabla 1, se puede apreciar la relación entre la muestra (tanto de hombres como mujeres) y las franjas de edad de las participantes.

Tabla 1. Relación de edades de la muestra en hombres y mujeres

	Mujeres	%	Hombres	%
<i>< 25 años</i>	8	3,2	1	0,4
<i>26 – 45 años</i>	40	15,9	4	1,4
<i>46 – 65 años</i>	72	28,7	22	7,9
<i>66 – 85 años</i>	90	35,9	4	1,4
<i>> 86 años</i>	10	4,0	-	-
Total	220	87,6	31	12,4

La relación de localidades en las que se pasaron las encuestas se puede encontrar en el anexo 1.

2.2. INSTRUMENTO

El cuestionario es un procedimiento considerado clásico en las ciencias sociales para la obtención y registro de datos. Su versatilidad permite utilizarlo como instrumento de investigación y como instrumento de evaluación de personas, procesos y programas de formación. Es una técnica de evaluación que puede abarcar aspectos cuantitativos y

cualitativos. Su característica singular radica en que para registrar la información solicitada a los mismos sujetos, ésta tiene lugar de una forma menos profunda e impersonal, que el "cara a cara" de la entrevista. Al mismo tiempo, permite consultar a una población amplia de una manera rápida y económica (García Ferrando, Ibáñez & Alvira, 1996; Martínez Olmo, 2002).

Este instrumento consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población con la que se trabaja, sobre las variables objeto de la investigación o evaluación (Briongos, Hernández & Mercadé, 1992; González Río, 1997) y frecuentemente en la investigación socioeducativa en el ámbito del deporte, se opta por la realización de cuestionarios estructurados, formados preferentemente por preguntas cerradas de hecho y de opinión, con el fin de facilitar y simplificar la tarea de cumplimentación (Guillén, 2009).

La escala *Motives for Physical Activities Measure-Revised (MPAM-R)* fue mostrada por Ryan et al. (1997), siendo una revisión y modificación de la escala *Motives for Physical Activities Measure* de Frederick-Reascino & Ryan (1993) ya que no tiene en cuenta las variables relacionadas con la competición, aspecto que no incumbe con los programas de actividad física para mayores y adultos en los que participan las mujeres sujetas al cuestionario.

Este instrumento mide los motivos de práctica hacia la actividad física mediante 30 ítems, agrupados en cinco factores distintos tal y como se ha mencionado anteriormente: disfrute (p.ej. "realizo actividad física porque es divertido"), apariencia (p.ej. "realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener una buena imagen"), social (p.ej. "realizo actividad física porque quiero conocer a nuevas personas"), fitness / salud (p.ej. "realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular") y competencia (p.ej. "realizo actividad física porque me gustan los desafíos"). De las cinco dimensiones, tanto disfrute como competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres (social, fitness / salud y apariencia) determinan los niveles de motivación extrínseca (Ryan et al., 1997).

En el presente trabajo se ha utilizado la versión en castellano (ver anexo 2), validada en el contexto español por Moreno, Cervelló & Martínez (2007) en población de practicantes de actividades físicas no competitivas (musculación, aeróbic, gimnasia de mantenimiento, actividades acuáticas, etc.). Los sujetos responden a la cuestión "Realizo actividad física...", midiéndose a través de ítems policotómicos en una escala tipo Likert de siete puntos: (1) corresponde a "nada verdadero para mi" y (7) a "totalmente verdadero para mi".

Esta escala ha sido utilizada y validada por otros autores en distintos contextos (Frederick-Recascino & Schuster-Smith, 2003; Moreno et al., 2007; Moreno & González-Cutre, 2006; Nuviala, Gómez-López, Grao-Cruces, Granero-Gallegos & Nuviala, 2013; Xu & Biddle, 2000), obteniendo en todos ellos una buena fiabilidad y validez.

Además, para obtener más información y con más concreción, se han incluido dos aspectos más tales como son el sexo y la edad del sujeto encuestado adherido a las diferentes programas de gimnasia para mayor y adultos (ver anexo 2).

2.3. PROCEDIMIENTO

En primera estancia, se pidió permiso al Presidente de la Comarca (ver anexo 3) para contextualizarle el estudio y que otorgase el visto bueno. Posteriormente, se puso en contacto con los monitores de las diversas localidades o municipios de la Comarca, poniéndoles en situación el estudio a llevar a cabo, el instrumento a utilizar y el procedimiento a seguir (ver anexo 4) y en caso de que estuviesen dispuestos a colaborar, varias copias sobre la encuesta. De todas maneras, si había alguna duda se concertaría una reunión para resolverlas. Para recoger las encuestas, los monitores podían dejarlas en el local del Servicio Deportivo o en mano.

Todas las participantes fueron informadas del objetivo del estudio, voluntariedad, absoluta confidencialidad tanto de las respuestas como del manejo de datos y de cómo cumplimentar el cuestionario (ver anexo 5), el cual fue administrado por los diferentes monitores del Servicio de Deportes en las localidades de la Comarca de la Hoya de Huesca responsables de las diferentes actividades llevadas a cabo.

A las participantes se les insistió en los siguientes aspectos:

- No hay respuestas correctas o incorrectas
- No dejar ningún ítem sin contestar
- Contestar con la máxima sinceridad y honestidad.

La duración aproximada de la cumplimentación del instrumento sería de 10 minutos.

Además, se respetan todos los procedimientos éticos en la recogida de datos.

2.4. ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos de las subescalas de manera general, es decir, para toda la muestra y en particular en función de los rangos de edades propuestos. También se calculó el estadístico Kolmogorov-Smirnov para asegurar la normalidad en la distribución de la muestra.

Además, se calculó la fiabilidad de cada subescala propuesta originalmente por los autores a través del índice de consistencia interna alfa de Cronbach (α), para después seguidamente, realizarse un análisis de la correlación entre todas las variables. Para obtener los resultados sobre los efectos principales de la interacción entre las distintas variables se realizó un ANOVA.

El programa estadístico utilizado para el análisis ha sido el SPSS 21.0.

3. RESULTADOS

Se han tenido en cuenta un total de 220 encuestas de mujeres. La edad media de todas las participantes fue de $62,4 \pm 5,86$ años. Las puntuaciones del estadístico Kolmogorov-Smirnov aseguran la normalidad en la distribución de la muestra (Z entre 0.80 y 0.92; $p > 0.09$).

3.1. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALADA MPAM-R

3.1.1. Análisis de la consistencia interna

La consistencia interna del instrumento se obtuvo calculando el coeficiente alfa de Cronbach (α) para cada factor (Tabla 2)

El factor 1, disfrute, compuesto por siete ítems ("*Porque es divertido*"; "*Porque me gusta hacer esta actividad*"; "*Porque me hace feliz*"; "*Porque pienso que es interesante*"; "*Porque disfruto con esta actividad*"; "*Porque encuentro esta actividad estimulante*"; "*Porque me gusta la excitación de participar*") y estaba referido a la práctica de actividad física placentera y de diversión. El coeficiente de fiabilidad para este factor fue de $\alpha = 0.86$.

El factor 2 o apariencia lo componían seis ítems relacionados con la práctica de actividad física como medio para mejorar la imagen corporal y la apariencia externa ("*Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen*"; "*Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen*"; "*Porque quiero mejorar mi apariencia*"; "*Porque quiero resultar atractivo a los demás*"; "*Porque quiero mejorar mi cuerpo*"; "*Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no lo practico*"). El coeficiente de fiabilidad de este factor fue de $\alpha = 0.90$.

El factor 3, social, estaba compuesto por cinco ítems ("*Porque me gusta estar con mis amigos*"; "*Porque me gusta estar con otros que también les interesa esta actividad*"; "*Porque quiero conocer nuevas personas*"; "*Porque mis amigos quieren que lo haga*"; "*Porque me divierte ocupar mi tiempo con otros haciendo esta actividad*")

relacionados con la práctica de actividad física como medio para establecer, mejorar o mantener las relaciones sociales y su coeficiente de fiabilidad fue de $\alpha = 0.79$.

El factor 4 de fitness / salud estaba referido a la práctica de actividades físicas como medio para mantener o mejorar la salud, estaba compuesto por cinco ítems ("*Porque quiero estar en buena forma física*"; "*Porque quiero tener más energía*"; "*Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular*"; "*Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable*"; "*Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar*"). Su coeficiente de fiabilidad fue de $\alpha = 0.80$.

Y el factor 5 o competencia, compuesto por siete ítems ("*Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío*"; "*Porque quiero desarrollar nuevas habilidades*"; "*Porque quiero mejorar las habilidades que poseo*"; "*Porque me gustan los desafíos*"; "*Porque quiero mantener mi nivel de habilidad habitual*"; "*Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente*"; "*Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad*") y se relacionó con la práctica de actividad física para la mejora de habilidades o para realizar aquellas prácticas que suponían un desafío para el sujeto. El coeficiente de fiabilidad de este factor fue de $\alpha = 0.83$.

3.2. DESCRIPTIVOS Y ANÁLISIS DE CORRELACIÓN GENERALES

Tabla 2. Media (M); Desviación típica (DT); Coeficiente alfa (α); y Correlaciones de todas las subescalas

Subescalas	M	DT	α	1	2	3	4	5
1.- <i>Disfrute</i>	6.32	0.94	0.86	-	0.37**	0.81**	0.67**	0.78**
2.- <i>Apariencia</i>	4.46	1.57	0.90	-	-	0.15*	0.64**	0.52**
3.- <i>Social</i>	6.41	0.86	0.79	-	-	-	0.57**	0.58**
4.- <i>Fitness / Salud</i>	5.34	1.03	0.80	-	-	-	-	0.75**
5.- <i>Competencia</i>	5.21	1.05	0.83	-	-	-	-	-

* $p < 0.05$; ** $p > 0.01$

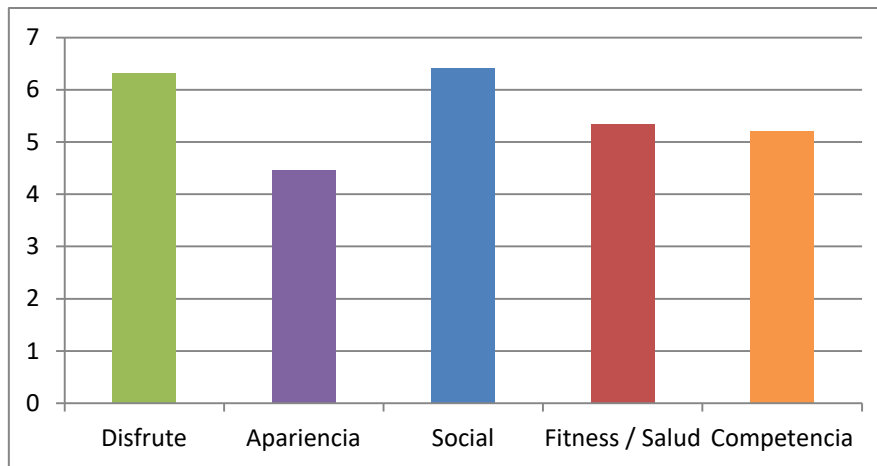


Figura 2. Medias de las subescalas a nivel general

En la tabla 2 y en la figura 2 se pueden apreciar los valores descriptivos de las variables estudiadas de manera general. La puntuación media de las subescalas social y disfrute ($M = 6.41$ y 6.32 respectivamente) son claramente superiores al resto de las subescalas, las cuales le siguen en orden de valoración fitness / salud ($M = 5.34$), competencia ($M = 5.21$) y apariencia ($M = 4.46$).

Para comprobar las correlaciones existentes entre las diferentes subescalas se realizó un análisis de correlaciones, el cual se presenta en la tabla 2. A nivel general, se observa una importante y significativa correlación positiva entre el disfrute y el resto de las subescalas estudiadas, siendo mayor tanto con los motivos relacionados con lo social y la competencia ($r = 0.81$ y 0.78 respectivamente; $p < 0.01$ en ambos).

Las razones de apariencia también muestra una importante y significativa correlación positiva con el fitness ($r = 0.64$; $p < 0.01$) y la competencia ($r = 0.52$; $p < 0.01$). Le sigue la subescala social que se relaciona de manera positiva y significativa con el fitness / salud ($r = 0.57$; $p < 0.01$) y la competencia ($r = 0.58$; $p < 0.01$). Para finalizar con el fitness / salud que lo hace con la competencia ($r = 0.75$; $p < 0.01$).

3.3. DESCRIPTIVOS POR RANGO DE EDADES

En la tabla 1 se mostraba la relación de edades de la muestra, las cuales estaban repartidas en franjas, quedando distribuidas de la siguiente manera tal y como indica la figura 3.

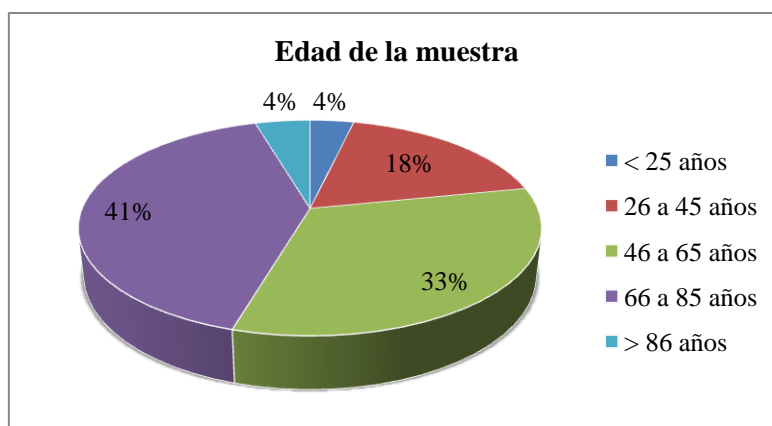


Figura 3. Edades de la muestra distribuidas en rango de edades

El mayor porcentaje de la muestra que ha cumplimentado la encuesta es el rango de 66 a 85 años (41%) seguido del rango de 46 a 65 años (33%). Bastante por detrás se encuentra el rango de 26 a 45 años (18%) y muy por detrás, con un porcentaje muy bajo, los rangos de < 25 años y >86 años (4% ambos). A continuación se van a presentar los descriptivos de cada rango de edad.

3.3.1. Descriptivos para el rango de edad de < 25 años

Tabla 3. Media (M) y Desviación típica (DT) de todas las subescalas para el rango de < 25 años

Subescalas	M	DT
1.- Disfrute	5.34	0.94
2.- Apariencia	6.11	0.87
3.- Social	5.69	1.03
4.- Fitness / Salud	5.92	0.92
5.- Competencia	5.67	0.97

En la tabla 3 y la figura 3 se muestran los valores descriptivos de las variables estudiadas en la población que se encuadra en el rango de edad de < 25 años. Las puntuaciones medias de las subescalas *apariencia* ($M = 6.11$) es la más superior. Le sigue la subescala *fitness / salud* ($M = 5.92$) y las de *social* y *competencia* ambas muy parejas ($M = 5.69$ y 5.97 respectivamente). La última en el orden de valoración es la subescala *disfrute* ($M = 5.34$).

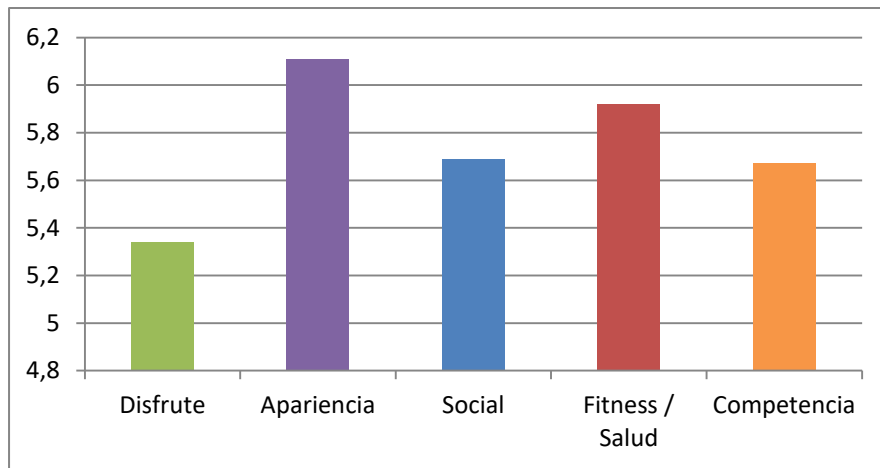


Figura 3. Medias de las subescalas para el rango de <25 años

3.3.2. Descriptivos para el rango de edad de 26 a 45 años

Para la muestra en el rango de edad de 26 a 45 años se presentan los valores descriptivos obtenidos en la figura 4 y en tabla 4. La puntuación media de la subescala *apariencia* ($M = 6.03$) es la más alta, seguida muy de cerca por la subescala *fitness / salud* ($M = 5.97$). Seguidamente se encuentra la subescala *social* ($M = 5.74$) y posteriormente la *disfrute* ($M = 5.41$). La última subescala es la *competencia* ($M = 4.98$).

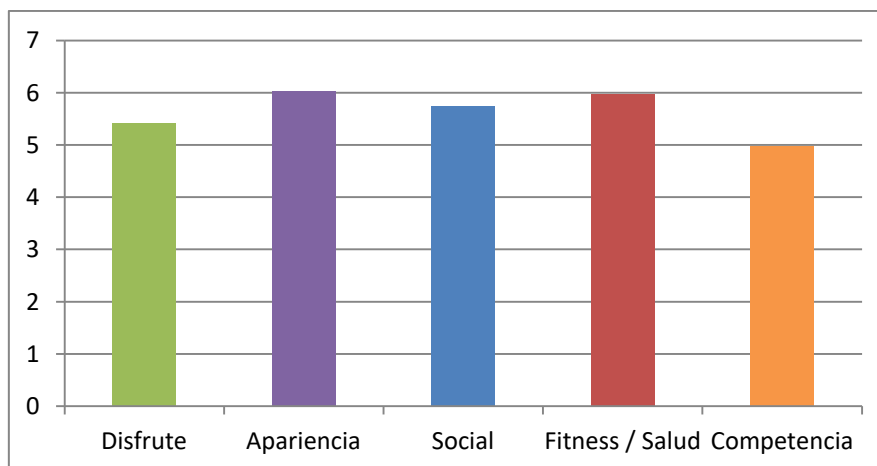


Figura 4. Medias de las subescalas para el rango de 26 a 45 años

Tabla 4. Media (M) y Desviación típica (DT) de todas las subescalas para el rango de 26 a 45 años

Subescalas	M	DT
<i>1.- Disfrute</i>	5.41	0.94
<i>2.- Apariencia</i>	6.03	0.87
<i>3.- Social</i>	5.74	1.03
<i>4.- Fitness / Salud</i>	5.97	0.92
<i>5.- Competencia</i>	4.98	0.97

3.3.3. Descriptivos para el rango de edad de 46 a 65 años

Tabla 5. Media (M) y Desviación típica (DT) de todas las subescalas para el rango de 46 a 65 años

Subescalas	M	DT
<i>1.- Disfrute</i>	6.01	0.97
<i>2.- Apariencia</i>	5.43	1.19
<i>3.- Social</i>	6.02	0.96
<i>4.- Fitness / Salud</i>	5.75	1.04
<i>5.- Competencia</i>	5.24	1.28

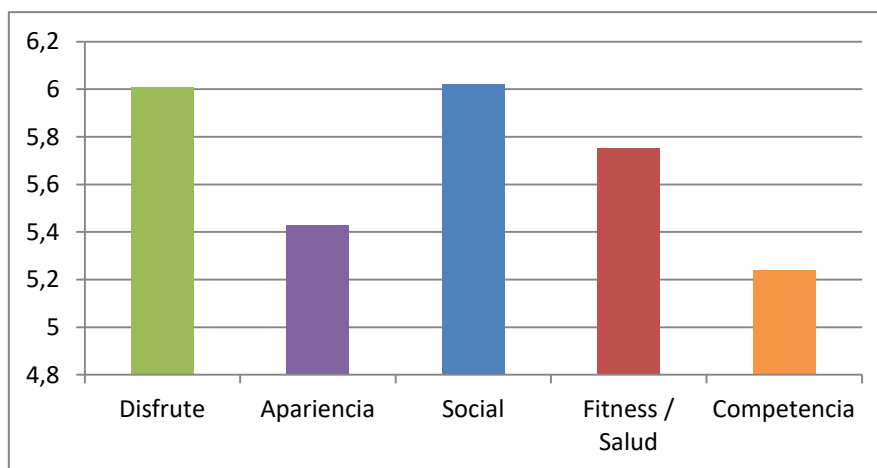


Figura 5. Medias de las subescalas para el rango de 46 a 65 años

Para el rango de 46 a 65 años, en la tabla 5 y en la figura 5 se muestran las puntuaciones medias de las subescalas estudiadas. Las puntuaciones más altas la de las subescalas

social y *disfrute* muy próximas las dos ($M = 6.02$ y 6.01 respectivamente). Le sigue la subescala *fitness / salud* ($M = 5.75$), *apariencia* ($M = 5.43$) y *competencia* ($M = 5.24$).

3.3.4. Descriptivos para el rango de edad de 66 a 85 años

La figura 6 y la tabla 6 vienen a mostrar los descriptivos para las mujeres ubicadas en el rango de edad de 66 a 85 años. Como se puede apreciar, las mayores puntuaciones pertenecen a las subescalas *social* ($M = 6.62$) y *disfrute* ($M = 6.43$). A continuación se encuentran las subescalas *fitness / salud* ($M = 5.19$) y *competencia* ($M = 5.14$), quedando en último lugar la de *apariencia* ($M = 4.12$).

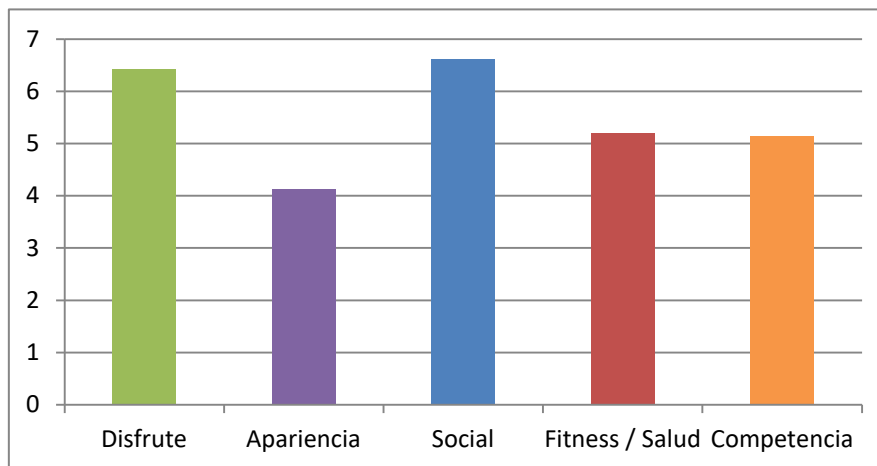


Figura 6. Medias de las subescalas para el rango de 66 a 85 años

Tabla 6. Media (M) y Desviación típica (DT) de todas las subescalas para el rango de 66 a 85 años

Subescalas	M	DT
1.- <i>Disfrute</i>	6.43	0.82
2.- <i>Apariencia</i>	4.12	1.56
3.- <i>Social</i>	6.62	0.75
4.- <i>Fitness / Salud</i>	5.19	1.26
5.- <i>Competencia</i>	5.14	1.13

3.3.5. Descriptivos para el rango de edad de > 86 años

Tabla 7. Media (M) y Desviación típica (DT) de todas las subescalas para el rango de 66 a 85 años

Subescalas	M	DT
1.- <i>Disfrute</i>	6.27	0.95
2.- <i>Apariencia</i>	4.64	1.37
3.- <i>Social</i>	6.32	0.88
4.- <i>Fitness / Salud</i>	5.49	1.06
5.- <i>Competencia</i>	5.52	1.12

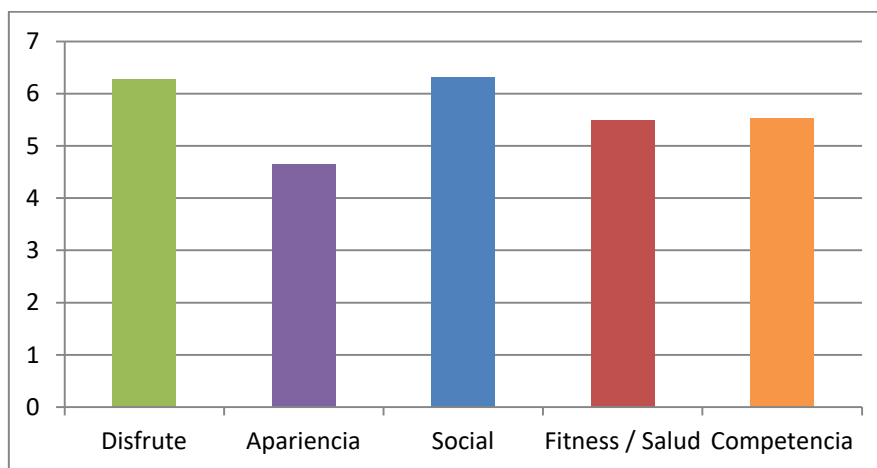


Figura 7. Medias de las subescalas para el rango de 66 a 85 años

En el rango de edad > 86 años, la tabla 7 y la figura 7 vienen a mostrar las puntuaciones medias para este grupo de la muestra. La mayor puntuación la obtiene la subescala *social* ($M = 6.32$) y le sigue la de *disfrute* ($M = 6.27$). Luego se encuentran las subescalas *competencia* y *fitness / salud* ($M = 5.52$ y 4.49 respectivamente). En último lugar, está la subescala *apariencia* ($M = 4.64$).

4. DISCUSIÓN

El análisis descriptivo general de las diferentes subescalas muestra que las usuarias de los programas de actividad físico-deportiva de la Comarca de la Hoya de Huesca dan mayor importancia a los motivos relacionados con los aspectos sociales así como a la diversión o placer como principales motores para la inscripción y adherencia a esos programas. Estos resultados concuerdan con los hallados por Moreno y Gutiérrez (1998), donde los principales motivos de práctica eran el disfrute, las relaciones sociales, la salud y la forma física. De mismo modo, también son similares a los encontrados por Ponseti, Gili, Palou & Borrás (1998), donde la diversión y el ocio junto a la salud y la forma física eran las principales razones de los estudiantes de secundaria. También los hallados por García Ferrando (2001, 2006) en la población española a través de la encuesta de hábitos deportivos que reflejan la diversión, el gusto por el deporte en sí y el hacer ejercicio físico, siguen siendo los motivos más frecuentes a la hora de practicar actividades físicas y deportivas, llegando a no variar su importancia desde 1990 hasta la encuesta realizada en 2005.

En lo que concierne más específicamente a la mujer, estudios confirman que cuando una practicante está motivada intrínsecamente, practicaría una actividad físico-deportiva porque disfruta con ella (Hassandra, Goudas y Chroni, 2003; Ntoumanis, 2001; Standage y Treasure, 2002; Wang, Chatzisarantis, Spray y Biddle, 2002).

El segundo grupo de razones muy seguidamente de los anteriores en importancia por las que afirman practicar actividades físicas está compuesto por las derivadas de la competencia y el mantenimiento y mejora de la salud. Estos resultados confirman las conclusiones de numerosas investigaciones que encontraron en la salud el principal motivo para practicar actividad física (Ikulayo, P. B., 1998; Pavón & Moreno, 2008), sobre todo en la práctica de actividad física de mantenimiento (Cabañas, Matínez & Del Riego, 2004). Otros trabajos como el de Gill, Dowd, Beaudin y Martin (1996) y Kilpatrick, Hebert y Bartholomew (2005) vienen mostrando que las mujeres reconocen la importancia del motivo salud a la hora de practicar actividades físico-deportivas, así como el de Borges-Silva, Prieto-Vaello, Alias & Moreno-Murcia (2015).

En el estudio de Kouivula (1999), la salud física, la diversión y gozar se mostraban como las razones más importantes para la participación deportivas, mientras que la socialización era considerada por muchas de las participantes como uno de los motivos menos importantes, algo que no concuerda con los resultados anteriores, aunque el estudio puede quedar un poco desfasado. Estas razones se relacionan con la búsqueda de bienestar y calidad de vida, y favorecen la adherencia al ejercicio físico. Es más, Frederick-Recascino y Shuster-Smith (2003) indicaron que las razones de diversión, competencia y relaciones sociales estaban más relacionadas con la adherencia al ejercicio físico que la apariencia o el fitness.

Estos resultados vienen a corroborarse en el estudio de Moreno Murcia, Huéscar, Pardo & Jorge (2016), y más específicamente en la población española a través de la Encuesta de Hábitos Deportivos de 2015 (CIS-CSD, 2016).

Finalmente, el grupo de motivos menos valorado por la población objeto de estudio fue la competencia y la apariencia, siendo menor la segunda. En alusión a ella, este resultado viene a contradecir la importancia que ha ido adquiriendo valores como la estética en la sociedad posmoderna y los resultados de anteriores estudios como el de Olmand, Daley & Richard (2004) o el de Kilpatrick, Hebert & Bartholomew (2005), donde se resalta la importancia por la preocupación por la imagen corporal como motor para la participación en actividades físicas.

Este aspecto también es contradictorio con los resultados obtenidos en la Encuesta de Hábitos Deportivos de García Ferrando (2001, 2006) y del CIS-CSD (2016) ya que sostiene que muchas mujeres se ven incitadas a practicar actividad físico-deportiva para mejorar su apariencia física, al igual que el estudio de Hellín et al. (2004) en el cual se utiliza una amplia muestra, en donde se apunta que en la mujer predominan los motivos relacionados con la estética corporal. Y también, el de Moreno, Martínez-Galindo, González-Cutre & Marcos (2009), en el que justificaban que una practicante está motivada extrínsecamente, se fundamentaría en que el compromiso de persona con la actividad se fundamenta en razones externas a la misma como por ejemplo, practicar por mejorar la imagen física.

Por lo tanto, una implicación práctica que deriva de los resultados generales obtenidos es que para estos grupos de mujeres, habría que promover la práctica de actividades físico-deportivas no competitivas donde las relaciones sociales y la diversión sean los

principales estándares, y estas actividades o programas estén orientadas a la mejora de la salud y la competencia. En esta línea, Martínez, Hellín, Pavón y Moreno (2010) proponen las siguientes estrategias y actividades: ofertar mayor número de prácticas grupales, que los propios usuarios en pequeños grupos elaboren sesiones completas o partes de la misma siguiendo siempre las directrices del técnico, fomentar actividades grupales fuera de la entidad o centro donde habitualmente realizan los programas de actividad física, desarrollar estrategias para el desarrollo de la conducta autodeterminada y la motivación intrínseca e integrar a aquellas personas que más se suelen aislar en las actividades de grupo.

Por otro lado, tal y como se ha podido apreciar en el análisis descriptivo por rangos de edades, la opinión de los motivos para la inscripción y adherencia los programas de actividad físico-deportiva en la Comarca de la Hoya de Huesca evoluciona con la edad, algo que se justifica en otros estudios (Trail, Anderson & Flink 2002; Yilmaz & Akandere, 2003). Los resultados indican que la apariencia y la salud o fitness son los principales motivos para aquellas mujeres que oscilan en los rangos de < 25 años y de 26 a 45 años, pero cuando analizamos la evolución de estos dos motivos en función de la edad se observa que la tendencia es muy diferente. Con la edad va manteniéndose o elevándose ligeramente el número de usuarias que manifiestan motivos de salud y va descendiendo el número de mujeres que lo hacen por estética. Los otros motivos se van manteniendo a lo largo de los años, aunque bien es cierto que los factores social y disfrute consiguen su máximo puntuación en los últimos rangos de edad, quedando muy por encima de las demás.

Las mujeres jóvenes consideran la estética como un motivo importante para la práctica de actividad física (Eklund & Crawford, 1994; Gill & Overdorf, 1993; Pavón & Murcia, 2008), al menos al mismo nivel que la salud. Esta opinión va perdiendo peso con la edad para reforzar las relaciones sociales, el disfrute y la salud como primeras opciones o motivos para la inscripción y adherencia a los programas de actividad física ofertados, algo que se ve reforzado con los resultados de otros estudios (Cabañas et al., 2004; Ruiz, García, & Díaz, 2007).

De esta manera, la implicación práctica en función de los resultados obtenidos para los rangos de edades iría enfocada de la siguiente manera: para los grupos de mujeres que oscilan en un rango de menos de 25 a unos 45 años, se tendría que promover una

actividad física orientada principalmente a la mejora de la imagen corporal y la salud, en cambio, de esas edades en adelante, se mantendría el enfoque que se ha comentado antes en donde prime las relaciones sociales y la diversión para la mejora de la salud y la competencia. Ahora bien, las estrategias y directrices a utilizar para mejorar la imagen corporal pueden ir más allá de la mera ejecución de actividad física, como por ejemplo, la propuesta de Geremia & Neziroglu (2001) basada en la reestructuración cognitiva para trabajar con los pensamientos más negativos e irracionales, exposición a áreas de la apariencia física que causan malestar por medio de la exposición de distintas partes del cuerpo o la exposición a situaciones donde es visible el cuerpo, también diseñar experiencias positivas y de placer con el cuerpo y muy importante, la prevención de recaídas identificando situaciones de riesgo y entrenamiento en estrategias de afrontamiento.

Otra propuesta puede ser la basada en investigaciones, aunque muy escasas, donde se comparaban las técnicas mencionadas anteriormente acompañadas del "entrenamiento en percepción" (Fisher & Thompson, 1994; Key, George, Beattie, Stanmers, Lacey & Waller, 2002; Rosen, Cado, Silberg, Srebnik & Wendt, 1990), con el objetivo de que la persona sea capaz de percibir correctamente la amplitud de cada parte del cuerpo, haciendo énfasis en las áreas que más preocupan y más se distorsionan. Para ello, se utilizan diversos ejercicios como visualización en espejo, ejercicios de precisión perceptual, ejercicios de corrección de tamaño corporal.

Todas estas estrategias son las líneas teóricas que han manifestado los diferentes autores en sus estudios, las cuales se pueden llevar a la práctica, pero se ha de tener en cuenta que las sesiones de actividad físico-deportiva programadas se realizan en los pequeños municipios, en los que los, y sobre todo las, usuarios / as participan juntos independientemente de su edad, lo cual supone una dificultad añadida a la hora de planificar y programar la actividad física.

Y por último, otro aspecto a tener en cuenta es la escasa participación masculina en los diferentes programas ofertados por la Comarca. Para solucionar este problema, se podrían plantear actividades que captasen su atención tal y como pueden los deportes colectivos como por ejemplo, pádel dobles, fútbol, baloncesto, etc. ya que el género masculino en la población española tienen esas preferencias (CIS-CSD, 2016).

5. CONCLUSIONES

Se pueden obtener las siguientes conclusiones en relación a los resultados obtenidos en el estudio:

1. La escala MPAM-R es un instrumento válido y fiable en la medición de los motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva.
2. Los principales motivos que impulsan la práctica de actividades físicas son las relaciones sociales, la diversión, seguidos de otros como la salud y la competencia, para finalizar con la apariencia menos valorada.
3. Las mujeres jóvenes se sienten incentivadas a inscribirse y realizar los programas de actividad física de la Comarca de la Hoya por motivos vinculados con la apariencia o imagen personal y la salud preferentemente.
4. Las mujeres jóvenes no se sienten principalmente impulsadas para participar en los programas de actividad físico-deportiva por motivos como las relaciones sociales y el disfrute.
5. Las mujeres más adultas o mayores se sienten motivadas a ello por razones de establecer relaciones sociales así como el placer y la diversión.
6. Las mujeres de mayor edad no se sienten mayormente atraídas por motivos de apariencia y competencia para realizar las diferentes actividades propuestas en los programas físico-deportivos ofertados por el servicio deportivo.

6. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Con respecto a las limitaciones del estudio, se pueden destacar que la muestra podría ser más amplia ya que no se ha pasado el cuestionario a todos los usuarios y usuarias de los programas de actividad físico-deportiva, por lo que se limita la generalización de los resultados. Además, únicamente se ha podido tratar datos del género femenino, dejando a un lado los del género masculino debido a la pequeña muestra obtenida.

Por lo tanto, las futuras líneas de investigación que se derivan de este estudio, sería interesante profundizar en los motivos de práctica en función del análisis de las variables sociodemográficas edad y sexo de los participantes, así como incluir alguna que otra variable como puede ser el tiempo de práctica dedicado.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, A. & Pujol, R. (2015). *Un perfil de las personas mayores en España, 2015. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid, Informes Envejecimiento en red nº 10. [Fecha de publicación: 22/01/2015].
- Águila, C., Sicilia, A., Muyor, J. M. & Orta, A. (2009). Cultura posmoderna y perfiles de práctica en los centros deportivos municipales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 81-95
- Anderson, C.B. (2003). When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. *Health Educ Res.* 18(5), 525–37.
- Anshel, M. H. (2011). *Sport psychology: From theory to practice*. San Francisco: Pearson Higher Ed.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico del deporte*. Valencia: Albatros.
- Borges-Silva, F., Prieto-Vaello, A., Alias, A. y Moreno-Murcia, J. A. (2015). Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 40(11), 163-172.
- Briongos, M., Hernández, F. & Mercadé, F. (1992). *Sociología hoy*. Teide: Barcelona.
- Cabañas, R., Martínez, P. & Del Riego, M. L. (2004). Análisis de la motivación de las mujeres para la práctica de actividades físicas según la edad. *Educación Física y Deportes*, 72 Consultado 22/08/2016 desde <http://efdeportes.com/efd72/mujeres.htm>.
- Cabañas, R., Martínez, P. & Del Riego, M.L. (2004). Análisis de la motivación de las mujeres para la práctica de actividades físicas según la edad. *Educación Física y Deportes*, 72. Consultado 05/08/2016 desde <http://www.efdeportes.com/efd72/-mujeres.htm>

- Cañellas, A. & Rovira, J. (1995). Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes*, 42, 75-79.
- Capdevila, Ll., Niñerola, J. & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
- Cash, T. F., Novy, P. L. & Grant, J. R. (2004). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for the exercise inventory. *Perceptual and motor skills*, 78, 539-544.
- Castillo, I., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 37-50.
- De la Cruz, E., Pino, J. (2010). Actividad física, calidad de la dieta y exceso de peso en escolares: análisis en función del entorno de residencia en la comunidad autónoma de Extremadura. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 6(1), 29-38. Consultado el 05/08/2016 desde <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/-revista/index>
- Deighton, J. (1992). The consumption of performance. *Journal of Consumer Research*, 19, 362-372.
- Domínguez, A. M. (2016). *Las actividades físico-deportivas en Extremadura*. (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura. Extremadura.
- Duda, J. L. & Tappe, M. K. (1989). The Personal Incentives for Exercise Questionnaire: Preliminary development. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 1122.
- Dwyer, J. J. M. (1992). Internal structure of participation motives questionnaire completed by undergraduates. *Psychological Reports*, 70, 283-290.
- Eklund, R.C. y Crawford, S. (1994). Active Women, Social Physique Anxiety, and Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431-448.
- Encuesta de hábitos deportivos 2015. Aragón. (2016). Zaragoza: Instituto Aragonés de Estadística. Gobierno de Aragón.

- Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2015. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas-Consejo Superior de Deportes.
- Escartí, A. & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. En I. Balaguer (Ed.) *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones en deporte* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.
- Fisher, E. y Thompson, J. K. (1994). "A comparative evaluation of cognitive behavioural therapy (CBT) versus exercise therapy (ET) for the treatment of body image disturbance: preliminary findings". *Behavior Modification*, 18, 171-185.
- Foster, C., Hillsdon, M., Cavill, N., Allender, S. y Cowburn G. (2005). *Understanding participation in sport: A systematic review*. London: Sport England.
- Frederick-Recascino, C. M. & Schuster-Smith (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 240-254.
- Frederick-Recascino, C. M. & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26, 240-254.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. CSD.
- García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- García Ferrando, M. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: MEC y CIS.
- García Ferrando, M., Ibáñez, J. & Alvira, F. (1986). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Alianza: Madrid.
- García Lanzuela, Y.; Matute Bravo, S.; Tifner, S.; Gallizo Llorens, M.E. & Gil-Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: Diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*

Actividad Física y el Deporte, 7(28) pp. 344-358. Consultado el 05/08/2016 desde <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm>

- García, M. E., Rebollo, S., Martínez, M. & Oña, A. (1996). Estudio de hábitos deportivos en la provincia de Granada. *Revista Motricidad*, 2, 55-73.
- Geremia, G. M. y Neziroglu, F. (2001). "Cognitive therapy in the treatment of body dysmorphic disorder". *Clinical psychology and Psychotherapy*, 8, 243-251.
- Gill, D. L., Gross, J. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gill, D., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M. y Martin, J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19, 307-318.
- Gill, K. y Overdorf (1994). Incentives for exercise in younger and older women. *Journal of Sport Behaviour*, 17(2), 87-95.
- González Río, M. J. (1997). *Metodología de la Investigación Social. Técnicas de recolección de datos*. Aguaclara: Alicante.
- Guillén, R. (2009). *Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte*. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La Actividad Física y el Deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Hassandra, M., Goudas, M. y Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 211-223.
- Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. Murcia.
- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 1 y 2, 101-116.

- Ikulayo, P. B. (1998). Psychological issues in female participation in sport. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 34(3), 59-62.
- Key, A., George, C. L., Beattie, D., Stammers, K., Lacey, H. y Waller, G. (2002). "Body image treatment within an inpatient program for anorexia nervosa: the role of mirror exposure in the desensitisation process". *International Journal of Eating Disorders*, 31, 185-190.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 84-94.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360-380.
- López, R. & Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(5) 69-98.
- Macías, V. & Moya, M. (2002). Género y Deporte. La influencia de las variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148.
- Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Martín, M., Moscoso, D., & Pedrajas, N. (2016). 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*, (49).
- Martínez del Castillo, J. (1986). Activitats físiques de recreació. *Apunts: Educació Física i Esports*, 4, 9-17.
- Martínez Olmo, F. (2002). *El Cuestionario. Un instrumento para la investigación de las ciencias sociales*. Laertes: Barcelona.

- Martínez, A., Hellín, P., Pavón, A. & Moreno, J. A. (2010). Motivos de práctica físico-deportiva. En J. A. Moreno & Cervelló (Coords.), *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Martínez, M. J., Martínez, E., Casado, M. & Perich, M. J. (2007). Mesa redonda "Mujer y Deporte". Actas "Jornadas sobre Mujer y Deporte" (36-51). Diputación General de Aragón. Departamento de Educación, Cultura y Deporte.
- Martínez, R., Andrade, A., & Salguero, A. (2005). Análisis factorial del cuestionario de motivos de participación deportiva de Gill y cols. (1983) Adaptado a una muestra de jóvenes futbolistas. Memoria del X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (291-302). Málaga.
- Moreno Murcia, J. A., Huéscar, E., Pardo, M., & Jorge, P. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Moreno Murcia, J. A., Huéscar, E., Pardo, M., & Jorge, P. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 35-41.
- Moreno, J. A. & González-Cutre, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y modificación de conducta*, 32(146).
- Moreno, J. A. & Gutiérrez, M. (1998). Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez & F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: Ámbitos de aplicación* (pp. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A. & Marín de Oliveira, L.M. (2003). Análisis de los motivos de práctica entre usuarios de programas tradicionales y de fitness. *Actas del Congreso Internacional de Actividades Acuáticas* (pp.26-28). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & Martínez, 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*, 23(1), 167-176.

- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D. y Marcos, P. (2009). Perfiles motivacionales de practicantes en el medio acuático frente al medio terrestre. *RIMCAFD. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(34), 201-216.
- Moreno, J. A., Martínez Galindo, C., González-Cutre, D., & Cervelló, E. (2008). Motivación hacia la práctica físico-deportiva en personas mayores. En E. H. Martín & R. Gomes de Sousa (Eds). *Atividade física e envelhecimento saudável* (pp. 153-169). Río de Janeiro: Shape.
- Nagel, T. (1995). *The strategy and Tactics of Pricing*. (2.^a ed.) Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.
- Nuviala, A. & Falcón, D. (2016). I+ D+ i de la actividad física y juegos escolares de la Comarca Ribera Baja. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 377, 95.
- Nuviala, A., García, M. E., & Díaz, A. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico-deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1).
- Nuviala, A., Gómez-López, M., Grao-Cruces, A., Granero-Gallegos, A. & Nuviala, R. (2013). Perfiles motivacionales de usuarios de servicios deportivos públicos y privados. *Universitas Psychologica*, 12(2), 421.
- Oliver, R. L. (2010). *Satisfaction. A behavioral perspective on the consumer* (2.^a ed.) Londres: M. E. Sharpe
- Olivera, J. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 41, 10-29.
- Olmand, A., Daley, A. & Richard, N. (2004). Motives for sport and exercise in younger and older half maratón runners. *Journal of Sport Sciences*, 22, 310-311.

- Pavón, A. I., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). Interés y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(1), 33-43.
- Pavón, A. y Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Perich, M. J. & Canales, I. (2002). *Los hábitos deportivos de los aragoneses: actitudes y opiniones sobre el deporte. Informe sobre la encuesta de hábitos deportivos de 2000 en Aragón*. Gobierno de Aragón.
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P. & Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 259-274.
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport an exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence. In G. C. Roberts (ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-30)- Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., y Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Rosen, J. C., Cado, S., Silberg, S., Srebnik, D. y Wendt, S. (1990). "Cognitive behavior therapy with and without size perception training for women with body image disturbance". *Behavior Therapy*, 21, 481-498.
- Ruíz, F., García, M.E., Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1) 152-166.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sagé, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª Ed.). Addison-Wesley: Reading, M.A.

- Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R., Moya, M. & Cervelló, E. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, L. H., Timko, C. & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ. *Sex Roles*, 19, 219-232.
- Standage, M. y Treasure, D. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Education Psychology*, 72, 87-103.
- Trail, G.T., Anderson, D.F. y Flink, J. (2002). Examination of Gender Differences in Importance of and Satisfaction with Venue Factors at Intercollegiate Basketball Games. *International Sports Journal* 6(1), 51-64.
- Wang, C. K., Chatzisarantis, N., Spray, C. y Biddle, S. (2002). Achievement goal profile in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 433-445.
- Xu, X. & Biddle, S. (2000). *Difference in motivation for adherence, gender and age*. Paper presented in Pre-Olympic Congress Sport Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science, Brisbane, Australia.
- Yilmaz, H., y Akandere, M. (2003). Effects of sports activities on life levels for women. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 322-328.

ANEXO 1. RELACIÓN DE LOCALIDADES PARTICIPANTES



ANEXO 2. ESCALA DE MEDICIÓN DE LOS MOTIVOS DE ACTIVIDAD FÍSICA REVISADA (MPAM-R, MOTIVES FOR PHYSICAL ACTIVITY MEASURE-REVISED)

MEDIDA DE MOTIVOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS-REVISADO (MPAM-R).							
Sexo	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>		Edad				
<i>A continuación encuentra una lista de razones por las cuales las personas se ocupan en actividades físicas, deportes y ejercicio. Teniendo en mente su actividad deportiva, responda cada ítem (usando la escala que se le da) basándose en qué tan cierto es para usted lo que se dice. Gracias por su colaboración.</i>							
Pregunta: "Realizo actividad física..."	1	2	3	4	5	6	7
	Nada cierto para mí						Muy cierto para mí
1. Porque quiero estar en buena forma física..							
2. Porque es divertido.							
3. Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen reto							
4. Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.							
5. Porque quiero mantener un peso para tener buena imagen.							
6. Porque me gusta estar con mis amigos.							
7. Porque me gusta hacer esta actividad.							
8. Porque quiero mejorar las habilidades que poseo.							
9. Porque me gustan los desafíos.							
10. Porque yo quiero definir mis músculos para tener buena imagen.							
11. Porque me hace feliz.							

12. Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual.							
13. Porque quiero tener más energía.							
14. Porque me gustan las actividades que ponen un reto físicamente.							
15. Porque me gusta estar con otros a los que les interese esta actividad.							
16. Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular.							
17. Porque quiero mejorar mi apariencia.							
18. Porque pienso que es interesante.							
19. Porque quiero mantener mi fuerza para vivir de forma saludable.							
20. Porque quiero resultar atractivo a los demás.							
21. Porque quiero conocer a nuevas personas.							
22. Porque disfruto con esta actividad.							
23. Porque quiero mantener mi salud física y bienestar.							
24. Porque quiero mejorar mi cuerpo.							
25. Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad.							
26. Porque encuentro esta actividad estimulante							
27. Porque me sentiré poco atractivo si no lo practico.							
28. Porque mis amigos quieren que la haga.							
29. Porque me gusta la excitación de participar.							
30. Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad.							

ANEXO 3. PERMISO A LA COMARCA

Huesca, a 5 de mayo de 2016

A la atención del Presidente de la Comarca de la Hoya.

Marta Sánchez Lecina, trabajadora de la Comarca de la Hoya, como monitora deportiva.

Actualmente, compagino el trabajo con el estudio del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Zaragoza (Campus de Huesca).

Con motivo de realizar el trabajo fin de grado, se va a solicitar a los usuarios de los programas de actividades físicas organizadas por la Comarca, que rellenen voluntariamente y de forma anónima un cuestionario con el objetivo de conocer cuáles son los motivos en la inscripción y adherencia de los participantes en programas ofertados. Se va a realizar solicitando que rellenen un cuestionario validado llamado, MEDIDA DE MOTIVOS PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-REVISADO, MPAM-R. Los resultados los haré llegar al Servicio de Deportes.

Recibe mi sincero agradecimiento y un cordial saludo.

Marta Sánchez Lecina

18.025.834K

ANEXO 4. SOLICITUD DE COLABORACIÓN A COMPAÑEROS

Estimado compañero / a:

Estoy desarrollando mi trabajo fin de grado con objeto de estudio de conocer cuáles son los motivos en la inscripción y adherencia de los participantes en los programas de actividad física ofertados por la Comarca de la Hoya, de los cuales somos monitores deportivos.

Para ello, se solicita vuestra ayuda para que paséis un cuestionario validado llamado, **MEDIDA DE MOTIVOS PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-REVISADO, MPAM-R**, a los usuarios de las diferentes localidades que acuden a vuestras sesiones.

El procedimiento es sencillo, consiste en darles las instrucciones que se adjuntan con el cuestionario a los usuarios que estén dispuestos a colaborar. Los cuestionarios cumplimentados me los hacéis llegar a través del Servicio de Deportes o si quieres nos reunimos.

Si hay alguna duda, podemos quedar para solventarla, además de entregar el dossier con el cuestionario y el procedimiento para los usuarios.

Recibe mi sincero agradecimiento y un cordial saludo.

Marta Sánchez Lecina.

18.025.834K

Tfno contacto: 615 35 27 55

Mail: msanchezlecina@gmail.com

ANEXO 5. PRESENTACIÓN A USUARIOS/AS

Estimado / a usuario / a de Actividades Físicas organizadas por la Comarca de la Hoya.

Se pide su colaboración para realizar un estudio cuyo objeto es conocer cuáles son los motivos en la inscripción y adherencia de los participantes en los programas de actividad física ofertados por la Comarca de la Hoya.

El cuestionario validado que se presenta a continuación se llama MEDIDA DE MOTIVOS PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-REVISADO, MPAM-R. Es un cuestionario voluntario y anónimo, en el que se ruega no dejarse ningún ítem sin contestar y que se solicita que se cumplimente con la máxima sinceridad y honestidad. Se respetarán todos los procedimientos éticos en la recogida de datos.

Cada pregunta ofrece una escala tipo Likert de 7 puntos; significando 1 la menor valoración correspondiendo a "*nada verdadero para mi*" y hasta 7, la cual corresponde a "*totalmente verdadero para mi*", debiendo usted elegir la que más se amolda a su pensamiento, por lo que no hay respuestas correctas e incorrectas.

La duración aproximada de la cumplimentación del instrumento sería de 10 minutos.

Si tienen alguna duda más, el monitor de la actividad se la podrá solucionar.

Agradeciendo su colaboración, un cordial saludo;

Marta Sánchez Lecina.

